



इंडियन एज्युकेशन सोसायटी



# आदर्श गुरुकुल



प्रजासत्ताकदिन विशेषांक

२६ जानेवारी २०२६

## DESCRIPTION OF THE COVER PAGE PICTURE

This painting depicts the journey of human evolution and growth through education, culture, and creativity, with IES Schools at the centre where students are nurtured and educated holistically. The lower section represents the Earth, symbolizing a strong foundation, and showcases various fields such as sports, science, art, music, technology etc reflecting the diverse talents nurtured and encouraged at IES. The central lamp signifies knowledge and enlightenment, spreading the light of learning among the students. The upper portion highlights cultural and traditional elements like footprints, flowers, the sun, and festive symbols, representing values and heritage landmarks that guide learners towards a bright and fulfilling future. Overall, the artwork conveys progress, unity, and hope, illustrating how IES schools shape their all round development, through education and culture that is practiced here.

**Shri. Vivekanand Mhatre**  
IES ORION

### ❁ गुरुगौरव गीत ❁

#### गुरु चरणी वंदन माझे

गुरु चरणी वंदन माझं, जीवन सारे अर्पण आहे ।  
शिकवण तुझी वाट दाखवी, तूच खरा दैवधन आहे ॥  
प्रेरणेचा तू दीप उजळतो, शब्द तुझा मंत्र असतो ।  
संस्काराच्या ओळखीतून, खरा माणूस घडत असतो ॥  
मायेची तू सावली धरशी, प्रेमाने तू नांदवशी ।  
चुकलो जेव्हा जीवनात मी, योग्य दिशा दाखवशी ॥  
सत्कर्माची जाणीव तू देतो, विवेकाचा तू दीप असतो ।  
तुझ्या मार्गदर्शना शिवाय जीवनाला काही अर्थ नसतो ॥



कै. आकांक्षा आनंद कुबल,  
मुख्याध्यापिका, (मृत्यु १६ नोव्हेंबर २०२५)  
आय. इ. एस. सेकंडरी स्कूल, मरोळ  
इंग्रजी व मराठी माध्यम

इंडियन एज्युकेशन सोसायटी

## आदर्श गुरुकुल

२६ जानेवारी २०२६

वर्ष बत्तीसावे - अंक दुसरा

एकूण अंक - १०८

(फक्त खाजगी वितरणासाठी)

पहावे आपणासी आपण।

त्या नाव ज्ञान।।

- समर्थ रामदास

कार्यालय:

राजा शिवाजी विद्यासंकुल,

हिंदू कॉलनी, दादर (पूर्व),

मुंबई - ४०० ०१४.

दूरध्वनी: ०२२-२४१९९५०० /

०२२-२४१९९५९५

मुखपृष्ठावरील फोटो :

स्पर्धेतील बक्षिसपात्र मुखपृष्ठ

या 'आदर्श गुरुकुल' अंकातील लेख, कविता, वगैरे साहित्य अन्यत्र छापयचे झाल्यास संपादक श्री. सागर सुळे यांच्या लेखी पूर्वपरवानगीची आवश्यकता आहे.

अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक सहमत असतील असे नाही.

हे श्री. सागर सुळे (मुद्रक व प्रकाशक) यांनी इंडियन एज्युकेशन सोसायटीच्या वतीने नाईन स्क्वेअर प्रिंटस् (इंडिया) प्रायव्हेट लि. अंधेरी (ई), मुंबई-६९ येथे मुद्रित करून सोसायटीचे कार्यालय, राजा शिवाजी विद्यासंकुल, मुंबई-४०००१४ येथे प्रसिध्द केले.

संपादक: श्री. सागर सुळे

संयोजिका: संगीता मटक

संपादकीय....



## मराठी भाषा, संस्कृती आणि चालीरीती : एक अमूल्य ठेवा

नमस्कार !

शैक्षणिक वर्ष २०२५ - २६ चा दुसरा अंक आपल्या सर्वांच्या हातात देताना मला खूप आनंद होत आहे.

### मराठी भाषा, संस्कृती आणि चालीरीती : एक अमूल्य ठेवा

मराठी ही केवळ एक भाषा नाही; ती महाराष्ट्राच्या मातीत उगवलेला, वाढलेला आणि सतत फुलत राहिलेला एक चिरंतन सांस्कृतिक वटवृक्ष आहे. या भाषेने संवादाची दारे उघडलीच, पण त्याहूनही महत्त्वाचे म्हणजे हजारो वर्षांचा इतिहास, अध्यात्म, शौर्य, कला आणि लोकसंस्कृतीचा वारसा जनमानसा पर्यंत पोहोचवण्याचे काम केले.

मराठी भाषा, तिची समृद्ध संस्कृती आणि पिढ्यान्पिढ्या जपून आलेल्या चालीरीती - ही त्रयी महाराष्ट्राच्या आत्म्याचा वेध घेणारी आहे.

### मराठी भाषेची गौरवशाली परंपरा

मराठीची मुळे इ.स. १०व्या, ११व्या शतकातील शिलालेखांमध्ये दिसून येतात. संस्कृत आणि प्राकृत भाषांच्या प्रवाहातून विकसित झालेली ही भाषा ज्ञानोबांच्या ओव्या, तुकोबांच्या अभंगात, तसेच छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या आज्ञापत्रांमध्ये अधिकाधिक शक्तिशाली होत गेली.

- 'भावार्थदीपिका' अथवा ज्ञानेश्वरी - मराठी साहित्यातील आधारशिळा
- संत एकनाथ, तुकाराम आणि रामदास स्वामी - समाजप्रबोधनाचे महामार्गदर्शक
- आधुनिक काळातील कुसुमाग्रज, पु.ल.देशपांडे, वि.स.खांडेकर - मराठी साहित्याला जागतिक दालने उघडणारे तेजस्वी प्रवर्तक

मराठीची खऱ्या अर्थाने वैशिष्ट्यपूर्ण ओळख म्हणजे तिची सहजता, लवचिकता आणि बोलीवैविध्य. वर्हाडी, अहिराणी, कोकणी, मालवणी - प्रत्येक बोलीतून महाराष्ट्राचे लोकजीवन आणि सांस्कृतिक रंग प्रकट होतात.

### मराठी संस्कृतीचे बहु आयामी स्वरूप

आपली संस्कृती म्हणजे फक्त नियम-परंपरा नव्हेत; ती एक जीवनपद्धती, एक उदार, समन्वयवादी आणि सर्वसमावेशक वृत्ती आहे.

### १. सहिष्णुता आणि समन्वय

वारकरी संप्रदाय, महानुभाव पंथ आणि शिवकालीन सर्वधर्म समभाव ही मराठी संस्कृतीची मजबूत पायाभरणी आहे.



आदर्श  
गुरुकुल

## २. कला आणि मनोरंजन

लावणी, तमाशा, भारूड, कीर्तन या लोककलांनी समाजाला दिशा दिली. मराठी नाटक - विशेषतः संगीत नाटक ही महाराष्ट्राची सांस्कृतिक शान आहे.

## ३. खाद्यसंस्कृती

पुरणपोळी, वडापाव, मिसळपाव, थालीपीठ प्रत्येक पदार्थात वेगवेगळ्या प्रांतांची माती, इतिहास आणि हवामान दडलेले आहे - म्हणूनच मराठी स्वयंपाकघराला एक खास ओळख लाभली आहे.

## महाराष्ट्राच्या चालीरीती आणि परंपरा

या चालीरीती म्हणजे समाजाला जोडून ठेवणारे, मूल्यसंस्कार देणारे अदृश्य धागे -

### १. कुटुंबव्यवस्था

सहकुटुंब सहपरिवार ही भावना, ज्येष्ठांचा मान, एकोप्याचे नाते - हे मराठी संस्कारांचे जिवंत प्रतीक.

### २. सण - उत्सव

- गुढीपाडवा : नववर्षाचा शुभारंभ व समृद्धीचे प्रतीक
- गणेशोत्सव : लोकमान्य टिळकांनी राष्ट्रीय एकात्मतेचे केंद्र बनवलेला उत्साहाचा पर्व
- दसरा व दिवाळी : सुवर्णलुटीची परंपरा, प्रकाशाचा विजय - या सगळ्यात मराठी मनाचा आशावाद दडलेला आहे.

### ३. विवाह आणि कुळाचार

विवाहातील पारंपरिक कुळाचार - निसर्ग, पूर्वज आणि देवतांविषयीचा आदर व्यक्त करणारे.

या प्रत्येक प्रथेमागे सामाजिक आणि वैज्ञानिकी पाया आहे.

## सद्यस्थिती आणि भविष्यातील आव्हाने

डिजिटल युगात मराठी साहित्य, कला आणि माहिती जगभर पोहोचत आहे. परंतु पाश्चात्य प्रभावामुळे काही तरुण पिढ्यांचे स्व - मुळाशी नाते सैलावत आहे, ही चिंतेची बाब आहे.

## आपले कर्तव्य

### १. व्यवहारात मराठीचा सन्मान

मुलांशी मराठीत बोलणे, शिक्षणात भाषेचे महत्त्व सांगणे.

### २. साहित्य वाचनाची सवय

ग्रंथ, नियतकालिके, वृत्तपत्रे - यातून भाषेची गोडी वाढते.

### ३. सांस्कृतिक सहभाग

सण - उत्सव, नाटक, कार्यक्रम यात सक्रिय भाग घेणे - जेणेकरून पुढील पिढीपर्यंत परंपरा कृतीतून पोहोचतील.

## समारोप

मराठी भाषा ही केवळ संवादाचे माध्यम नाही - ती आपली मातृभाषा, आपली ओळख, आपली अस्मिता आहे. आपली संस्कृती आणि चालीरीती हा अमूल्य ठेवा आहे; तो जपणे, वाढवणे आणि भावी पिढ्यांपर्यंत सन्मानाने पोहोचवणे हे आपणा सर्वांचे सामूहिक कर्तव्य आहे.

चला मराठीच्या गौरवशाली परंपरेचा अभिमान बाळगू, आधुनिकतेची कास धरू आणि ही सांस्कृतिक परंपरा अधिक बहरवू!

श्री. सागर अरुण सुळे

संपादक

आदर्श गुरुकुल



प्रजासत्ताक दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा !



## अनुक्रमणिका



अ. क्र.	विषय	लेखक/लेखिका कवि/कवयित्री	शाळा/संस्था	पृष्ठ क्र.
१.	संपादकीय	सागर सुळे	आय. इ. एस.	१
२.	अनुक्रमणिका	—	—	३
३.	शिष्यवृत्ती पारितोषिक वितरण समारंभ	सुनिता संदिप महाडीक	माध्यमिक शाळा, चारकोप	६
४.	नाबर गुरुजी विद्यार्थी गौरव समारंभ अहवाल	सायली संतोष जावडेकर	दिगंबर पाटकर विद्यालय	७
५.	क्रिडा केंद्र उद्घाटन समारंभ	सायली संतोष जावडेकर	दिगंबर पाटकर विद्यालय	९
६.	गुरुगौरव दिन सोहळा अहवाल	कांचन सुनील सावंत	दिगंबर पाटकर विद्यालय	१०
७.	प्रा. बी. एन. वैद्य स्मृतिदिन व्याख्यानमाला	अनुश्री राखे	व्ही.एन.सुळे गुरुजी	१३
८.	<b>रामकृष्ण बजाज निबंध स्पर्धा</b> <b>बक्षिसपात्र निबंध – मराठी</b> २१ व्या शतकातील ठसा उमटविणाऱ्या महिला (प्रथम क्रमांक)	समीर मयेकर	ज्युनियर कॉलेज वांद्रे (पूर्व)	१४
९.	२१ व्या शतकातील ठसा उमटविणाऱ्या महिला (द्वितीय क्रमांक)	अनुश्री राखे	व्ही. एन. सुळे गुरुजी इंग्लिश मिडीयम सेकंडरी स्कूल	१६
१०.	२१ व्या शतकातील ठसा उमटविणाऱ्या महिला (तृतीय क्रमांक)	ज्योत्सना नाकते	ज्युनियर कॉलेज, वांद्रे (पूर्व)	१९
११.	२१ व्या शतकातील ठसा उमटविणाऱ्या महिला (तृतीय क्रमांक)	संगीता स. म्हात्रे	चारकोप के.जी.	२०
१२.	<b>रामकृष्ण बजाज निबंध स्पर्धा</b> <b>बक्षिसपात्र निबंध – इंग्रजी</b> Influential Women from 21 <sup>st</sup> Century (1 <sup>st</sup> Prize)	Neelam K. Mane	English Medium Primary School, Bhandup	२२
१३.	Influential Women from 21 <sup>st</sup> Century (2 <sup>nd</sup> Prize)	Aditi Surve	Orion	२३
१४.	Influential Women from 21 <sup>st</sup> Century (3 <sup>rd</sup> Prize)	Priyanka P. Shirke	English Medium Primary School, Bhandup	२४
१५.	Influential Women from 21 <sup>st</sup> Century (Consolation)	Shradha M. Parmar	Orion	२५
१६.	Influence of Women from the 21 <sup>st</sup> century (Consolation)	Preeti Chadha	Manik Vidyamandir	२७
१७.	<b>डॉ जोशी लेख स्पर्धा (मराठी) बक्षिसपात्र</b> विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान (प्रथम क्रमांक)	कांचन सुनील सावंत	दिगंबर पाटकर विद्यालय, दादर	२८
१८.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान (द्वितीय क्रमांक)	पल्लवी गुरुप्रसाद तिरोडकर	व्ही. एन. सुळे गुरुजी इंग्रजी माध्यम शाळा	३०
१९.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान (तृतीय क्रमांक)	निर्मला रमेश गोरे	प्रायमरी गणेश नगर विद्यालय, टिटवाळा	३२



आदर्श  
गुरुकुल

अ. क्र.	विषय	लेखक/लेखिका कवि/कवयित्री	शाळा/संस्था	पृष्ठ क्र.
२०.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	पूजा गणेश चव्हाण	व्ही.एन.सुळे गुरुजी	३३
२१.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	शामल चंद्रमा कलगुटकर	व्ही.एन.सुळे गुरुजी	३५
२२.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	मीनाक्षी नितीन पवार	व्ही.एन.सुळे गुरुजी	३७
२३.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	स्वाती हर्षल कीर	व्ही.एन.सुळे गुरुजी	३८
२४.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	समीर मुरलीधर मयेकर	ज्युनिअर कॉलेज, वांद्रे (पूर्व)	४१
२५.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	अदिती प्रमोद टापसे	चंद्रकांत पाटकर विद्यालय	४२
२६.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	शोभना उदय हेगडे	पाटकर गुरुजी विद्यालय, दादर	४४
२७.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	सुगंधा विनय धुळप	पाटकर गुरुजी विद्यालय, दादर	४६
२८.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	अनुश्री राखे	व्ही.एन.सुळे गुरुजी	५०
२९.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	मीनल मोहन सरंबळकर	के.जी.बालोद्यान, दादर	५४
३०.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	कविता शितुत	के.जी. बालोद्यान, दादर	५६
३१.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	तनु नारायण येसणे	के.जी. चारकोप	५७
३२.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	संगीता सचिन म्हात्रे	के.जी. चारकोप	५८
३३.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	संगीता नवनाथ शिंदे	नवी मुंबई स्कूल, वाशी	५९
३४.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	संजय मकाराम चव्हाण	नवी मुंबई प्राथमरी स्कूल, वाशी	६०
३५.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	दीपक अशोक चव्हाण	नवी मुंबई प्राथमरी स्कूल, वाशी	६१
३६.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	सुवर्णा अमोल कांबळे	नवी मुंबई प्राथमरी स्कूल, वाशी	६२
३७.	विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान	सविता मा. गायकवाड	नवी मुंबई प्राथमरी स्कूल	६४



अ. क्र.	विषय	लेखक/लेखिका कवि/कवयित्री	शाळा/संस्था	पृष्ठ क्र.
३८.	<b>Dr. Joshi Article Competition (English)</b> Contribution of Teacher's to Uplift the Mental Health of Students (1 <sup>st</sup> Prize)	Anagha K. Anaokar	KG and Balodyan, Hindu Colony	६७
३९.	Contribution of Teachers to Uplift The Mental Health of Students (2 <sup>nd</sup> Prize)	Sahika A. Shaikh	New English Primary School	६९
४०.	Contribution of Teachers to Uplift the Mental Health of Students (3 <sup>rd</sup> Prize)	Nigar A Khan	English Medium Primary School, Marol	७०
४१.	The Power of Positive Thinking (Consolation)	Nazma G. M. Qureshi	V. N. Sule Guruji	७२
४२.	Contributions of Teachers to Uplift the Mental Health of Students (Consolation)	Prakash Patke	P D E M Primary School	७५
४३.	<b>Dr. Joshi Poem Competition (English)</b> Water as a Life... (First Prize)	Karuna Gajjalla	Ashlane English Primary School	७७
४४.	Water as a Life (Second Prize)	Pooja Rapolu	PDEMP School, Dadar	७८
४५.	Water Conservation (Third Prize)	Gulrukh N. Khan	Marol Primary English Medium School	७८
४६.	Water is Life (Consolation)	Shobha P. Bhosale	Ashlane English Primary School	७९
४७.	Importance of Water (Consolation)	Annamuthu Michael	New English Primary School	७९
४८.	अखंड तुझी जया प्रीति । मज दे त्यांची संगति । ...	शरद शिपी	न्यू इंग्लिश स्कूल, वांद्रे (पूर्व)	८१
४९.	मोबाईलची गोष्ट	प्राजक्ता चारुदत्त वैद्य	इंडियन एज्युकेशन सोसायटी	८५
५०.	संत कवयित्रीने साहित्यातून घेतलेला माणूसपणाचा शोध	वर्षा सोमण	कलाविकास मंडळ	८७
५१.	Birthday Wishes	-	-	८८



आदर्श  
गुरुकुल

## शिष्यवृत्ती पारितोषिक वितरण समारंभ (बुधवार दि. २४ सप्टेंबर २०२५)

संस्थेच्या कलाविकास मंडळाच्या वतीने बुधवार दिनांक २४ सप्टेंबर २०२५ रोजी शिष्यवृत्ती परीक्षेत उज्वल यश संपादन केलेल्या विद्यार्थ्यांचा गौरव समारंभ आयोजित करण्यात आला होता. कार्यक्रमाची सुरुवात ओरायन शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी सुंदररित्या सादर केलेल्या ईशस्तवनाने झाली. त्यासाठी संवादिनीवर त्यांच्या शाळेचे शिक्षक श्री. मयुरेश मडगावकर आणि तबल्यावर श्री. जितेंद्र गायकर यांनी साथ दिली.

त्यानंतर कार्यक्रमाचे स्वागत व प्रास्ताविक इंडियन एज्युकेशन सोसायटीचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे यांनी केले. कार्यक्रमाच्या विशेष अतिथी श्रीमती शुभदा चौकर व कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे श्री. उज्वल राणे यांचा परिचय दिगंबर पाटकर विद्यालयाच्या मुख्याध्यापिका श्रीमती कांचन सावंत यांनी करून दिला.

शिष्यवृत्ती परीक्षेत बृहन्मुंबईतून इयत्ता पाचवी मधून पी.जे. पंचोलिया हायस्कूलचा प्रथम आलेला विद्यार्थी कुमार रजत त्रिपाठी व त्याचे मुख्याध्यापक तसेच इयत्ता आठवी मधून एस.पी.एस.श्री मुंबादेवी विद्यानिकेतन शाळेची कुमारी स्नेहजा बापट व तिच्या मुख्याध्यापकांचा सत्कार संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे यांच्या हस्ते करण्यात आला. संस्थेतून इयत्ता पाचवी मधून माध्यमिक विद्यालय, विजयदुर्ग शाळेची प्रथम आलेली विद्यार्थिनी कुमारी वेदिका शेळके व तिच्या मुख्याध्यापकांचा सत्कार कार्यक्रमाच्या प्रमुख पाहुण्या श्रीमती शुभदा चौकर यांच्या हस्ते करण्यात आला. संस्थेतून इयत्ता आठवी मधून न्यू इंग्लिश, वांद्रे, शाळेची प्रथम आलेली विद्यार्थिनी कुमारी आर्या चव्हाण व तिच्या मुख्याध्यापकांचा सत्कार कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे श्री. उज्वल राणे यांच्या हस्ते करण्यात आला.

यानंतर सर्वाधिक शिष्यवृत्ती मिळवून शाळेचा लौकिक वाढविणाऱ्या विद्यार्थी, शिक्षक व मुख्याध्यापकांचा मान्यवरांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. विद्यार्थ्यांच्या

सर्वांगीण विकासाला शाळेबरोबरच पालकांचे सहकार्य व प्रोत्साहन हेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. हे संस्थेने जाणून प्रथम आलेल्या चारही विद्यार्थ्यांच्या पालकांचा सत्कार कार्यक्रमाच्या विशेष अतिथी श्रीमती शुभदा चौकर यांच्या हस्ते करण्यात आला.

या सत्कार समारंभानंतर कार्यक्रमाचे विशेष अतिथी श्रीमती शुभदा चौकर व प्रमुख पाहुणे श्री. उज्वल राणे यांनी आपल्या मार्मिक व प्रेरणादायी शब्दांत उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. त्यांच्या भाषणातून विद्यार्थ्यांचे उज्वल भविष्य, पालकांची जबाबदारी व शिक्षकांचे संस्कारक्षम योगदान यांचा समतोलपणे उल्लेख करण्यात आला. यासोबतच इंडियन एज्युकेशन सोसायटी या संस्थेने शिक्षणाच्या क्षेत्रात सातत्याने जपलेली गुणवत्तेची परंपरा, विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी वेळोवेळी दिलेले प्रोत्साहन, तसेच शिक्षक व शाळांना दिलेले भक्कम पाठबळ यांचे त्यांनी मनःपूर्वक कौतुक केले. समाजहिताची जाणीव ठेवत शिक्षणाला मूल्यांची जोड देणारी ही संस्था म्हणजे अनेक पिढ्यांसाठी प्रेरणास्थान असल्याचे गौरवोद्गार त्यांनी व्यक्त केले.

पाहुण्यांच्या प्रेरणादायी भाषणानंतर शिष्यवृत्ती प्राप्त विद्यार्थ्यांचा सत्कार प्रमुख पाहुण्यांच्या शुभहस्ते करण्यात आला. टाळ्यांच्या गजरात सन्मानित होताना विद्यार्थ्यांच्या चेहऱ्यावर आत्मविश्वास व आनंदाची झळाळी स्पष्ट दिसत होती.

याप्रसंगी बृहन्मुंबईतून प्रथम आलेली विद्यार्थिनी स्नेहजा बापट हिने तसेच तिच्या पालकांनी आपल्या मनोगतातून भावना व्यक्त करताना इंडियन एज्युकेशन संस्थेने दिलेला हा सन्मान आयुष्यभर स्मरणात राहणारा, प्रेरणादायी आणि अमूल्य क्षण असल्याचे सांगितले. संस्थेच्या प्रेमळ पाठबळामुळेच हा यशाचा मार्ग उजळला असल्याची कृतज्ञ भावना त्यांच्या शब्दांतून उमटली.

राजा शिवाजी विद्यालयाच्या प्रभारी मुख्याध्यापिका

श्रीमती सुनिता कांबळे यांनी शब्दांतून कृतज्ञतेची भावना व्यक्त करत आभारप्रदर्शन केले. त्यानंतर ओरायन शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी सादर केलेल्या भावपूर्ण वंदे मातरम् ने वातावरण देशभक्तीने आणि अभिमानाने भरून टाकले व कार्यक्रमाचा समारोप झाला. उपस्थित मान्यवरांचे स्नेहपूर्ण मार्गदर्शन, पालकांची गौरवपूर्ण उपस्थिती, शिक्षकवर्गाचे मार्गदर्शक योगदान आणि विद्यार्थ्यांचा उत्साही सहभाग यामुळे संपूर्ण कार्यक्रम आनंद, उत्साह

आणि प्रेरणेने भारलेला ठरला.

अशा प्रकारे हा कार्यक्रम सकारात्मक ऊर्जेची आठवण मनात कोरून अत्यंत यशस्वीरीत्या पार पडला.

अहवाल संकलन

सुनिता संदिप महाडीक

माध्यमिक शाळा, चारकोप कांदिवली.



## नाबर गुरुजी विद्यार्थी गौरव समारंभ अहवाल (शुक्रवार दि. २१ नोव्हेंबर २०२५)

इंडियन एज्युकेशन सोसायटी, आयोजित नाबर गुरुजी विद्यार्थी गौरव समारंभ, प्रा.बी.एन. वैद्य सभागृहात शुक्रवार दिनांक २१ नोव्हेंबर २०२५ रोजी अतिशय उत्साहात, आनंदी वातावरणात पार पडला. समारंभाच्या प्रमुख पाहुण्या माननीय डॉ.निशिगंधा नाईक, या इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR) या संस्थेच्या गुणवंत शास्त्रज्ञ असून त्या मुंबईतील जी एन् खालसा कॉलेजमध्ये सहायक प्राध्यापक (adjunct professor) म्हणून कार्यरत आहेत. त्या इन्स्टिट्यूट ऑफ केमिकल टेक्नॉलॉजी, मुंबई आणि येनेपोया रीसर्च सेंटर (YRC), मंगळुरू येथेही सहायक प्राध्यापक म्हणून काम पहातात.

समारंभाचे विशेष अतिथी माननीय डॉ.उल्हास वाघ होते. मुंबई विद्यापीठातून, बॅचलर ऑफ डेंटल सर्जरी (BDS) १९७९ साली आणि १९८२ साली मास्टर्स ऑफ डेंटल सर्जरी या पदव्या संपादन केल्या आहेत. त्यांनी महाराष्ट्र सरकारच्या वैद्यकीय शिक्षण आणि संशोधन तसेच सार्वजनिक आरोग्य विभागात ३४ वर्षे काम केले आहे. गेल्या ४२ वर्षांपासून ते ऑल इंडिया रेडिओ, दूरदर्शन आणि विविध प्रिंट मिडीया (Nevasa) वरील कार्यक्रमाद्वारे लोकांना नेवासामधील दुष्परिणामांसह इतर अनेक आरोग्यविषयक समस्यांबद्दल जागरूक करीत आहेत.

कार्यक्रमाची सुरुवात सकाळी ठिक १० वाजता आय.इ.एस. पद्माकर ढमढेरे इंग्रजी माध्यम प्राथमिक शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी सादर केलेल्या सरस्वती वंदनेने झाली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक व पाहुण्यांचे स्वागत संस्थेचे अध्यक्ष माननीय श्री. सागर सुळे यांनी केले. सन्माननीय नाबर गुरुजी यांच्या आठवणींना उजाळा देत, संस्थेच्या प्रगतीशील वाटचालीचा आलेख त्यांनी उपस्थितांसमोर मांडला. १९१२ मध्ये राजा शिवाजी विद्यालय व त्यानंतरच्या १९१७ च्या काळात आय.इ.एस.ची स्थापना झाली. संस्थेची ही वाटचाल अनेक निस्वार्थी लोकांच्या कष्टामुळे, त्यागामुळे शक्य झाली. त्यात नाबर गुरुजी यांचे नाव आदराने घेतले जाते. संस्थेत शिक्षक, मुख्याध्यापक, प्रशासक, आजीव सभासद ही सर्व पदे भूषविलेले कै. नाबर गुरुजी यांच्या स्मृती प्रित्यर्थ हा समारंभ आयोजित केला जातो, असे विशेषत्वाने संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे यांनी सांगितले. “आजच्या या विशेष उल्लेखनीय सोहळ्यात माध्यमिक शालांत प्रमाणपत्र, मंडळाच्या मुंबई विभागीय परीक्षेत घवघवीत यश मिळविलेल्या विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात येणार आहे. या एसएससी परीक्षेबरोबरच कला क्रीडा क्षेत्रात नेत्रदिपक यश मिळविणाऱ्या विद्यार्थ्यांना मान्यवर अतिथींच्या हस्ते





आदर्श  
गुरुकुल

सुवर्णपदके, रौप्य पदके व रोख पारितोषिके देण्यात येतील असे संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे यांनी सांगितले. प्रिय विद्यार्थ्यांनो, यश हे प्रत्येकाचे ध्येय असते, पण त्या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यासाठी परिश्रम, शिस्त आणि समर्पण हा एकमेव मंत्र आहे. जीवनात प्रत्येक आव्हान ही एक संधी असते - स्वतःला घडविण्याची, पुढे जाण्याची आणि समाजाला काही देण्याची. प्रत्येक विजय, लहान का असेना, तुमचा आत्मविश्वास वाढवतो आणि पुढच्या यशासाठी प्रेरणा देतो. म्हणूनच आजचा हा सन्मान सोहळा - केवळ गौरव नव्हे तर प्रेरणेचा उत्सव आहे. सर्व विद्यार्थी, शिक्षक, पालक आणि संपूर्ण आय.इ.एस. परिवाराला संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे यांनी मनःपूर्वक शुभेच्छा दिल्या.

यावर्षी २२ सुवर्णपदके, २० रौप्य पदके आणि रु. १८,२२०/- रोख पारितोषिके देण्यात आली.

माध्यमिक शालांत परीक्षा २०२५ मध्ये १०० टक्के निकाल लागलेल्या शाळा

- आय.इ.एस. दिगंबर पाटकर विद्यालय.
- आय.इ.एस. व्ही.एन.सुळे गुरुजी इंग्रजी माध्यम सेकंडरी स्कूल.
- आय.इ.एस. न्यू इंग्लिश सेकंडरी स्कूल (इंग्रजी माध्यम).
- आय.इ.एस. मॉडर्न इंग्रजी माध्यम.
- आय.इ.एस. भांडूप इंग्रजी आणि मराठी माध्यम.
- आय.इ.एस. मुलुंड इंग्रजी आणि मराठी माध्यम.
- आय.इ.एस. मरोळ इंग्रजी माध्यम सेकंडरी स्कूल.
- आय.इ.एस. चारकोप इंग्रजी माध्यम सेकंडरी स्कूल.
- आय.इ.एस. चंद्रकांत पाटकर विद्यालय इंग्रजी माध्यम.
- आय.इ.एस. चंद्रकांत पाटकर विद्यालय मराठी माध्यम.
- आय.इ.एस. कात्रप मराठी व इंग्रजी माध्यम.
- आय.इ.एस. गणेशनगर विद्यालय, टिटवाळा (इंग्रजी माध्यम).
- आय.इ.एस. वरसोली इंग्रजी माध्यम सेकंडरी स्कूल.
- आय.इ.एस. विजयदुर्ग माध्यमिक शाळा.
- रामकृष्ण अकॅडमी, पनवेल.

- आय.इ.एस. ओरायन.
- आय.इ.एस. माणिक विद्यामंदिर (वांद्रे पश्चिम).

प्रमुख पाहुण्यांचा व विशेष अतिथींचा परिचय मॉडर्न इंग्रजी माध्यमाच्या शिक्षिका श्रीमती वर्षा महाजन यांनी केला. प्रमुख पाहुण्यांचा परिचय करून देताना त्यांना शैक्षणिक तसेच उद्योग क्षेत्रातील ३० वर्षांहून अधिक संशोधनाचा अनुभव आहे. त्यांनी कॅन्सर सेल बायोलॉजी, इमेजिंग, स्नेक वेनम् आणि प्री क्लिनीकल ड्रग डिस्कवरी या क्षेत्रात संशोधन केले आहे. तसेच त्यांनी प्रामुख्याने पेशीमधील मतीशिलतेशी संबंधित सिग्नल ट्रान्सडक्शन इव्हेंट्स आणि क्षयरोग आणि कर्करोगा संबंधित निदानात्मक आणि उपचारात्मक दृष्टीकोनांशी संबंधित विशेष संशोधन केले आहे. त्यांनी क्रोनिक मायलॉइड, ल्युकेमिया, ब्रेस्ट कॅन्सर, न्युरल स्टेम सेल्ससाठी विशेष उल्लेखनीय कार्य केले आहे.

विशेष अतिथींचा परिचय करून देताना त्या म्हणाल्या, कर्करोग पेशी, जीवशास्त्र, पूर्व नैदानिक औषध संशोधन इमेजिंग (शरीराच्या आतील प्रतिमा मिळविणे) आरोग्यविषक समस्यांबद्दल जागरूक करीत आहेत. सर्व सामान्य जनतेसाठी त्यांचे 'तोंड ओळख' हे पुस्तकही प्रकाशित झाले आहे.

तसेच योजना: अमृत, लोकप्रभा, आरोग्य पत्रिका इ. मासिकांमध्ये त्यांचे दातांच्या आरोग्याविषयीचे लेख प्रकाशित झाले आहेत.

विद्यार्थी, पालक तसेच शिक्षकांना मार्गदर्शनपर असे मनोगत विशेष अतिथी व प्रमुख पाहुणे यांनी व्यक्त केले.

पारितोषिक प्राप्त विद्यार्थ्यांना पाहुण्यांच्या हस्ते गौरविण्यात आले. १००% निकाल लागलेल्या शाळांच्या मुख्याध्यापकांचाही सन्मान पाहुण्यांच्या हस्ते करण्यात आला.

कार्यक्रमाच्या प्रमुख अतिथी डॉ. निशिगंधा नाईक व विशेष अतिथी माननीय डॉ. उल्हास वाघ यांनी व्यस्त जीवन शैलीतून वेळ काढून कार्यक्रमास आवर्जून उपस्थित राहिल्याबद्दल संस्थेच्या वतीने आय.इ.एस. भांडूप सेकंडरी स्कूलच्या शिक्षिका श्रीमती प्रेरणा कांबळे

यांनी ऋण मानले. तसेच कार्यक्रमाला उपस्थित राहिलेले व्यासपीठावरील मान्यवर, नाबर कुटुंबीय, देणगीदार, आमंत्रित, हितचिंतक, शिक्षक, विद्यार्थी, पालक,

कार्यक्रमाची चोख व्यवस्था करणारे कला विकास मंडळाचे पदाधिकारी, सभासद, सहकारी यांचेही आभार मानले.

सायली संतोष जावडेकर  
दिगंबर पाटकर विद्यालय



## क्रिडा केंद्र उद्घाटन समारंभ २६ नोव्हेंबर २०२५

इंडियन एज्युकेशन सोसायटी, आयोजित, आय.इ. एस. क्रिडा केंद्र उद्घाटन समारंभ बुधवार दिनांक २६ नोव्हेंबर २०२५ रोजी अतिशय उत्साहात, जल्लोषात, आनंदी वातावरणात पार पडला. समारंभास मुंबई क्रिकेट असोसिएशनच्या संचालक मंडळाचे सदस्य श्री. भरत किणी, मुंबई क्रिकेट असोसिएशनच्या एपेक्स कौन्सिलचे सदस्य श्री. विघ्नेश कदम उपस्थित होते. मुंबई क्रिकेट असोसिएशनचे अध्यक्ष म्हणून बिनविरोध निवड झालेले श्री. अजिंक्य नाईक अचानक उद्भवलेल्या महत्वाच्या कामामुळे उपस्थित राहू शकले नाहीत. इंडियन एज्युकेशन सोसायटीचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे सर संस्थेचे सर्व मान्यवर, आय इ. एस. च्या सर्व शाळांचे मुख्याध्यापक, शिक्षक, पालक व सर्व खेळाडू उपस्थित होते.

दुपारी ठिक २.३० वाजता राजा शिवाजी विद्यालय विद्यार्थ्यांच्या बॅंड पथकाने पाहुण्यांचे उत्साहात स्वागत केले. तसेच व्ही एन. सुळे गुरुजी इंग्रजी माध्यम माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या लेझीम पथकाने वाजतगाजत सर्वांना कृत्रिम गवताच्या मैदाना (Astro turf ground) पर्यंत आणले.

क्रीडागंगाचे उद्घाटन इंडियन एज्युकेशन सोसायटीचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे सर यांच्या हस्ते रिबीन सोडून व नारळ वाढवून झाले.

मुलींच्या क्रिकेट सरावासाठी उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या 'कृत्रिम गवत सराव खेळपट्टी' (Astro Turf Cricket Practice Pitch for Girls) चे उद्घाटन रिबीन

कापून व नारळ वाढवून रणजी खेळाडू, न्यू हिंद स्पोर्ट क्लबचे सदस्य, आजच्या तीनही पाहुण्यांचे प्रशिक्षक, त्यांचे क्रिकेटचे गुरु श्री. गोपाळ कोळी यांच्या हस्ते झाले

२०२५ हे वर्ष क्रीडाक्षेत्रासाठी अतिशय आनंददायी. नवी मुंबईच्या डी. वाय. पाटील मैदानावर हरमनप्रीत कौर च्या भारतीय क्रिकेट महिला संघाने २ नोव्हेंबर २०२५ रोजी इतिहास घडवला. भारतीय क्रिकेट महिला संघाने दक्षिण आफ्रिकेच्या क्रिकेट महिला संघाला हरवून पहिल्यांदाच महिलांच्या एकदिवसीय क्रिकेट विश्वचषकावर भारताचं नाव कोरलं. या विजयासह भारतीय महिला क्रिकेट संघाने कोट्यवधी भारतीय क्रिकेट चाहत्यांचं स्वप्न साकार केलं.

२३ नोव्हेंबर २०२५ रोजी पहिला अंध महिला टी-२० क्रिकेट विश्वचषक भारताने जिंकला.

२४ नोव्हेंबर २०२५ महिला कबड्डी विश्वचषक भारताने जिंकला.

क्रीडा क्षेत्रातील या ऐतिहासिक घटना नोव्हेंबर महिन्यातच घडल्या. याचे औचित्य साधून आय इ. एस. संस्थेने विद्यार्थ्यांसाठी क्रीडांगण व मुलींसाठी कृत्रिम गवताची सराव खेळपट्टी यांचे उद्घाटन नोव्हेंबर महिन्यातच आयोजित केले.

आपली आय इ.एस संस्था विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शिक्षणाबरोबरच क्रीडा क्षेत्रालाही अत्यंत महत्त्व देते. मुलींना गुणवतापूर्ण प्रशिक्षण सुविधा मिळावी, अनुभवी प्रशिक्षक आणि मार्गदर्शक लाभावे यासाठी विशेष



आदर्श  
गुरुकुल

प्रयत्न करते. मुली क्रीडाक्षेत्रात उच्चांकापर्यंत जाव्यात यासाठी अधिक प्रगत सुविधा उभारत आहे.

सोहळ्याची सुरुवात आय. इ. एस. पद्माकर ढमढेरे इंग्रजी माध्यम प्राथमिक शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी सादर केलेल्या या कुंदेदुतुषारहारधवला या सरस्वती वंदनाने झाली.

क्रीडा समितीचे ऑफिसर ऑन स्पेशिअल ड्युटी श्री. रवी गडीयार यांनी उपस्थितांचे स्वागत केले. इंडियन एज्युकेशन सोसायटीचे विश्वस्त श्री. सतीश लोटलीकर सर यांनी प्रास्ताविक सादर केले. समारंभातील सर्व सन्माननीय पाहुण्यांचा परिचय क्रीडा समितीचे ऑफिसर ऑन स्पेशिअल ड्युटी श्री. रवी गडीयार यांनी केला.

तसेच सर्व सन्माननीय पाहुण्यांचा सत्कार इंडियन एज्युकेशन सोसायटीचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे सर यांनी केला.

समारंभाच्या तीनही पाहुण्यांच्या वतीने श्री. भरत किणी सरांनी मनोगत व्यक्त केले.

श्री. भोर सरांनी उपस्थित पाहुणे, संस्थेचे सर्व मान्यवर, मुख्याध्यापक, महिला खेळाडू, पालक यांचे आपल्या अनोख्या शैलीत आभार मानले.

सोहळ्याची सांगता आय. इ.एस. पद्माकर ढमढेरे इंग्रजी माध्यम प्राथमिक शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी सादर केलेल्या वंदे मातरम् ने झाली.

सायली संतोष जावडेकर

दिगंबर पाटकर विद्यालय



## गुरुगौरव दिन सोहळा अहवाल (शनिवार दि. १३ डिसेंबर २०२५)

शनिवार दिनांक १३ डिसेंबर २०२५ मार्गशीर्ष कृष्णपक्ष ०९ शके १९४७ या दिवशी संस्थेच्या परंपरेला साजेसा आय.इ.एस. गुरुगौरव दिन सोहळा इंडियन एज्युकेशन सोसायटीने राजा शिवाजी विद्यालयाच्या प्रांगणात हिंदू कॉलनी दादर येथे अतिशय उत्साहात आणि मंगलमय वातावरणात साजरा केला.

या कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे कुलगुरू, माहिती संप्रेषण तंत्रज्ञान (ICT) प्राध्यापक, यूजीसी संशोधन शास्त्रज्ञ माननीय डॉ. अनिरुद्ध पंडित व विशेष अतिथी माजी पहिले कुलगुरू ऑफ डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर टेक्नॉलॉजी युनिव्हर्सिटी, भारत पेट्रोलियम डिस्टिंग गार्डज प्राध्यापक, माहिती संप्रेषण तंत्रज्ञान (ICT) माननीय डॉक्टर विलास गजानन गायकर यांची उपस्थिती लाभली.

प्राचार्य बी. एन. वैद्य सभागृहाच्या प्रवेशद्वाराकडे ओरायन विद्यालयाच्या बँड पथकाने प्रमुख पाहुण्यांचे, अतिथींचे व संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांचे स्वागत केले. छत्रपती शिवाजी महाराजांना वंदन व पुष्प अर्पण करून

प्रमुख पाहुणे तसेच संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांचे व्यासपीठावर आगमन झाले. त्यानंतर सोहळ्याची सुरुवात ईशस्तवनाने केली. ईशस्तवनाचे बोल

प्रथम नमन मयुरेशा । जय जय हे जगदीशा ॥

आय.इ.एस. गुरुकुलतर्फे विविध स्पर्धा शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांसाठी घेतल्या जातात. त्यातील एक स्पर्धा गुरुगौरव गीत असते. प्रथम क्रमांक पटकावणाऱ्या स्पर्धकाच्या शाळेला ईशस्तवन व गुरुगौरव गीत सादर करण्याचा बहुमान दिला जातो. यावर्षीचा हा मान मरोळ माध्यमिक शाळेच्या मुख्याध्यापिका कैलासवासी आकांक्षा कुबल यांच्या गुरुगौरव गीताला प्राप्त झाला आहे. ह्या शाळेच्या शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी खालील गुरुगौरव गीत सादर केले.

गुरु चरणी वंदन माझे, जीवन सारे अर्पण आहे ।

शिकवण तुझी वाट दाखवी, तूच खरा दैवधन आहे ॥

ईशस्तवनाला संवादिनीची साथ आय.इ.एस कलाविकास मंडळ उपसंचालिका श्रीमती वर्षा सोमण

यांनी दिली होती. व गुरुगौरव गीताला संवादिनीची जोड न्यू इंग्लिश के.जी. वांद्रेच्या सेवानिवृत्त संगीत शिक्षिका श्रीमती सुलभा लिमये यांनी दिली होती व दोन्ही गीतांना तबल्याची साथ मरोळ सेकंडरीचा विद्यार्थी कुमार हरीओम लोहार याने दिली होती.

पुढील कार्यक्रमांला सुरुवात करण्यापूर्वी संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे सरांनी वर्षभरात काळाच्या पडद्याआड गेलेल्या आय.इ.एस कर्मचाऱ्यांचे स्मरण करून श्रद्धांजली वाहिली आणि त्यानंतर त्यांनी आमंत्रितांचे स्वागत, प्रास्ताविक आणि संस्थेचा आत्तापर्यंतचा प्रवास यावर प्रकाश झोत टाकला.

प्रमुख पाहुणे व विशेष अतिथी यांचा परिचय चंद्रकांत पाटकर विद्यालय सेकंडरी इंग्रजी माध्यम शाळेच्या मुख्याध्यापिका श्रीमती शुभांगी तुपे यांनी केला. त्यानंतर संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे सरांच्या हस्ते प्रमुख पाहुणे व विशेष अतिथींचा सत्कार करण्यात आला.

हुशार, गुणवान रत्नपारख्याप्रमाणे संस्थेने निवडलेल्या कर्तृत्ववान कर्मचाऱ्यांचा सत्कार प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते करण्यात आला. पारितोषिक विजेत्यांची नावे आय.इ.एस चारकोप प्रायमरी स्कूलच्या इनचार्ज श्रीमती मीनल चापडे यांनी वाचली.

२०२४ – २५ मध्ये सेवानिवृत्त झालेल्या कर्मचाऱ्यांचा सत्कार विशेष अतिथी माननीय डॉ. विलास गायकर आणि प्रमुख पाहुणे डॉ. अनिरुद्ध पंडित यांच्या हस्ते करण्यात आला. सेवानिवृत्त कर्मचाऱ्यांची नावे आय.इ.एस माणिक विद्यामंदिर सहाय्यक प्रमुख श्रीमती पिकी बिस्वास यांनी वाचली.

पारितोषिक प्राप्त शिक्षक – शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या वतीने आय.इ.एस. कात्रप विद्यालय इंग्रजी माध्यम सेकंडरी स्कूलच्या प्रभारी श्रीमती सुची देसाई यांनी मनोगत व्यक्त केले.

कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे माननीय डॉ. अनिरुद्ध पंडित यांनी शिक्षण संस्थेचे संस्थाचालक, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी व आजी – माजी विद्यार्थी या चार आधारस्तंभां विषयी विस्ताराने बोलले. समाज घडवणाऱ्या शिक्षकांनी

कृतीयुक्त शिक्षणावर भर द्यावा याचा आग्रह धरला.

विशेष अतिथी डॉ. विलास गायकर यांनी प्रत्येक विद्यार्थ्यांची शिक्षकांनी नस व रुची ओळखून त्याला शिकवण्यापेक्षा त्याला शिकतं करायला हवं हा विचार तसेच आजच्या भावी पिढीला तंत्रज्ञानाच्या मोकळ्या आकाशात भराऱ्या मारण्यासाठी आपण विद्यार्थ्यांना कसे मार्गदर्शन करावे याची उदाहरणे देऊन आपले मनोगत व्यक्त केले.

आय.इ.एस.चे सर्व शिक्षक आपले मार्गदर्शन कृतीत उतरवून विकसित भारताचा गुणवंत विद्यार्थी घडवतील असा विश्वास निवेदिकेने सर्व शिक्षकांच्यावतीने व्यक्त केला.

आभाराचा कार्यक्रम पार पाडण्याची जबाबदारी आय.इ.एस. व्ही.एन सुळे गुरुजी इंग्रजी माध्यम माध्यमिक शाळेच्या मुख्याध्यापिका श्रीमती शामल कलगुटकर यांनी उत्तमरीत्या पार पाडली. त्याबरोबरच निवेदिकेने कार्यक्रमाच्या पूर्वार्धाची सांगता झाल्याचे जाहीर केले.

उत्तरार्ध सुरू होण्यापूर्वी चहापानासाठी मध्यांतर देण्यात आले. तत्पूर्वी संस्थेचे विश्वस्त व कलाविकास मंडळाचे अध्यक्ष श्री. सतिश नायक सरांनी स्वरस्वप्नच्या श्रीमती स्वप्ना दातार यांचा सत्कार केला.

त्यानंतर लगेचच स्वरस्वप्न ग्रँड सिम्फनी हा सांस्कृतिक कार्यक्रम श्रीमती स्वप्ना दातार आणि त्यांच्या शिष्यांनी सादर केला.

तबला व व्हायोलिन या दोन वाद्य संगीतामुळे प्रेक्षकांना मंत्रमुग्ध कसे करू शकते याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे हा कार्यक्रम होता. श्रीमती स्वप्ना दातार यांनी दोन जुगलबंदीच्यामध्ये कथन केलेल्या कथांमधून या कार्यक्रमाची रुची वाढतच गेली.

सांस्कृतिक कार्यक्रम संपल्यानंतर कार्यक्रमातील कलावंतांचे कौतुक संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सागर अरुण सुळे, संस्थेचे मानदसचिव व मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. शैलेंद्र वामन घारसे आणि संस्थेचे विश्वस्त व कलाविकास मंडळाचे अध्यक्ष श्री. सतिश रामा नायक सरांनी केले.



आदर्श  
गुरुकुल

अशाप्रकारे सोहळ्याची सुरुवात चटपटीत पाणीपुरीने झाली तर कार्यक्रमाची सांगता सांस्कृतिक कार्यक्रमानंतर शाही भोजनाने झाली. शाही भोजनाचा आस्वाद सर्वांनी घेतला. असा २०२४ - २५ वर्षाचा आय.इ.एस. गुरुगौरव दिन संपन्न होण्यासाठी संस्थेच्या सर्व पदाधिकाऱ्यांचे मार्गदर्शन व सहकार्य आम्हाला लाभले याबद्दल सर्वांचे मनापासून आभार.

या संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन आय.इ.एस. दिगंबर पाटकर विद्यालयाच्या मुख्याध्यापिका श्रीमती कांचन सुनील सावंत यांनी केले.

कांचन सुनील सावंत  
दिगंबर पाटकर विद्यालय



### अभिनंदन ! अभिनंदन ! अभिनंदन !

माननीय शालेय शिक्षण मंत्री महोदयांच्या दूरदृष्टीपूर्ण संकल्पनेतून व प्रेरणेतून महाराष्ट्र राज्यातील उपक्रमशील, नाविन्यपूर्ण व गुणवत्तापूर्ण कार्य करणाऱ्या शाळांच्या संकलनात आय.इ.एस. व्ही.एन.सुळे इंग्रजी माध्यम माध्यमिक शाळा, दादर

या आपल्या शाळेची निवड राज्यातील १५० 'आदर्श शाळा' मध्ये करण्यात आली आहे, ही अत्यंत अभिमानाची व गौरवास्पद बाब आहे.

शाळेतील नाविन्यपूर्ण शैक्षणिक उपक्रम, अध्ययन-अध्यापनातील प्रभावी प्रयोग, विद्यार्थीकेंद्रित दृष्टिकोन व सातत्यपूर्ण गुणवत्ता यामुळे आपल्या शाळेला हा मान मिळाला आहे.

माननीय शालेय शिक्षण विभाग, मंत्रालय यांच्याकडून निवड झालेल्या राज्यातील सर्व १५० शाळांना त्यांच्या शाळेवरील १ मिनिटांचा माहितीपर व्हिडिओ तयार करून शिक्षण विभाग, मंत्रालय येथे पाठविण्याचे निर्देश देण्यात आले आहेत. सदर व्हिडिओ माननीय शालेय शिक्षण मंत्री श्री. दादासाहेब भुसे यांच्या अधिकृत सोशल मीडिया माध्यमांवर प्रसिद्ध केला जाणार आहे.

या पार्श्वभूमीवर आय.इ.एस. व्ही.एन.सुळे शाळेची निवड होणे हे आमच्यासाठी अत्यंत अभिमानास्पद व गौरवास्पद आहे. या माध्यमातून आपल्या शाळेला संपूर्ण महाराष्ट्रात मोठ्या प्रमाणावर प्रसिद्धी मिळणार असून, अनेक शाळा आपल्या कार्यपद्धतीतून व नाविन्यपूर्ण उपक्रमामधून प्रेरणा घेतील.

ह्या उज्ज्वल यशाबद्दल शाळेच्या मुख्याध्यापिका, सर्व शिक्षकवृंद, शिक्षकेतर कर्मचारी, विद्यार्थी व पालक यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन व हार्दिक शुभेच्छा।



## प्रा. बी. एन. वैद्य स्मृतिदिन व्याख्यानमाला - अहवाल



इंडियन एज्युकेशन सोसायटीचे संस्थापक प्राचार्य प्रा. बी. एन. वैद्य यांच्या ५३व्या स्मृतिदिनानिमित्त आयोजित व्याख्यानमाला सोमवार दिनांक १३ ऑक्टोबर २०२५ रोजी, राजा शिवाजी विद्यासंकूलातील प्रा. बी. एन. वैद्य सभागृहात अत्यंत दिमाखात पार पडली.

या कार्यक्रमासाठी सुप्रसिद्ध कीर्तनकार डॉ. चारुदत्त आफळे यांना प्रमुख पाहुणे म्हणून आमंत्रित करण्यात आले होते.

कार्यक्रमाची सुरुवात मधुर संगीतसुरांनी भरलेल्या मधुराष्टकमच्या सुंदर सादरीकरणाने झाली. आय.इ.एस. न्यू इंग्लिश स्कूल च्या सौ. सीमा देवळीकर मॅडम यांनी मधुराष्टकाची सुरेख प्रस्तुती केली. त्यांच्या गेय सादरीकरणाला आय.इ.एस. ओरायनचे श्री. मयुरेश मडगावकर सर (संवादिनी) आणि आय.इ.एस. माणिक विद्यामंदिरचे श्री. जितेंद्र गायकर सर (तबला) यांनी अत्यंत उत्कृष्ट साथ संगत दिली.

संस्थापक वैद्य सरांच्या बहुआयामी कार्याचा परिचय व इंडियन एज्युकेशन सोसायटीच्या कार्यपरंपरेचा आढावा संस्थेचे अध्यक्ष मा. श्री. सागर सुळे सर यांनी स्वागतपर भाषणातून अतिशय प्रभावीपणे करून दिला.

मान्यवर पाहुणे डॉ. चारुदत्त आफळे यांच्या कार्याचा, व्यासंगाचा आणि कीर्तन परंपरेतील त्यांच्या उल्लेखनीय योगदानाचा परिचय आय.इ.एस.व्ही.एन.सुळे गुरुजी इंग्रजी माध्यम शाळेच्या मुख्याध्यापिका सौ. शामल कलगुटकर यांनी मनोगत स्वरूपात करून दिला. त्यानंतर अध्यक्ष श्री. सागर सुळे सरांच्या हस्ते मान्यवर पाहुण्यांचा सत्कार करण्यात आला.

संतांचे मूल्यशिक्षण या विषयावर डॉ. आफळे यांनी विणलेले स्मृतिदिन व्याख्यानमालेचे ५३वे पुष्प उपस्थितांना अक्षरशः मंत्रमुग्ध करून गेले. त्यांच्या विचारमंथनाने सभागृहात अध्यात्मिक चेतना निर्माण झाली आणि संपूर्ण वातावरण जणू पंढरीधाम झाल्याचा अनुभव सर्वांनी घेतला. आयुष्याकडे सकारात्मकतेने पाहण्याचा आणि सहज साधेपणातून अध्यात्माकडे जाण्याचा मार्ग त्यांनी आपल्या वाणीने सुंदर रीतीने उलगडून दाखविला.

विद्यार्थी आणि शिक्षकांसाठी हे व्याख्यान अत्यंत मार्गदर्शक, प्रेरणादायी आणि चिंतनास प्रवृत्त करणारे ठरले. नवीन उपक्रम राबविण्याची परंपरा जपणाऱ्या इंडियन एज्युकेशन सोसायटीचे सर्व पदाधिकारी या व्याख्यानमालेतून विविध विद्वानांचे मार्गदर्शन उपलब्ध करून देण्याचे मूल्यवान कार्य सातत्याने करत आहेत याबद्दल संस्थेचे मनःपूर्वक आभार.

कार्यक्रमाचा समारोप आय.इ.एस.व्ही.एन.सुळे गुरुजी इंग्रजी माध्यम शाळेच्या शिक्षिका सौ. सुषमा वरेकर यांनी सादर केलेल्या संत ज्ञानेश्वरांच्या 'पसायदान' ने झाला. या सादरीकरणालाही श्री. मयुरेश मडगावकर (संवादिनी) आणि श्री. जितेंद्र गायकर (तबला) यांची पुन्हा एकदा भावपूर्ण साथ लाभली.

कार्यक्रमानंतर आय.इ.एस. मॉडर्न इंग्रजी शाळेच्या मुख्याध्यापिका सौ. पूजा कुलकर्णी यांनी ऋणनिर्देश व्यक्त करून उपस्थितांचे आभार मानले.

व्याख्यानमालेच्या निवेदनाची जबाबदारी आय.इ.एस. व्ही.एन. सुळे गुरुजी इंग्रजी माध्यम शाळेच्या शिक्षिका सौ. अनुश्री राखे यांनी अतिशय प्रभावीपणे पार पाडली.

धन्यवाद!

अनुश्री राखे

व्ही.एन.सुळे गुरुजी इ. मा. शाळा





आदर्श  
गुरुकुल

## रामकृष्ण बजाज पुरस्कृत निबंध स्पर्धा

बक्षीसप्राप्त निबंध - मराठी

### २१ व्या शतकातील ठसा उमटविणाऱ्या महिला

(प्रथम क्रमांक)

लेकीचा ग जलम । भाड्याचा बईल

कधी इसावा हुईल । देवा ठावं

लेकीचा ग जलम । देव देऊनी चुकला

बैल घाण्याला उपला । जलमभरी

या ओळींतूनच २१ व्या शतकाअगोदर भारतीय स्त्रियांची, विशेषतः ग्रामीण स्त्रीची किती गंभीर परिस्थिती होती याची कल्पना येते. 'चूल आणि मूल' हेच तिचे कार्यक्षेत्र होते. स्त्री स्वयंपाकघरात कोंडलेली होती; पण त्या चुलीवर व मुलांवरही तिचा अधिकार नव्हता. लहानपणी मुलांना मोटार, विमान अशी खेळणी दिली जातात व मुलींना बाहुली दिली जाते. स्त्री ही व्यक्तीत्व नव्हे, तर ती एक वस्तू खेळणी आहे याची जणू काही पहिली शिकवणच असते. घरात सती - सावित्री, पार्वती, सीता यांच्या गोष्टी आर्वजून सांगितल्या जातात; पार्वती पतीव्रता होती हे नेहमी मनावर बिंबवले जाते पण तिचा कणखरपणा, तिची जिद्द याची वाखाणणी कोणीच करीत नाही.

खरं पाहिलं तर या जगाच्या रथाची दोन चाके म्हणजे स्त्री आणि पुरुष. हा रथ व्यवस्थितपणे चालवायचा असेल तर दोन्ही चाके सारख्याच गतीने चालण्यासाठी स्त्रीरूपी चाकास सक्षम बनविणे आवश्यक आहे. स्त्रीवर होणाऱ्या सर्व अत्याचाराचे कारण म्हणजे शिक्षणाचा अभाव. संपूर्ण मानवजातीच्या विकासासाठी मुलींच्या शिक्षणाइतके परिणामकारक दुसरे साधन नाही.

पूर्वीच्या काळात चूल सांभाळण्यापासून तर आजच्या काळात एखाद्या देशाची सत्ता सांभाळण्यापर्यंतचा स्त्रीच्या प्रगतीचा हा प्रवास किती थक्क करणारा आहे. जर्मनीच्या अँजेलो मार्केल, भारताच्या इंदिरा गांधी, बांगलादेशच्या शेख हसीना, ऑस्ट्रेलियाच्या ज्युलिया गिलार्ड,

म्यानमारच्या लोकशाहीसाठी झटणाऱ्या स्यू की, ही स्त्री ने केलेल्या प्रगतीची काही उदाहरणे आहेत. बदलत्या काळाने दिलेल्या संधीचा योग्यपणे उपयोग करून, प्रत्येक वेळी स्वतःला पुरुषांच्या बरोबरीने सिद्ध करत स्त्री ने केलेली ही वाटचाल अद्भूत आहे.

सातत्याने बदलणारी व आधुनिकतेकडे सरकणारी सामाजिक परिस्थिती, स्त्रियांच्या शिक्षणात वाढलेला सहभाग आणि परिणामी मिळणारे वैचारिक स्वातंत्र्य आणि आर्थिक स्वावलंबता, पुरातन काळापासून चालत आलेल्या संस्कृतीचा होणारा न्हास व तत्कालिन परिस्थितीला अनुसरून स्वतःमध्ये बदल करण्याचा मनुष्याचा स्वभाव ही स्त्रीच्या प्रगतीची महत्त्वाची कारणे आहेत. पाश्चिमात्य जीवन पद्धतींचा प्रसार माध्यमांनी झपाट्याने केलेला प्रसार व दळवळणामध्ये झालेली प्रगती हे सुद्धा याला कारणीभूत आहेत.

जास्त कार्यक्षमता, नीटनीटकेपणा, कोणतेही काम करण्याची क्षमता अशा गोष्टींमुळे स्त्रिया आज सर्वच स्तरांवर आघाडीची भूमिका पार पाडताना दिसतात. देशातील महत्त्वाच्या शासकीय कार्यालयांमध्ये स्त्रियांना आरक्षण देण्याचा निर्णय नक्कीच योग्य आहे हे येणारा काळ सिद्ध करून दाखवल्याशिवाय राहणार नाही. अशा ह्या पुरुषप्रधान समाजामध्ये जशा स्त्रिया जास्त प्रमाणात सहभागी होतील तसतसा जीवन राहणीमानाचा स्तर उंचावला जाईल यात कोणाचे दुमत नसावे.

२१ व्या शतकात अनेक महिलांनी आपल्या कर्तृत्वाने जगभरात एक वेगळा ठसा उमटवला आहे. त्यांनी विविध क्षेत्रात यश मिळवले असून, समाजाला एक नवी दिशा दिली आहे. शिक्षण हक्क आणि महिला सशक्तीकरणासाठी लढणाऱ्या 'मलाला युसुफझाईने' नोबेल

पारितोषिक मिळवले आहे. आदिवासी महिला म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या 'राहिबाई पोपेरे' यांनी पारंपारिक ज्ञान आणि नवोपक्रमांच्या जोडीने कृषी क्षेत्रात एक वेगळा प्रभाव निर्माण केला आहे. श्रीमती 'सुशीला राही' यांनी विमानतळ व हवाई वाहतूक क्षेत्रातील प्रगतीसाठी मोठे योगदान दिले आहे. तसेच 'डॉ. कल्पना चावला' यांनी अंतराळ संशोधन क्षेत्रात महत्त्वपूर्ण काम केले आहे; त्याचबरोबर 'सुनिता विल्यम्स' या अंतराळवीरीने केलेला पराक्रम हा तर वाखाणण्याजोगाच आहे. 'डॉ. प्रतिभाताई पाटील' यांनी महिलांना राजकारणात सक्रिय भूमिका घेण्यास प्रवृत्त केले. 'गानकोकीळा लता मंगेशकर' यांनी गायिलेल्या गाण्यांनी तर सर्वानाच मंत्रमुग्ध केले आहे.

नाण्याला जशा दोन बाजू असतात, त्याचप्रमाणे २१ व्या शतकातील महिला सुध्दा काही अंशी अशोभनीय व विकृतीकडे झुकताना दिसतात. अशा काही मूठभर महिलांमुळेच समाजाचा महिलांच्या बाजूने बघण्याचा दृष्टिकोन बदलत चालला आहे. समाज हा सतत बदलत असतो आणि त्याप्रमाणे सध्याची व येणारी पिढी बदलते हा निसर्गाचा नियम कोणीही मोडू शकत नाही. ह्या बदलेल्या परिस्थितीत मात्र काही स्त्रिया धूम्रपान, अश्लिलता इ. वाईट व्यसनांच्या अधीन होत असताना पाहून येणाऱ्या काळाची चिंता वाटत राहते. काही वेळेला तर महिलांकडूनच महिलांचे शोषण होणाऱ्या बातम्या ऐकायला मिळतात; तेव्हा अशा काही महिलांसाठी

समुपदेशनाची गरज लक्षात घेता व महिलांची मानसिक भूमिका जाणून घेण्यासाठी काही वरिष्ठ व तज्ञ महिलांनी काहीतरी ठोस निर्णयाची अमंलबजावणी करून ह्या सर्व गोष्टींचा कायापालट करणे फारच गरजेचं आहे जेणेकरून या राक्षसी विकृतीचा अंत होईल व त्यातूनच समाजाला व भावी पिढीला योग्य ती दिशा देणाऱ्या महिलांचा उगम होईल नाहितर अथांग कर्तृत्वाने उमटविलेला हा शाबासकीचा ठसा अस्पष्ट व्हायला वेळ लागणार नाही.

आतापर्यंतचा इतिहास पाहिल्यास लक्षात येते की, येणाऱ्या काळात कधी ना कधी आजच्या स्त्रिया ह्या सर्वच अडचणींवर मात तर करतीलच आणि योग्य ते कसे जगावे याचे उदाहरणपण प्रस्थापित करतील आणि याच येणाऱ्या काळात स्त्रियांचे महत्त्व सुद्धा अनन्यसाधारणपणे वाढलेले असेल यात तीळमात्र शंका नाही आणि म्हणूनच अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्यातील 'नारी' संदर्भातील काही ओळी डोळ्यासमोर येतात, त्या अशा.

नारी, तूच जगण्याचा आधार तूच आहेस जीवनाचा सार  
नारी, तूच आहेस ज्ञान आणि कला,  
तूच आहेस या जगाची शोभा,  
नारी, तूच आहेस त्याग आणि प्रेम,  
तूच आहेस या जगाचा अर्थ.

समीर मयेकर

ज्युनियर कॉलेज वांद्रे (पूर्व)



पुस्तकांसारखा दुसरा मित्र नाही.



आदर्श  
गुरुकुल

## २१ व्या शतकातील ठसा उमटविणाऱ्या महिला

(द्वितीय क्रमांक)

“या विराट समाजरूपी पुरुषाच्या रथाची दोन चाके आहेत एक पुरुष आणि दुसरे स्त्री” मुक्ती मिशनच्या संस्थापिका पंडीता रमाबाईच्या “माझ्या प्रिय भगिनींनो” या अभिभाषणातील हे वाक्य आहे. इतिहासाने नेहमीच पुरुषाच्या पराक्रमाची यशोगाथा सांगितलेली आहे. किंबहुना त्याची नोंद आधी घेऊन इतिहासात पुरुषाचे स्थान अढळ झाले, पण या साऱ्या इतिहासाचीच पुनर्रचना स्त्रीच्या भूमिकेतून व्हायला हवी असे ठाम मत ‘The Second Sex’ च्या लेखिका व फ्रेंच स्त्रीवादी विचारवंत Simone De Beauvoir मांडतात.

उंबऱ्याबाहेर पडत काहीतरी धाडसी करण्याचा प्रवास निश्चितच तेव्हाही सोपा नव्हता आणि आजही तो नाहीये, पण अशक्य देखील नाही. “चौकट समाजाची असो अथवा कुटुंबाची” प्रत्येक ठिकाणी नव्या प्रश्नांच्या यज्ञातला स्वाहाकार करत स्त्री पुढे जातच आहे. पृथ्वी आणि अग्नी तत्वाचे संमिश्रण म्हणजे स्त्री ! सृजनशीलता, निर्मिती, कणखरता, वात्सल्य, त्याग, बुद्धिमत्ता या साऱ्यांच्या संयोजनाने निर्माण झालेली अद्भूत निसर्गाची रचना म्हणजेच... आपण साऱ्याजणी.

स्वत्वाला जपत विषयावर बुद्धी सजग ठेवत पूर्वापार काळापासून आपण योद्धा, शासक, माता इत्यादी विविध भूमिकांमधून कायमच ठसा उमटवत आलो आहोत. अदिती, गार्गी, सीता, तारा, मंदोदरी, उर्मिला यासारख्या इतिहासाला आणि समाजाला धारिष्ट्याने प्रश्न विचारणाऱ्या सृजना चे आपण चिन्ह आहोत याचा यथार्थ अभिमान वाटतो. गतिमान जीवनाशी मैत्री करणारे आजचे समाजचित्र वेगाने पुढे धावत आहे. २१ व्या शतकाच्या उंबरठ्यावर अनेक स्त्रियांनी आपला ठसा उमटवला आहे. पण मला भावलेल्या दोन व्यक्तिमत्त्वांबद्दल सांगावेसे वाटते:-

पाण्याच्या प्रवाहाबरोबर वाहते ती असते “धारा” मात्र प्रवाहाच्या विरुद्ध वाहण्याचे सामर्थ्य दाखवते ती असते “राधा”. समाज संस्कृती, कुटुंब, भौगोलिक

परिस्थिती, शिक्षण हे सारे घटक माणसाला सहकार्य करतात तेव्हा जे घडते, ते असते, ‘शक्ती आणि जिज्ञासा’ यांचा सुंदर संगम पण या सगळ्या घटकांच्या अभावी देखील जेव्हा अद्भूत घडते ती असते जादू, तो असतो चमत्कार । माझ्या आजच्या लेखातील दोघी जणी या धारा नसुन ‘राधाच’ आहेत.

भारताच्या इतिहासात डोकावताना आपल्या संस्कृतीचा अभ्यास आणि चिंतन करताना वारंवार एका गोष्टीचा उल्लेख केला जातो तो म्हणजे भारत हा एक कृषीप्रधान देश आहे. आपली आर्थिक व्यवस्था देखील सर्वाधिक याच उपजीविकेवर अवलंबून आहे आणि विरोधाभास बघा आमचा शेतकरी कृषीमित्र महात्मा फुलेंनी वर्णन केल्याप्रमाणे ‘कर्जातच जगतो, कर्जातच मरतो आणि पुढच्या पिढीसाठी सोडून जातो ते देखील कर्जच’ (शेतकऱ्याचा आसूड). अशा या क्षेत्रात जेव्हा एक नऊवारी नेसलेली रुपया ऐवढे कुंकू लावून हनुवटीपर्यंत येणारी नथ घालून डोक्यावरून पदर घेतलेली स्त्री कार्यक्षम होते तेव्हा खरच स्त्रीला शक्ती का म्हणतात याची जाणीव होते आणि श्री. विठ्ठल वाघांच्या तिफन कवितेतील पाराबती आठवल्याशिवाय राहत नाही.

अहमदनगर जिल्ह्यातील कोंभाळणे गावच्या राहीबाई सोमा पोपेरे या ‘धरित्री आई’ ला मनाचा मुजरा !

BBC च्या २०१८ च्या १०० women मध्ये त्यांच्या कार्याची नोंद घेतली गेलेली आहे. नारीशक्ती पुरस्कार (२०१९) आणि कृषी संवर्धनाच्या कार्यातील योगदानाबद्दल २०२० मध्ये पद्मश्री पुरस्काराने राहीबाईंना गौरवांकित करण्यात आलेले आहे. गावगाड्याच्या प्रथेप्रमाणे लहान वयातच लग्न होऊन राहीबाई कुटुंबाच्या जबाबदारीचा भार वाहू लागल्या. शेतकरी कुटुंबातले सासर-माहेर त्यामुळे मातीशी जडलेले नाते फुलतच गेले. कुशाग्र बुद्धिमत्ता आणि निसर्गाच्या सान्निध्यातून आलेल्या ज्ञानाच्या आधारे राहीबाईंनी ‘seed bank’ ची



आदर्श  
गुरुकुल

स्थापना गावातच केली. जुन ते सोनं, खणखणीत नाणं आपल्या वडिलांकडून मिळालेल्या या संस्काराच्या आधारे राहीबाईंनी 'seed bank' ची स्थापना केली. सुविख्यात शास्त्रज्ञ डॉ. रघुनाथ माशेलकर यांनी राहीबाईंचा गौरव "seed mother" असे संबोधन देऊन केला आहे.

हायब्रिड बियाणांचा विपरीत परिणाम आपल्या कुटुंबावर झालेला बघून राहीबाई नैसर्गिक शेतीकडे वळल्या. शाळेची पायरी देखील घरच्या परिस्थितीमुळे चढू न शकलेल्या राहीबाई आज अनेकांच्या जीवनातील प्रेरणास्थान ठरल्या आहेत. बचत गटाच्या मार्फत स्त्रियांना सक्षम केले आणि गावरान बियाणे वापरून मुबलक पिक घेण्यासाठी शेतकऱ्यांना प्रोत्साहित देखील केले. अन्न देणाऱ्या काळ्या आईकडे लक्ष द्या. तिच्याकडे लक्ष नाही दिले तर पुढची पिढी सकस, सक्षम कशी होईल? असा प्रश्न विचारून राहीबाई आपल्या पिढीच्या डोळ्यात जणू जळजळीत अंजन घालतात. प्रत्येक गावात पैशाच्या बँकेसारखी देशी बियाण्यांची बँक असायलाच हवी, विषमुक्त अन्न ताटात येण्यासाठी सैद्रिय शेतीच उपाय असल्याचे मत त्या ठामपणे मांडतात.

कुटुंब, समाज, बचत गट या साऱ्यांचा रोष पत्करून आपल्या ध्येयाशी आणि करत असलेल्या कार्याशी एकनिष्ठ राहून राहीबाई आपले काम करतच राहिल्या आणि आजही करतच आहे। अशा या धरती कन्ये ला शत् शत् नमन..... राहीबाई बदल असेही जाणवते –

बला टाकती तिफन शीत बखर पाहेते

पानी भिजलं ढेकुल लोनी पायाला वाटते

काया ठेकलात डोया हिर्व सपान पाहेते.

आता दुसरी मला गवसलेली 'राधा' ही थेट आफ्रिका खंडातल्या सोमालिया इथली आहे. "The Desert Flower" या संस्थेची प्रेरणा आणि सर्वेसर्वा Waris Dirie (वारिस डिरी) निसर्ग संपन्न अशा जगाच्या विशालकाय खंडातील ही राधा आहे. गरिबी, कुपोषण, अराजकता अशा असंख्य अडचणींनी ग्रासलेल्या या खंडाचे दुर्भाग्यच की विकासाच्या वाटेवर आफ्रिका कायमच बऱ्यापैकी मागास राहिला. शतकानुशतके The Dark Continent

असे संबोधलेल्या या खंडातून वारीस सारखे एखादे खऱ्या अर्थाने The Desert Flower जन्म घेते तेव्हा सहनशक्ती, संघर्ष, नियती, प्रारब्ध या गोष्टींवर आपोआपच विश्वास बसतो.

अत्यंत गरिबीत मेंढपाळाच्या भटक्या जमातीतल्या कुटुंबात वारिस यांचा जन्म झाला. सोमालियाच्या वाळवंटात धनगराचे जीवन जगणाऱ्या वारिस यांचा दिनक्रम म्हणजे सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत गुरे राखणे, भावंडाशी खेळणे असा होता. वयाच्या बाराव्या वर्षी एका संध्याकाळी कळले वडिलांनी साठ वर्षांच्या म्हाताऱ्याशी लग्न ठरवले आहे जो हुंडा म्हणून पाच ऊंट वारीसच्या वडिलांना देणार होता. रात्रीच्या काळ्याशार अंधारात सगळे कुटुंब गाढ झोपलेले असताना वारीस अंथरुणातून बाहेर आल्या, तत्क्षणी आईला जाग आली पण घर सोडून पळून जाणाऱ्या आपल्या या धीट, छोट्याश्या फुलाला आईने थांबवले नाही... जणू काही ही मूक संमतीच होती तिच्या स्वातंत्र्याची .... तिच्या अस्तित्वाला जपण्याची.

गॅलकयो ते मोगादिश हा ७२० किलोमीटर चा प्रवास वारीस यांनी अनेक दिवस – रात्र पायपीट करत पूर्ण केला. आपल्या दूरच्या नातेवाईकांकडे मोगादिश (सोमालियाची राजधानी) येथे त्या घरकामाच्या नोकरीवर रूजू झाल्या. कालांतराने या कुटुंबप्रमुखाची बदली लंडनला झाली. आणि वारिस त्यांच्यासोबत लंडनला गेल्या. चार वर्ष या कुटुंबाबरोबर राहिल्यानंतर त्यांनी McDonald's या प्रसिद्ध Food outlet मध्ये Waitress ची नोकरी पत्करली आणि जीवनाला खऱ्या अर्थाने कलाटणी मिळाली. प्रसिद्ध फॅशन छायाचित्रकार मार्क गाँस यांनी वारीसला पाहिले आणि स्वतःचे Visiting Card दिले. पुढे मॉडेलींगच्या क्षेत्रात दैदिप्यमान कामगिरी करत त्यांनी प्रसिद्धी, कीर्ति स्वबळावर मिळवली. "Oil of Olay" या बँडच्या त्या पहिल्या कृष्णवर्णीय मॉडेल ठरल्या.

हे सगळे करत असताना त्या स्वतःमधल्या छोट्या वारीसला कधीच विसरल्या नव्हत्या. घर सोडण्याआधी अनेक शोचनीय अशा जमातींच्या परंपरांच्या त्या बळी ठरल्या होत्या. पण या सगळ्यांवर मात करत



आदर्श  
गुरुकुल

हे वाळवंटातले फूल दिमाखात डोलतच राहिले आहे. अजाणत्या वयात देखील “नाही” म्हणण्याची ठाम शक्ती वारीस यांच्या वर्तनातून दिसून येते. अनेक जगभरातील विविध मानसन्मानांच्या मानकरी ठरलेल्या वारीस आज एक सन्मानाचे आणि प्रेरणादायी जीवन जगत आहेत. “The Desert Flower” याच नावाने त्यांचे आत्मचरित्र प्रसिद्ध झालेले असून त्याच नावाची स्त्रियांच्या अधिकारासाठी लढणारी संस्था त्या चालवतात. अनेक आफ्रिकन विशेषत्वाने सोमालीयन मुलींसाठी ही संस्था आशेचा किरण ठरत आहे. या मुलींना आनंदाने स्वतंत्रपणे जगता यावे, यासाठी शिक्षण अत्यंत महत्त्वाचे आहे याची जाणीव “The Desert Dawn Foundation” या आणखी एका संस्थेच्या माध्यमातून त्यांनी रुजवलेली आहे. या संस्थेच्या माध्यमातून अनेक शैक्षणिक सोयी उपलब्ध करून देण्यात वारीस अत्यंत धडाडीने कार्य करताना दिसतात. या निरागस मुलींच्या चेहऱ्यावरचे हास्य मला कार्यासाठी प्रेरणा देत राहते असे त्या विशेषत्वाने नमूद करतात.

“Women of The Year Award” (१९९८) या पुरस्काराने सन्मानित वारीस यांनी “UN Special Ambassador and Lawyer” म्हणून देखील आपला ठसा उमटवला आहे. २००४ मध्ये World Social Award च्या मानकरी ठरलेल्या वारीस यांच्या जीवनाचा प्रवास हा

थक्क करणाराच आहे. घरातून पळून जाणे, दिवस-रात्र चालत प्रसंगी निवडुंगाची पाने काट्यांपासून वेगळी करत खाणे, तिथपासून सुरु झालेला प्रवास जेव्हा Fashion Industry मध्ये Ramp walk करतो आणि आपल्या देशातल्या मुलींच्या हक्कासाठी लढणारा एक कणखर आवाज बनतो तेव्हा स्त्रीमधल्या निसर्गदत्त देणगीची जाणीव अधिक तीव्र होते आणि आपण देखील या उर्जाशक्तीचे खारीच्या वाट्या ऐवढे प्रतिनिधीत्व करतो याचा सार्थ अभिमान वाटतो, म्हणूनच म्हणावेसे वाटते-

चुलीसमोर बसून भाकरी करताना  
खिडकीतून आभाळ बोलावतच होते.  
पाळण्याची दोरी धरून अंगाई गाताना  
खिडकीतून आभाळ बोलावतच होते.  
संस्काराचे गोंदण काढून कुंपण घातले  
तेव्हाही.

खिडकीतून आभाळ बोलावतच होते  
अस्तित्वाची पिंजर लाऊन आरशात जेव्हा पाहीलं  
तेव्हा मात्र ...

खिडकीतून दिसणारे आभाळ आपलेसे झाले होते.

अनुश्री राखे

व्ही. एन. सुळे गुरुजी, इंग्लिश मिडीयम सेकंडरी स्कूल



गरजेच्या वेळी उपयोगी पडतो तोच खरा मित्र.

## २१ व्या शतकातील ठसा उमटविणाऱ्या महिला

(तृतीय क्रमांक)

वार नाही तलवार आहे,  
समशेर ची धार आहे,  
स्त्री म्हणजे अबला नाही,  
ती तर धगधगता अंगार आहे

आजपर्यंत स्त्रीने चूल आणि मूल यापासून सुरु केलेला प्रवास हा आज विज्ञान, तंत्रज्ञान, कला, क्रिडा, राजकारण, समाजकारण, उद्योग अशा अनेक क्षेत्रांत यशाची शिखरं गाठीत अविरत सुरूच आहे. तिच्या कार्य कर्तृत्वाचा ठसा तिने उमटविला आहे. २१ व्या शतकात तर तिने असा अमिट ठसा उमटवून उंच भरारी घेतली आहे.

‘अनाथांची माय’ म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या सिंधुताई सपकाळ ह्या एक सामाजिक कार्यकर्त्या होत्या, त्यांनी अनाथ मुलांसाठी कार्य केले. निर्मला सीतारामन एक भारतीय अर्थतज्ञ राजकारणी, २०१९ पासून वित्तमंत्री आणि कॉर्पोरेट व्यवहार मंत्री म्हणून काम पाहत आहेत. इंदिरा गांधी यांच्यानंतर त्या दुसऱ्या अर्थमंत्री बनल्या आहेत.

श्रीमती द्रौपदी मुर्मू यांनी २५ जुलै २०२२ रोजी भारताच्या १५ व्या राष्ट्रपती म्हणून शपथ घेतली. तत्पूर्वी झारखंड राज्याच्या राज्यपाल होत्या. त्यांनी आपले जीवन दलित आणि उपेक्षित घटकांना सशक्त करण्यासाठी आणि लोकशाहीची मुल्ये अधिक दृढ करण्यासाठी समर्पित केले. असे हे हरहुन्नरी व्यक्तिमत्व आपणासाठी प्रेरणादायी ठरते. साधी राहणी उच्च विचार यांचे मूर्तीमंत रूप म्हणजे सुधा मूर्ती. एक सामाजिक कार्यकर्त्या, लेखिका, उत्कृष्ट शिक्षिका आहेत. टेल्को कंपनीत निवड झालेल्या त्या पहिल्या महिला अभियंता होत्या. गेट फाउंडेशनच्या सार्वजनिक आरोग्य सेवा उपक्रमाच्या माध्यमातून त्यांनी अनेक समाजाच्या विकास कामांना प्रोत्साहन दिले. कर्नाटक आणि बंगलोर परिसरात सुमारे १० हजार शौचालये संस्थेच्या माध्यमातून बांधली आहेत. त्सुनामी काळात त्यांनी विशेष सेवाकार्य केले. महाराष्ट्रातील

दुष्काळी भागातील लोकांना सर्वतोपरी मदत केली. त्यांच्या या कार्याचा सन्मान म्हणून भारत सरकारने त्यांना पद्मश्री, पद्मभूषण अशा पुरस्कारांनी सन्मानित केले आहे.

मेरी कोम, साक्षी मलिक, पि.व्ही. सिंधू, सायना नेहवाल, मिताली राज, सीमा राव, किरण बेदी, सानिया मिर्झा अशा अनेक भारतीय स्त्रियांनी आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा उमटविला आहे.

अलीकडेच ज्यांनी अंतराळ क्षेत्रात विक्रम प्रस्थापित केला त्या भारतीय वंशाच्या अमेरिकन अंतराळवीर सुनिता विल्यम्स या अनेक अंतराळवीरांसाठी प्रेरणा आहेत. १९४ दिवस १८ तास आणि ५ मिनिटे अंतराळात राहणाऱ्या पहिल्या महिला ठरल्या आहेत.

‘एक मुलगी, एक शिक्षक, एक पुस्तक आणि पेन्सिल जग बदलू शकते.’

या विचारांच्या मलाला युसुफझाई यांनी किशोरावस्थेत तेहरिक – ए – तालिबान पाकिस्तानने लादलेल्या मुर्लींच्या शिक्षणाच्या विरोधात जाहीरपणे आवाज उठवला. ज्यामुळे १५ व्या वर्षी झालेल्या हल्ल्यात त्यांना गंभीर दुखापत झाली. त्यांच्या या कार्याच्या सन्मानार्थ २०१४ मध्ये त्यांना शांततेसाठी नोबेल पारितोषिक देण्यात आले. आणि त्या सर्वात तरुण नोबेल पारितोषिक ठरल्या.

वकील, लेखिका, राजकारणी कमला हॅरीस यांनी इतिहास रचला आहे. अमेरिकेच्या पहिल्या उपराष्ट्राध्यक्ष म्हणून त्यांना मान मिळाला. त्या पहिल्या कृष्णवर्णीय अमेरिकन राष्ट्राध्यक्ष ठरल्या. इंदिरा नुई भारतीय अमेरिकन व्यावसायिक नेत्या व विचारवंत आहेत. या जगातील सर्वात प्रसिद्ध सी.इ.ओ. पैकी एक मानल्या जातात. विशेषतः पेप्सिकोच्या बारा वर्षांच्या नेतृत्वासाठी. फोर्ब्सच्या १००० सर्वात शक्तिशाली महिलांच्या यादीत त्यांनी स्थान मिळवले आहे.

ज्युलिया गिलार्ड या ऑस्ट्रेलियाच्या २७ व्या पंतप्रधान होत. त्या वेलकम या जागतिक प्रा.धर्मदाय प्रतिष्ठानच्या अध्यक्ष आहेत, जे तातडीने आरोग्य आव्हाने





आदर्श  
गुरुकुल

सोडविण्यासाठी मदत करतात. त्यांनी आपल्या पंतप्रधान कार्यकाळात ऑस्ट्रेलियातील शिक्षण आणि आरोग्यसेवेचा कायापालट केला.

अशा या विविध क्षेत्रांत दुर्दम्य आशावाद आणि परिस्थितीशी झुंजण्याच्या अजोड बळाच्या जोरावर स्त्री प्रत्येक क्षेत्रात धाडसाने पुढे येत आहे. स्त्री सक्षमीकरणाने समाजाचा विकास होतो आणि एक समृद्ध, मजबूत राष्ट्र

निर्माण होते. स्त्रीच्या या कर्तृत्वाला आमचा मानाचा मुजरा देऊन एक आशा व्यक्त करावीशी वाटते

तुझ्या उत्तुंग भरारीपुढे

गगनही ठेंगणे भासावे

तुझ्या विशाल पंखाखाली

विश्व हे सारे वसावे।।

ज्योत्सना नाकते

ज्युनियर कॉलेज, वांद्रे (पूर्व)



## २१ व्या शतकातील ठसा उमटविणाऱ्या महिला

(तृतीय क्रमांक)

आजचा काळ हा महिलांसाठी सुवर्णकाळ मानला जातो. स्त्रियांमध्ये उपजत असलेली विपुल उर्जा, चातुर्य, कला, अंतसामर्थ्य, विविध कौशल्य ह्यांचा उपयोग करून २१ व्या शतकात महिलांनी विविध क्षेत्रात आपले कौशल्य सिद्ध केले आहे. विज्ञान, तंत्रज्ञान, क्रिडा, साहित्य, कला, राजकारण, समाजसेवा, यासर्व क्षेत्रांमध्ये त्यांनी घर सांभाळून आपली छाप उमटविली आहे. त्यांची जिद्द, चिकाटी, धैर्य आणि कर्तृत्व आजच्या नवीन पिढीला दिशा देणारी आहे. २१ व्या शतकातील प्रभावशाली महिला हीच भारताच्या आणि जगाच्या उज्वल भविष्याची शिल्पकार आहे. त्यांच्या कार्यातून प्रेरणा घेऊन आपणही समाजासाठी काही केले पाहिजे अशी इच्छाशक्ती निर्माण होते.

२१ व्या शतकात महिला सर्व क्षेत्रात उत्तुंग भरारी घेत आहेत. त्या घराबाहेर पडून पुरुषांच्या खांदयाला खांदा लावूनच नव्हे तर अनेक ठिकाणी त्यांच्याही पुढे जाऊन कर्तृत्व सिद्ध करित आहेत. त्यांनी आपल्या संघर्षातून परिश्रमातून समाजात परिवर्तन, बदल घडवून आणण्याची तळमळ दाखवून दिली आहे. स्त्रियांना जर योग्य संधी आणि आधार मिळाला तर त्या नक्कीच जग बदलू शकतात.

आज स्त्रियां सर्व क्षेत्रात आपला ठसा उमटवत आहेत. प्रत्येक क्षेत्रात आपला ठसा प्रगतीच्या शिखरावर नेवून ठेवला आहे, विराजमान केला आहे. यासर्व स्त्रियांची कामगिरी प्रेरणादायी आहे. डॉ. कल्पना चावला हिचे नाव सर्वप्रथम घेतले जाते. कल्पना चावला भारतात जन्मल्या पण अमेरिकन अंतराळवीर झालेली पहिली महिला. त्यांनी कोलंबिया यानातून अंतराळ प्रवास केला. त्यांची जिद्द, चिकाटी आजही सर्वांना प्रेरणा देत आहे.

या अंतराळवीरामध्ये सुनिता विल्यम्स हिचे नावही आदराने घेतले पाहिजे. तिचे योगदानही विज्ञानाच्या क्षेत्रात अतुलनीय आहे. पी.व्ही. सिंधु, सायना नेहवाल, मिताली राज यासारख्या खेळांडूनी जागतिक स्तरावर भारताचे नाव उज्वल केले आहे. मेरी कोम ही बॉक्सिंगमध्ये सहा वेळा विश्वविजेती ठरलेली भारतीय एकमेव महिला आहे.

सानिया मिर्झा हिने टेनिसमध्ये भारताचे नाव उंचावले आहे. मीराबाई चानू हिने वेटमिफ्टिंगमध्ये भारतासाठी ऑलिम्पिक पदक जिंकले. साहित्य क्षेत्रात सुधा मूर्ती यांनी आपल्या लेखनातून व समाजसेवेमधून लाखो लोकांना प्रेरित केले आहे. अरुंधती रॉय यांना 'गॉड ऑफ स्मॉल थिंग्स' या कादंबरीसाठी बुकर पुरस्कार मिळाला.

मलाला युसुफझाई ही शिक्षणांच्या हक्कांसाठी लढणारी आणि तिच्या धैर्यामुळे त्यांना शांततेचा नोबेल पुरस्कार मिळाला. कमला हॅरिस अमेरिकेच्या अध्यक्षपदी पोहचलेल्या पहिल्या भारतीय वंशाच्या महिला आहेत. अमेरिकेत महिलांना राजकारणात नवे स्थान दिले आहे.

जॅसिडा आर्डर्न या न्युझीलंडच्या पंतप्रधानांनी कोरोनाच्या संकटात उत्कृष्ट नेतृत्व दाखवून जगभर चर्चेचा विषय ठरल्या. फाल्गुनी नायर ह्या 'नायका' या ब्रॅन्डच्या संस्थापक आहेत व त्यांनी सौंदर्यप्रसाधानात नविन क्रांती घडवून आणली. नैना लाल किडवई या एच एस बी सी बँकेच्या भारतातील प्रमुख राहिल्या आहेत. दिपिका पदुकोण, प्रियंका चोपडा यांनी ग्लोबल आयकॉन म्हणून भारताचे प्रतिनिधित्व केले आहे.

अपर्णा चेंगप्पा यांनी कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि नवकल्पनांमध्ये मोठे कार्य केले आहे.

शेफाली भगत ह्या आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स क्षेत्रातील उदयोन्मुख संशोधक आहेत.

गौरी लंकेश यांचे निर्भय पत्रकारिकेकरिता योगदान सर्वानाच माहित आहे.

२१ व्या शतकात या यशस्वी महिलांनी सर्व स्तरावर आपली छाप सोडली आहे. त्यांनी केवळ स्वतःच्या

यशासाठी नाही तर संपूर्ण स्त्रीवर्गासाठी मार्गदर्शन केले आहे. आजच्या यशस्वी महिलेच्या मागे अथक परिश्रम, जिद्द आणि आकाशात उडण्याची (स्वप्नांची) साथ आहे, इच्छा आहे. त्यामुळे त्या इतर महिलांसाठी प्रेरणास्थान बनल्या आहेत. आजच्या काळात महिला केवळ कुटुंबापुरती मर्यादित नसून त्यांनी आपली ओळख जागतिक पातळीवर निर्माण केली आहे. आजच्या तरुणींनी या प्रभावी, प्रेरणादायी महिलांकडून प्रेरणा घेत स्वतःच्या जीवनात उंच भरारी घ्यायला हवी. २१ व्या शतकातील प्रेरणादायी महिलांचे योगदान भारतीय इतिहासात सुवर्णाक्षरांनी लिहिले जाईल. म्हणतात ना जिथे इच्छा आहे तिथे मार्ग आहे. त्यांनी केवळ आई, पत्नी, मुलगी, किंवा बहिण नाही तर एक विचारवंत, योद्धा, नेता, शास्त्रज्ञ, खेळाडू ह्या नात्यांचीही ओळख करून दिली आहे. म्हणूनच २१ व्या शतकातील महिला म्हणजे नव्या भारताच्या आधारस्तंभ आहेत. त्यांच्या कार्याचा गौरव म्हणजेच त्यांना सलाम.

संगीता स. म्हात्रे  
चारकोप के.जी.



माणसाचे सर्वात मोठे तीन शत्रू आहेत. - आळस, अज्ञान, अंधश्रद्धा.



आदर्श  
गुरुकुल

## रामकृष्ण बजाज पुरस्कृत निबंध स्पर्धा

बक्षीसप्राप्त निबंध - इंग्रजी

### Influential Women from 21<sup>st</sup> Century

## There is No Force more Powerful than A Woman Determined to Rise (First Prize)

Women have always played a vital role in shaping Society and the 21<sup>st</sup> century has seen remarkable women making an impact across various fields. From politics to Science, Sports to social work, women continue to break barriers and inspire generations. Some of the most influential women of this era especially from India, have left an indelible mark on the world.

One such inspiring figure is Sudha Murthy, a renowned author, philanthropist and the driving force behind Infosys Foundation. Through her humanitarian work and simple yet powerful writings, she has influenced millions. Another remarkable woman is Kiran Mazumdar-Shaw, a pioneer in biotechnology and the founder of Biocon, whose contributions to healthcare and medicine have transformed lives. In the field of sports, P.V. Sindhu has made India proud by winning Olympic medals and inspiring young athletes. Similarly Mery Kom a world champion boxer, has shown that determination and hard work can lead to excellence, regardless of background.

These women among many others, continue to shape the future, proving that women can achieve greatness in any field. While these globally renowned women inspire millions, my personal journey has been shaped by the incredible women in my own life. As a young student, I was deeply influenced by my teachers. Their dedication, knowledge and passion for teaching inspired me to dream of becoming a teacher. Watching them patiently guide students and shape young minds, made me determined to follow in their footsteps.

During my teenage years, the strongest influence on me was my mother. She was

my pillar of strength, supporting me through challenges and ensuring that I stayed focused on my goals. Despite facing hardships, she stood by me, encouraging me to pursue my dreams and become a teacher. Her resilience, and unwavering belief in me shaped my personality and gave me the confidence to overcome difficulties.

As a life moved forward, I found another source of inspiration - my daughter. When she completed her graduation and expressed her desire to study abroad, she pursued her dreams with determination and independence. Watching her take charge of her future, make bold decisions and strive for excellence on her own, reminded me for the importance of courage and perseverance. Her journey reinforced my belief that women today are capable of achieving anything they set their mind to.

The influence of these women-both famous and personal - has been profound. They have shaped my thoughts, decisions and aspirations at different stages of life. Influential women are not just those who are known worldwide, they are also the ones who impact our everyday lives with their wisdom, strength and support.

The 21<sup>st</sup> century is truly an era of women's empowerment. From global icons to the women in our own homes, each one contributes to shaping a better world. Their stories of success, struggle and resilience continue to inspire generations, proving that when a woman is empowered, she empowers many others in return.

Thank You

**Neelam Krishnakumar Mane**

English Medium Primary School, Bhandup

## Influential Women from 21<sup>st</sup> Century (Second Prize)



When no one shows her the way, she becomes the path herself and her footsteps turns into history.

In a century driven by ideas, innovation, and disruption, women have not just participated in change they have shaped it. The 21<sup>st</sup> century didn't give women space it witnessed them carving it, chiseling through silence, doubt and expectation. These woman didn't arrive with noise, but their impact thundered. Their stories don't always begin in places or boardrooms. She began with pain. Some with a question. Some with an empty hand and a burning heart.

She is a mother, crapping strength in lullabies.

She is a wife, holding hand while holding her own dreams.

She is a sister, a friend, a teacher, a caregiver, often all at once yet she stands tall.

Through joy and chaos, routine and revolution she shows grace under pressure and power beneath her smile.

She cries quietly, fights bravely, and loves endlessly never asking for a medal.

Sindhutai Sapkal, affectionately known as Mai. Abandoned and homeless, she became a home to thousands. Not by accident, but by extraordinary choice, she taught us even a broken heart can hold the world, and that motherhood is not just a bond of blood but of love.

Savitribai Phule, though her time was before ours, still holds the lamp that light today. Every girl who enters a classroom carries her legacy in her satchel.

Avni Chaturvedi, soaring in the sky as one of India's first female fighter pilots, made gravity irrelevant not just physically, but symbolically. She reminded every girl that there's nothing too high, too fast or too impossible.

There are many such women who didn't just succeed but they softened the world while strengthening it. Their victories aren't just medals or titles - they are lives changed, path opened, hopes lit. When she rises, she does not rise alone. She brings a revolution wrapped in a quiet smile.

Each of these women, and many more unseen are like glowing constellations guiding the next generation towards possibility. They didn't wait for permission. They moved, created, lifted, and transformed.

They are proof that strength wears many forms : a sari, a spacesuit, a uniform, or even silence that roars when needed.

The 21<sup>st</sup> century isn't just about progress it is about presence. The powerful, graceful, unstoppable presence of women. She is not just part of history she is the heartbeat of it. She doesn't wear a cap, but she carries entire world in her arms. She doesn't always make headlines, but she changes lives is silence.

These influential women be it a mother waking up before sunrise, a pilot flying through clouds or a girl daring to dream in a quiet village show us that power can be gentle, and change can come wrapped in compassion. In every kitchen and courtroom, every classroom and corner office, she is rising not just for herself but for the ones who will walk after her. She is writing stories with her courage and strength.

So the next time we speak of heroes, let's remember - some wear heals, some wear bindis, some walk barefoot but all leave behind footprints of fire.

And in those footprints, a brighter future begins.

**Aditi Surve**  
Orion





आदर्श  
गुरुकुल

## Influential Women from 21<sup>st</sup> Century (Third Prize)

A woman, who is called as creator and nurturer of universe. In one hand she carries the sun in her warmth, where in the other hand she carries the moon in her calmness. One side of a woman shows the storm in her strength, where the other side shows the melody of lullaby. Sometimes she is roar of revolution, where sometimes she is a softness of petals.

In 21<sup>st</sup> centenary, many women are stepping into the workforce, breaking traditional boundaries and pursuing their career with passion. However, balancing a career and household responsibilities continues to be a major challenge for them. Despite of working full-time job, women are still expected to cook, clean, care for children and manage the family needs. Also, many times, women feel the need to prove themselves equal or more than men, especially if they taken break for maternity or childcare. This many times affect their growth, confidence and career progression. Despite these countless challenges, women continue to balance both worlds with strength and determination.

The 21<sup>st</sup> century has seen the rise of countless inspiring women who have broken barriers and become symbol of strength, courage and change. Leaders like Malala Yousafzai have shown incredible bravery by standing up for girls education, even face of danger. Kamala Harris, the first Vice President of the United States, shattered glass ceilings and proved that women of colour can lead at the highest levels. In the world of science, Dr. Kiran Mazumdar-shaw has become a pioneer in biotechnology, While Greta Thunberg, though young, is leading a global movement to protect our planet.

Indian women too have raised to remarkable heights. They have proved that determination knows no gender. One of the shining example is Kalpana Chawla, India's first woman in space, whose journey continues to inspire millions. Kiran Bedi, the first female TPS officer, paved the way for women in law enforcement with courage and discipline. Mary Kom, a six times world boxing champion, proved that a women can excel in sports while raising a family. In business, Falguni Nayar, the founder of Nykaa, showed that dreams have no age limits by building a billion dollar company after the age of 50. P.V. Sindhu, with her achievements in badminton, has put India on the global map. In politics, Nirmala Sitharaman has made her mark as India's Finance Minister, handling one of the most powerful portfolios in the government. Apart from these, we all also come across innumerable Indian women who have remarkably inspired through their journey.

These women, from different walks of life, have one thing in common, "The courage to follow their dreams despite obstacles." This motivates, not only young girls, but also each and every human being across the world to believe in themselves and aim high. They prove everyday that when a woman rise, the whole world rises with them. Women inspire millions by showing that success comes not from privilege, but from determination and strong sense of purpose. In a world, where all are still learning to treat women as equals, the achievements of 21<sup>st</sup> century women light the path forward. They teach the world to rise above challenges, speak up for what is right and never ever stop believing in the power of change.

**Priyanka Pravin Shirke**

English Medium Primary School, Bhandup



## Influential Women from 21<sup>st</sup> Century (Consolation)

History rarely announces its heroes at the moment they rise. More after, they emerge quietly - stealthily courageously amidst resistance, often unnamed and uncelebrated until the world catches up to their vision. In the 21<sup>st</sup> century as humanity navigates unprecedented technological shifts, climate emergencies, and social awakenings, it is women - globally and within India who have emerged as the architects of profound change. They have not merely shattered glass ceilings; they have reimagined the entire framework of leadership and power. Their influence is not just visible - it is structural, reshaping systems and ideologies across every sphere of human progress.

Influence today is no longer tethered to position or privilege-it is defined by purpose and impact. It is not about commanding the spotlight, it is about illuminating new paths. Women are not simply participating in progress, they are engineering it. Whether from a newsroom, a remote village, a biotech laboratory, or an Olympic arena, their contributions transcend boundaries geographical, cultural, and ideological. This influence is often not televised or tweeted.

It exists in the consistency of care, the quietness of resilience, the audacity of innovation and the persistence of those who choose change over comfort.

**Global Trailblazers : Redefining power :** Across continents and disciplines, women are reshaping the narrative of power, narrowing it from dominance to disruption from hierarchy to humanity.

**Malala Yousafzai : Education as Resistance :** A bullet tried to silence her. Instead, Malala's voice became a global anthem for girls education. Her defiance evolved into a global movement, with her foundation supporting education initiative in over a dozen countries. She is not a symbol of suffering, but of hope powered by purpose.

**Dr. Katalin Kariko : The Mother of mRNA :** Behind the rapid development of COVID 19 mRNA vaccines stands Dr. Kariko, a Hungarian scientist who endured decades of professional before her research changed modern medicine. Her work saved millions, showing that perseverance in science is as critical as discovery.

**Greta Thunberg : Youth in command :** A teenager who turned climate anxiety into global action, Greta Thunberg galvanized an entire generation, Her honesty and refusal to sugar coat the truth forced world leaders to confront climate change head on. Her leadership is a reminder that age is no barrier to influence when courage and conviction are present.

**Rihanna : Redefining Modern Influence :** A cultural icon and entrepreneurial force, Rihanna's inference extends far beyond the realm of entertainment. Her Fenty Beauty empire revolutionized the cosmetic industry by championing inclusivity and celebrating diversity forcing a long overdue reckoning with narrow beauty standards. More than a popstar, she is a business women and a cultural architect with a conscience.

**Ngozi Okonjo - Iweala : The Global Game - Changer :** A global economics and leader, Okonjo - Iweala historic appointment as the first African women to head the World Trade Organization signaled a paradigm shift in international economic governance. She brings a unique perspective, bridging the Global North and South and advocating for equitable trade and sustainable development.

**India's Influential women : Reshaping a Nations Destiny :** Within India, a nation rich in history and diversity women are playing an increasingly pivotal role in reshaping its future, driving social change, and inspiring progress.

**Kiran Mazumdar - Shaw : The Biotech Visionary :** A pioneer in biotechnology, Kiran Mazumdar - Shaw has transformed the landscape



आदर्श  
गुरुकुल



आदर्श  
गुरुकुल

of affordable healthcare in India. Her company, Biocon, has made life-saving medicines accessible to millions, demonstrating a powerful blend of entrepreneurial success and social responsibility.

**Gauri Lankesh : The uncompromising voice of Truth** : A fearless journalist Gauri Lankesh embodied the spirit of independent media, challenging religious extremism and political corruption with unwavering courage. Her assassination became a symbol of the threats faced by those who dare to speak the truth to power.

**Sunita Narain : The crusader for Green Justice** : An environmental warrior, Sunita Narain has been instrumental in shaping India's environmental policies. Her work at the center for Science and Environment combines rigorous research with grassroots activism, advocating for sustainable development and environmental justice.

**Zoya Akhtar : The Director of Social Realism** : A cinematic storyteller, Zoya Akhtar's films offer nuanced and empathetic portrayals of contemporary Indian society, challenging stereotypes and giving voice to marginalized communities. She is a powerful force in using art to promote social change and foster dialogue.

**Dipa Karmakar & Mirabai Chann : The champions of empowerment Through sport** : These athletes have only achieved sporting excellence on the global stage but have also shattered traditional gender roles in a nation

where women's participation in sports has often been limited. Their achievements have inspired a generation of young girls to pursue their dreams and challenge societal excretions.

**Nirmala Sitharaman : The Architect of India's Economic Trajectory** : As India's of Finance Minister, Nirmala Sitharaman plays a crucial role in shaping the nations economic policies. Her leadership is significant in guiding India's economic growth and development, impacting millions of lives across the country.

**The Silent Revolutionaries** : Behind major global shifts stand countless unnamed women transforming lives through quiet courage. ASHA workers walked miles during the pandemic to deliver healthcare. In India, mothers led community Kitchens, Dalit scholars broke caste barriers through education and female farmers demanded rights. Afghan girls risked their lives to study. African women in tech drive grassroots change. These women may never make headlines, but they are reshaping the world with persistence and purpose.

In conclusion, the 21<sup>st</sup> century belongs to resilient reformers - women leading change with courage, compassion and conviction. From global icons to grassroots leaders, they challenge injustice, uplift communities, and lead with empathy. Their impact is not measured in fame, but in the lasting transformation they bring.

**Shradha Martin Parmar**  
Orion



## Influence of Women from the 21<sup>st</sup> century (Consolation)



In today's day and age women who were associated as the weaker sections of the society initially have now occupied a permanent place in the same so-called society. The new occupation chart is so important as now it has no gender inequality, instead it showcases women as cricketers, fighter pilots, astronauts, mountaineers, etc.

Women today are walking shoulder - to - shoulder with men in very profession and hope to see the deep ingrained conditioning of gender bias, change in this male dominant society. Their growth is no more restricted. They have proved their worth time and again. We have always been influenced by women whether centuries ago or now, in the 21<sup>st</sup> century.

Now a days women are not limited to household chores but have moved beyond their traditional roles. They are working hard to acquire a desired status by proving their mettle.

Our country is developing in all areas whether Sports, Technological advancements, Navy, Army, Education, Trade & commerce, Politics or Agriculture. Women have redefined their roles to become active participants in all these fields. They have become self-dependent and are leading in every field.

Everyone has a role model. Few women have inspired others to break the shackles of an orthodox society.

"Where the mind is without fear" is a poem written by Rabindranath Tagore.

'Where knowledge is free' it's a powerful expression of Tagore's vision for a nation where all individuals pursue knowledge without limitations.

Centuries ago Savitribai Phule, India's first women's rights activist, was in favour of women's education and worked towards it in spite of a lot of criticism.

Now Malala Yousafzai, a young girl did not care for her life. She fought for girls' education. Despite being shot by the Taliban for speaking out against their restrictions on female education, she was not afraid and continued to work for the cause.

"The journey of a thousand miles begins with one step." ...

We should not forget Arunima Sinha, an Indian mountaineer and motivational speaker who defied adversity to become the first female amputee to climb Mount Everest. She did not give up and has set an exemplary example for others to learn.

The first Indian women who dared to dream to become fighter pilots are few names like Avani Chaturvedi, Bhawana Kanth, and Mohana Singh. They are no less than men. They have made the impossible task possible and have proved that 'Sky is the Limit'.

We should not forget the contribution of one of the authors like Sudha Murty, who began her journey as a simple house-wife to becoming a great author, philanthropist and now a chairperson of the company, Infosys Foundation. Her journey was not a bed of roses but she achieved by sheer hardwork. Similarly, J.K Rowling, despite catastrophic situations has reached the pinnacle of success and influenced others to be one of them.

Many women like Saina Nehwal, P. V. Sindhu, Mary Kom, Geeta Phogat have made our nation proud by winning accolades in the Olympics. They all have influenced us not to be weak but to live up to our dreams and follow our passion.

Contribution of women, their unwavering spirit in the field of politics has not been an easy cake walk, still they have not left any stone unturned to maintain an equal status in this field. Women like Droupadi Murmu, Pratibha Patil, Smriti Irani, Nirmala Sitharaman have empowered all of us.

With the above stated examples it is proved that there has been a massive influence of Women from the 21<sup>st</sup> century. Talking about the plight of women to women empowerment. We have come a long way. Women are no more confined to the four walls of their houses. They have become self-dependent and are successful entrepreneurs. I hope this continues to become a milestone step.

As we say that 'Charity begins at Home', we should teach our sons to respect women and let them be free in their spirits and flight of aspirations.

**Preeti Chadha**  
Manik Vidyamandir



आदर्श  
गुरुकुल



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान (प्रथम क्रमांक)

इयत्ता आठवी 'अ' चा वर्ग. ध्रुव रोज शाळेत तासाला झोपतो. तो चित्रकलेच्या तासालाही झोपतो.

इयत्ता नववीची सानिका. सतत वर्गात मध्येच मोठ्याने बोलते. त्यामुळे शिकवणारे शिक्षक व विद्यार्थी तिच्याकडे पाहू लागतात. तेव्हा ती मोठ्याने हसू लागते.

असे अनेक प्रकारचे प्रसंग वेगवेगळ्या वर्गात घडत असतात.

काही विद्यार्थी असं का वागतात? कोणी वर्गात झोपतं. कोणी वर्गात विनोद जरी घडला किंवा पी.टी. चा तास जरी असला तरी त्याच्या चेहऱ्यावरचे भाव गोंधळलेले.

काही विद्यार्थी मधल्या सुट्टीत किंवा रिकाम्या तासांना इतरांच्या अंगाशी मस्ती करणे किंवा शिव्या घालणं यातच स्वतःच श्रेष्ठत्व समजतात. काही सतत 'शू' ला जाऊ का? हे विचारत असतात. काही अतिशय शांत, कोणातही न मिसळता स्वमग्न असतात.

या सर्वांचा विचार केल्यावर असं लक्षात येत की मुळात आपल्या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याचा विचार न करता फक्त आपण त्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीचा विचार करत असतो.

विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास व्हावा म्हणून विविध स्पर्धा परीक्षा, सहशालेय उपक्रम आपण राबवतो पण विद्यार्थ्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी आपण काय करू शकतो? याचा विचार केला तर भावी पिढी सक्षम होईल.

मुलांच्या मनाला स्थिरता येण्यासाठी शाळेचे वातावरण हे पोषक असायला हवे. शाळा भरण्यापूर्वी

मनाला उत्साह देणारी गाणी लावली की विद्यार्थ्यांची व शाळेतील इतर कर्मचारी यांची मनस्थिती आनंदी राहण्यास मदत होते.

पहिल्या तासाला प्रार्थना झाल्यानंतर व मधल्या सुट्टीनंतर विद्यार्थ्यांना ध्यान करायला शिकवले तर ते त्यांच्या अंगवळणी पडते. त्यामुळे चंचल विद्यार्थीही मनाने व शरीराने स्थिर राहू लागतात.

मधल्या सुट्टीत गडबड जरी असली तरी एखादी 'धून' (बासरी) लावली तरी त्याचा चांगला परिणाम विद्यार्थ्यांवर होतो.

वर्गात गेल्यानंतर प्रत्येक वेळी शिक्षकांनी मुलांनो! 'पुस्तक उघडा' अशी सुरुवात न करता त्यांना 'टॅपिंग योगा', 'वेगवेगळे हास्यप्रकार', छोटे छोटे काही व्यायाम प्रकार अशाने सुरुवात झाली की अभ्यासात रस वाटू लागतो व चंचलतेकडून विद्यार्थी स्थिरतेकडे वळतो. त्याचा उत्साह वाढतो. अगदी शेवटचा तास व विज्ञान विषय असला तरी तो आनंदाने लक्ष देतो.

आपला रोजचा तास चार भिंतीच्या वर्गात न घेता कधी तो मोकळ्या मैदानात, कधी वाचनालयात, कधी प्रयोगशाळेत तर कधी संगणक कक्षात घेतल्याने विद्यार्थ्यांचा उत्साह वाढतो.

उदाहरणार्थ इंग्रजीचा शेवटचा तास सहावीचा आहे. आपण आज मैदानात जाऊन शिकूया अस म्हटलं की मुलांच्या चेहऱ्यावर आनंद दिसतो. मैदानात जाऊन गोल बसून, मैदानात दिसत असलेले दहा शब्द लिहून त्याची वाक्यही तयार करतात, अगदी आनंदाने वातावरण बदललं की मानसिकता बदलते.

शिक्षकाने वर्षभर एकाच पद्धतीने न शिकवता वेगवेगळ्या पद्धतीने, विद्यार्थ्यांचा जास्तीत जास्त सहभाग घेऊन, त्यांना प्रोत्साहन देऊन कृतीयुक्त पाठ घेतल्यामुळे विद्यार्थी भावी आयुष्यात 'सादरीकरण' (Presentation) उत्तम करू शकतो. त्याचा आत्मविश्वास वाढवण्याचे काम शिक्षक करत असतो. प्रत्येक विद्यार्थी वेगवेगळ्या उपक्रमात सहभागी होईल. यावर कटाक्ष असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे विद्यार्थी मोकळा होतो. एकमेकांशी समायोजन कसे करावे ते तो शिकू लागतो.

शाळेच्या वार्षिक बक्षीस समारंभात शाळेतल्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांचा सहभाग वेगवेगळ्या पद्धतीने शिक्षक करून घेत असल्यामुळे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढतो. कार्यक्रमाच्या निवेदनाची जबाबदारी पासून ते शिस्त समितीत मस्ती करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना जबाबदारी दिली की ते स्वतःचे आत्मपरीक्षण करायला लागतात. 'काट्याने काटा काढायचा' ही म्हण इथे चपखल बसते. हेच विद्यार्थी नंतर वर्गात शांत होतात.

प्रत्येक महिन्याला 'मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य' यावर पालकांसाठी व विद्यार्थ्यांसाठी व्याख्यान ठेवल्याने त्यातून सकारात्मक बदल घडतात.

उदाहरणार्थ - 'Take care, good night' हा चित्रपट दाखवून नंतर पौगाडावस्थेतील विद्यार्थ्यांना त्यांच्या शारिरीक, मानसिक व भावनिक समस्यांची जाणीव करून देवून त्यावर समायोजन कसे करावे हे सांगितल्याने त्यांना पटकन आकलन होते.

लहान मुलांना 'yellow' सारखा चित्रपट दाखवल्यामुळे 'दिव्यांग' असूनही लहान मुलगा चिकाटीने सतत सराव व मेहनत करून पुढे जाऊ शकतो मग आपण का नाही ? याचा विचार विद्यार्थी करू लागतो. त्यामुळे घरच्या परिस्थितीशी, ताण-तणावांच्या परिणामांशी

कसे समायोजन करायचे याचे प्रत्यक्ष उदाहरण शिक्षक विद्यार्थ्यांला दाखवत असतो. 'आनंददायी शनिवार' या शिक्षण विभागाच्या उपक्रमात विविध कृतीयुक्त उपक्रम ठेऊन या विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारू शकतो.

शिक्षक पूरक वाचनाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना शालेय जीवनात अपयश येवूनही कसे अनेक व्यक्तिमत्त्व पुढील जीवनात महान ठरले याचे दाखले देतात. त्यामुळे नैराश्याने ग्रासलेल्या मनाला उभारी मिळते.

'अग्निपंख' सारख्या पुस्तकाचे प्रकट वाचन घेतल्यामुळे अब्दुल कलामांसारखी व्यक्ती केवळ बुद्धीच्या जोरावर नांवालौकिकाला येवू शकते. याचा विश्वास मुलांमध्ये जागा होतो. जीवनात देखण्या व्यक्तीमत्वापेक्षा तुमची चिकाटी, जिद्द व मेहनत याचे महत्त्व शिक्षक पटवून देतो.

शिक्षक स्वतःच्या शिकवण्यातून, वागण्यातून आपल्या प्रत्येक कृतीतून आपण कस सकारात्मक व परोपकारी व्हायचे, समाजभान ठेवायचे व भविष्यात यशस्वी होवून स्वतःची व त्याच बरोबर देशाची प्रगती करायची याचा विचार करत असतो. अशा शिक्षकांच्या सहवासात विद्यार्थी जास्त मोकळे होतात व संवाद साधतात. त्यातून त्या विद्यार्थ्यांच्या समस्या लक्षात आल्यावर पालकांशी संवाद साधला जातो. पालकांना विश्वासात घेवून त्यांना योग्य मार्गदर्शन करून स्वतः शिक्षक सल्लागाराची भूमिका बजावत असतो.

यात शिक्षकांचा एकच स्वार्थ असतो. तो म्हणजे माझ्या समोर असलेला माझा विद्यार्थी नसून माझ 'अपत्य' आहे. त्याच मानसिक स्वास्थ्य चांगले असेल तर तो उद्याचा चांगला नागरिक घडेल.

कांचन सुनील सावंत  
दिगांबर पाटकर विद्यालय, दादर.





आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान (द्वितीय क्रमांक)

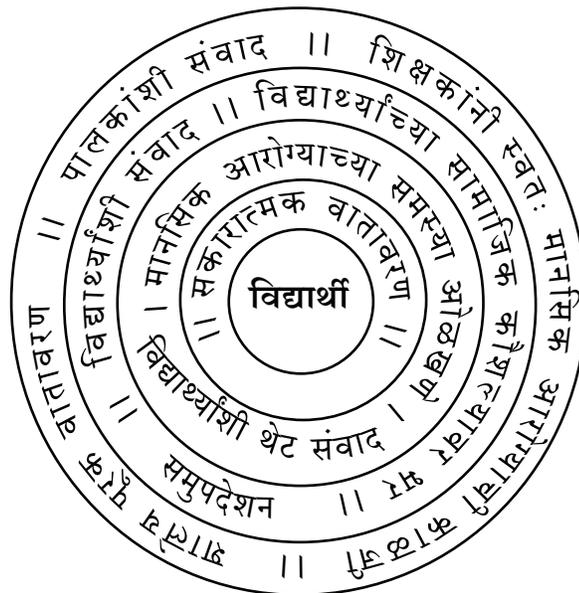
आयुष्य खूप सुंदर आहे  
फक्त तू खचू नकोस  
तू ही थोडं हसून बघ  
आयुष्य खूप सुंदर आहे

घे आकाशात उंच भरारी, नको करू पर्वा हरण्याची.

विद्यार्थ्यांना शिकवताना त्यांचे मनोबल वाढविण्याची जबाबदारी शिक्षकांची असते. शिक्षकांकडे दिलेली छोटी छोटी विद्यार्थीरूपी रोपट्यांची काळजी सकारात्मकतेने घ्यावी लागते. एक रोपटे वाढविण्यासाठी त्याला अतिशय नाजूक पद्धतीने मायेचा स्पर्श देऊन वाढविण्याची जबाबदारी शिक्षकांची असते. विद्यार्थ्यांना प्रेमाची अलगद फुंकर घालून शिक्षकांना त्यांना प्रोत्साहित करावे लागते.

विद्यालयातील विद्यार्थी अनेक स्तरातील असतात. त्याचप्रमाणे ते ज्या परिसरात राहतात त्या परिसराचाही त्यांच्यावर परिणाम होत असतो. शाळा - घर - परिसर यांना जोडणारे मन-विचार-भावना यांच्यामधील मानसिकतेचाही विचार करून शिक्षकांना एक 'माणूस' घडवावा लागतो. मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत अनेक शिक्षणतज्ञ आणि मानसिक तज्ञांनी असे म्हटले आहे की, मानसिक आरोग्याचा विकास हा शिक्षणाचा एक आवश्यक घटक आहे.

विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी प्रथम शिक्षकांनी अध्ययनाबरोबरीनेच विद्यार्थ्यांशी आपुलकीने हितगुज करणे गरजेचे आहे. मुलांच्या मनाच्या कोपऱ्यात अनेक गोष्टी घर करून बसलेल्या असतात. विद्यार्थी सहा तास शाळेत असतात. त्यामुळे शाळेतील वातावरणाचाही त्यांच्यावर परिणाम होत असतो. ते वातावरण सुरक्षित, आरामदायक व शांत असण्यात शाळेचा हातभार लागतो. शाळा, मैदान - शाळेचे कॅन्टीन या मुलांना मुळात लहानपणापासूनच आवडणाऱ्या गोष्टी असतात. विद्यार्थ्यांशी हितगुज करण्याचे माध्यम म्हणजे 'भाषा'. ही भाषा जर शिक्षकांनी सकारात्मकतेने वापरली तर विद्यार्थी आपल्या मनातील भावना शिक्षकांपर्यंत पोहचवतील व त्यांच्या मनाचा ठाव शिक्षकांना घेता येईल. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या समस्या त्यांच्या समवयस्क मित्र मंडळींशी असलेल्या नात्यातून त्यांच्या भावना समजून घेऊन नियमित संवाद साधला तर बऱ्याच प्रमाणात दूर करता येईल. एखादी गोष्ट विद्यार्थ्यांच्या भावना दुखावण्यास कारणीभूत ठरते. त्याचाच शोध शिक्षकांनी घेणे अपेक्षित आहे. त्यांना योग्य मार्गदर्शन व मदत एक शिक्षक करू शकतो. यामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होईल.



विद्यार्थ्यांची समस्या जाणून ती गोपनीय ठेवून त्यांच्याशी व त्यांच्या पालकांशी संवाद साधून ती सोडविण्यास शिक्षक नक्कीच मदत करू शकतो. शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या नजरेत 'हिरो' असतात. आई-वडिलांनी एखादी गोष्ट सांगितली तरी त्यांना आपल्या शिक्षकांचे म्हणणे पटते. शिक्षक हे विद्यार्थ्यांचे 'आदर्श' असतात. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांमध्ये चांगले संबंध व चांगला दृष्टीकोन विकसित करण्यास मदत करावी. त्यांनी केलेल्या कामाची प्रशंसा करावी. त्यांना शाबासकी देऊन उत्तेजन व प्रेरणा द्यावी. विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी त्यांच्यामधील आत्मविश्वास वाढवणे, भीती घालवणे तसेच त्यांना येणारा ताण - तणाव कमी करण्यासाठी त्यांचे व्यवस्थापकीय शिक्षण व संसाधने उपलब्ध करून देणे. शिक्षकांनी मुलांच्या मानसिकतेचा विचार करून समुदायात सहभागी होण्यासाठी विविध कार्यक्रमांद्वारे त्यांना संधी देऊन त्यांचे मानसिक आरोग्य चांगले राहिल त्यासाठी शिक्षकांना मानसिक आरोग्याचे थोडेफार ज्ञान असणे आवश्यक आहे.

शाळेत शिक्षकांची वागणूक विनम्र व सहानुभूतीपूर्ण असावी. कोणताही भेदभाव न करता समानतेचा, प्रेमाचा स्पर्श असावा. या वर्तमानेही विद्यार्थ्यांचे मन आनंदी राहून स्वास्थ्य उंचावण्यास मदतच होईल.

मुलांवर जबाबदारीचे काम सोपवून त्यांना शाळेच्या कामात सहभागी करून घेतले तर आपणही जबाबदार विद्यार्थी आहोत, ही भावना जागृत होऊन मानसिक मनोधैर्य वाढते. विद्यार्थ्यांना शिकवताना योग्य अध्यापन पध्दत वापरून मुलांची मानसिक वाढ, क्षमता, अभिरुची लक्षात घेऊनच त्यांच्या रुचीनुसार व आकलन क्षमतेनुसार अध्यापन करावे. विद्यार्थ्यांना सरावासाठी दिलेला

अभ्यास त्यांचा मानसिक तणाव लक्षात घेऊन द्यावा. शाळेत खेळ, गायन, वादन, प्रश्नमंजुषा, अभिनय, योग, व्यायाम, संगीत, नृत्य, चित्रकला, सांस्कृतिक कार्यक्रम, स्वच्छता, वृक्षारोपण यात विद्यार्थ्यांना सहभागी करून घेणे. त्यांच्या इच्छा, भावना व मुलभूत प्रवृत्ती, विशेष आवडी निवडी, त्यांची मानसिक गरज व जन्मजात क्षमता व्यक्त करण्यासाठी उपक्रमांचे आयोजन करून मानसिक स्वास्थ्य निरोगी ठेवण्यास शिक्षक यशस्वी होतील.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे 'समुपदेशन'. विद्यार्थ्यांच्या समस्यांवर मार्गदर्शन व निदान करणे गरजेचे आहे. तसेच करियर मार्गदर्शनातून निराशेतून आशेचा किरण दाखवून योग्य मार्गदर्शन व मार्गक्रमण करण्यास शिक्षक हाच आशेचा किरण असतो. समुपदेशनात पालक - विद्यार्थी - शिक्षक यांचा सहभाग महत्त्वाचा आहे.

विद्यार्थ्यांना त्यांची आवड शोधण्यास पाठींबा देणे व त्यांना सर्जनशील करणे. विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या भावना शिक्षकांपर्यंत पोहचवणे व शिक्षकांनी ऐकून दुलक्ष न करता त्यांच्यावर विश्वास ठेऊन त्यावर उपाय शोधणे गरजेचे आहे. तुम्ही विद्यार्थ्यांसोबत आहात अशी आशा व विश्वास निर्माण करा. या विश्वासाच्या जोडीलाच निरोगी राहणे गरजेचे आहे. त्यासाठी योग्य दिनचर्या, व्यायाम व चांगली झोप महत्त्वाची आहे हे विद्यार्थ्यांना पटवून देणे.

चांगले आरोग्य जीवन करी सोपे  
असू द्या त्यांना तुमच्या  
विचारांची व आरोग्याची साथ  
आरोग्य हीच खरी संपत्ती.

पल्लवी गुरुप्रसाद तिरोडकर  
व्ही. एन. सुळे गुरुजी इंग्रजी माध्यम शाळा





आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान (तृतीय क्रमांक)

मन के जिते जीत है,  
मन के हारे हार ।

छावा चित्रपटातील कवितेच्या या ओळी आपल्याला मनाचे सामर्थ्य दर्शवितात. कोणतीही लढाई जिंकण्यासाठी शरीराबरोबरच मनाचे सामर्थ्य जास्त महत्त्वाचे. अर्थातच शरीराचे स्वास्थ्य जितके महत्त्वाचे तितकेच किंबहुना थोडे अधिक मानसिक स्वास्थ्य महत्त्वाचे जे बहुधा दुर्लक्षित केले जाते.

आजच्या स्पर्धात्मक, धकाधकीच्या काळात आपल्या येणाऱ्या पिढ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन करणे आत्यंतिक महत्त्वाचे आहे. आज जेव्हा शुल्लक कारणावरून विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्येच्या घटना कानावर येतात तेव्हा वाटते की या मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य ढासळत चालले आहे. अशी कमजोर मनाची मुले, ज्यांच्यात संयम नाही, सहनशीलता, यशापयश पचवण्याची ताकद नाही ते देशाचाच नव्हे तर स्वतःचही भविष्य कसे घडवतील ?

मुख्यतः मानसिक स्वास्थ्य असणे म्हणजे काय ? तर मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे : १) भावनांचे व्यवस्थापन २) निर्णय क्षमता ३) समस्या निराकरण ४) सकारात्मक दृष्टीकोन ५) सृजनशीलता, या सर्व गोष्टींचा विकास करणे म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य उंचावणे. तेव्हा विद्यार्थ्यांच्या म्हणजेच आपल्या भावी पिढीच्या मानसिक स्वास्थ्याच्या विकासाची मोठी जबाबदारी ही पालकांवर असते. कारण आजच्या काळात मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य बिघडण्याची बरीचशी कारणे ही कुटुंबांशीच बहुतांशी निगडीत असल्याचे आढळून येते त्याची चर्चा इथे करणे नको.

चाणक्य म्हणतात – शिक्षक कभी साधारण नही होता प्रलय और निर्माण दोनो ही उसके गोद मे पलते है ।

हे निर्माणचं काम शिक्षकांचं आहे. एखाद्या शिल्पकाराप्रमाणे विद्यार्थ्यांमध्ये सुंदर शिल्प तो घडवू शकतो. खरंतर शिक्षकांचा विद्यार्थ्यांकडे बघण्याचा दृष्टीकोन अतिशय महत्त्वाचा आहे, प्रत्येक विद्यार्थी अथवा

प्रत्येक मुल भगवंताची निर्मिती आहे. तो पूर्ण आहे, छोटा परंतु पूर्ण ! 'ॐ पूर्ण मदः पूर्णमिदं' तो एक मातीचा गोळा नाही, कस्तुरी मृग आहे. त्यांचा स्वतःचा सुगंध घेऊन आलेला. त्यांच्या सुप्त गुणांना फक्त खुलावायचं आहे. Education means to draw out, फुलाला फुलण्यासाठी, बीजाला रुजण्यासाठी केवळ वातावरण शिक्षकांनी द्यायचे आहे. जबरदस्तीने ते उमलवणे म्हणजे ते उध्वस्त करणे. म्हणूनच शिक्षण केवळ चार भिंतींच्या आत नव्हे तर ते शाळेतील विविध उपक्रमातून दिले जाते. तेव्हाच विद्यार्थ्यांची मानसिक जडणघडण होत असते. त्यांचे व्यक्तिमत्त्व खुलत असते.

त्याच उद्देशाने प्रत्येक उपक्रमाचे आयोजन करताना शिक्षकाने त्याची उद्दिष्ट्ये निश्चित करून त्याची निष्पत्ती झाली की नाही हे पाहणे आवश्यक आहे. परिपाठामध्ये प्रार्थना, श्लोक पठण, ध्यान यांद्वारे आपल्यातील ईश्वरीय चैतन्याची जाणीव करून त्यावरील विश्वास दृढ करता येतो. विविध कथांद्वारे नीतिमूल्यांचा बोध करून देत संस्कारांचे बीज पेरता येते. खेळांच्या माध्यमातून नेतृत्व, शिस्त, संयम, एकाग्रता, यशापयश स्वीकार यांसारखे गुण संवर्धन शिक्षक विद्यार्थ्यांमध्ये करण्याचा प्रयत्न करतात. चित्रकला, मौन लेखनाद्वारे विद्यार्थ्यांच्या मनात डोकावण्याची संधी शिक्षकाला मिळते. छोट्या छोट्या कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात विद्यार्थ्यांवर जबाबदारी सोपवून त्यांच्यावर विश्वास दाखवल्याने त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो. तसेच समस्या निराकरण, आयोजन कौशल्य यांसारखे गुण विकसित होतात.

खरं म्हणजे शिक्षकाचे व्यक्तिमत्त्व हे विद्यार्थ्यांसाठी Role Model बनू शकते. अशा वेळी विद्यार्थी अनुकरणातून म्हणजेच आपल्या शिक्षकांच्या वर्तनातूनच काही गोष्टी शिकत असतात. त्यासाठी शिक्षकानेही सतर्क असायला हवे. त्याला विद्यार्थ्यांचे सूक्ष्म निरीक्षण करणे आवश्यक आहे. शिक्षकाला विद्यार्थ्यांच्या भावविश्वात जाव लागतं तेव्हा त्यांच्या मनाचा उलगडा होतो. शिक्षकाला त्यासाठी

वात्सल्यपूर्ण आई आणि शिस्तप्रिय, ध्येयदाता पिताही व्हावं लागेल. त्यांच्यात हे नातं दृढ झालं तर शिक्षक नक्कीच विद्यार्थ्यांचं मानसिक स्वास्थ्य उंचावू शकेल. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या चुका एकट्याने सांगणे (सर्वासमोर अपमान न करता), चुका सुधारण्यासाठी संधी देणे, मार्गदर्शन करणे, त्यांच्या गुणांचे कौतुक करणे यामुळे त्याला अधिकाधिक चांगले बनण्यासाठी प्रोत्साहन मिळते. माणसाला माणूस बनवणाऱ्या अत्यावश्यक गुणांपैकी एक कृतज्ञता गुण विद्यार्थ्यांमध्ये आणण्यासाठी शिक्षकाने प्रयत्नशील असावे. ज्येष्ठ विचारवंत, संत पुरुष विनोबा भावे म्हणतात:-

शिक्षक हा विद्यार्थी परायण असावा, विद्यार्थी हा शिक्षक परायण असावा.

दोघेही ज्ञानपरायण आणि ज्ञान सेवापरायण असावे.

या दृष्टीने शिक्षकाने आपली भूमिका समजून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक विकासासाठी सतत कार्यशील असणे आवश्यक आहे. कृष्णाप्रमाणे 'चंचलही मनःकृष्ण' म्हणणाऱ्या अर्जुनाला प्रेम आणि विचारांच्या सिंचने जशी जीवन दृष्टी दिली, तसा शिक्षकही आपल्या विद्यार्थ्यांचे स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी निश्चितच बहुमोल योगदान देऊ शकतो.

निर्मला रमेश गोरे

प्रायमरी गणेश नगर विद्यालय, टिटवाळा



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

आपली शिक्षणपद्धती विद्यार्थी केंद्रित आहे. हे विद्यार्थीच भावी नागरिक असतात. देशाचे आधारस्तंभ असतात. विविध क्षेत्रात प्राविण्य प्राप्त करत असतात. परंतु आजही बरेचदा ही उच्चशिक्षित तरूण पिढी व्यसनाधिन, नैराश्यग्रस्त, भ्रष्टाचारी, आत्महत्येस प्रवृत्त होणारी दिसून येते. अत्यंत बुद्धिमान मुले जेव्हा समाजात भावनिक, नैतिकदृष्ट्या अयशस्वी झालेली पहावयास मिळतात. तेव्हा त्यांच्या जडणघडणीत काहीतरी उणीवा आहेत याची जाणीव होते. विद्यार्थी कुटुंब, शाळा, समाज यातून विकसित होत असतो.

यापैकी शाळा हा अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. विद्या ही केवळ पुस्तकी ज्ञान नव्हे, ती मन घडवते, विचारांची दिशा देते हे ग.दि. माडगुळकरांचे वाक्य विद्यार्थ्यांच्या मानसिक घडणीवर प्रकाश टाकते.

आजकाल विद्यार्थी नैराश्य, एकलकोंडेपणा, चिंता, परीक्षांची भीती, पालकांच्या अपेक्षांचा ताण, सोशल मिडीयाच्या दबावाखाली, प्रभावाखाली असलेला आढळून येते.

अशा परिस्थितीत शिक्षकांचे योगदान महत्त्वाचे ठरते. विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी शिक्षकांची भूमिका मार्गदर्शक, मित्राची असावी. त्यांच्या भावनिक आणि मानसिक गरजा समजून घेत त्याला आधार देणे, योग्य दिशा देणे, प्रेरणा देणे आवश्यक असते. त्यामुळे शिक्षक हेच मानसिक आरोग्याचे खरे शिल्पकार ठरतात.

एक चांगला शिक्षक म्हणजे चांगला विचारवंत, चांगला संवादक आणि चांगला मार्गदर्शक असतो असे डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम नेहमी म्हणत असत.

विद्यार्थ्यांचे विचार, वर्तन आणि दृष्टीकोन घडवण्यात शिक्षकांचा वाटा मोलाचा असतो.

शिक्षक हृदयातून शिकवतो, मनातून समजावतो आणि आयुष्यभरासाठी शिकवण देतो. विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकाची भूमिका केवळ शालेय भिंतीपुरती मर्यादित नसते तर ती त्यांच्या जीवनाचे चिरस्थायी अधिष्ठान घडवते. मराठी साहित्यातून व अनुभवातून हे अधिक स्पष्ट होते. कसे ते पुढील मुद्यांवरून आपण समजून घेऊ.



आदर्श  
गुरुकुल

- १) शालेय वातावरण – शाळा हे केवळ अभ्यासाचे ठिकाण नसून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, सामाजिक, नैतिक विकासाची प्रयोगशाळा आहे. शिक्षकांनी वर्गात एक सकारात्मक, प्रोत्साहन देणारे, विद्यार्थ्यांच्या भावनांचा आदर करणारे वातावरण निर्माण करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी विद्यार्थ्यांशी खुलेपणाने संवाद साधून शिकवताना एका आणि ऐकताना समजून घ्या अशा दृष्टीने जर संवाद साधला तर विद्यार्थी त्यांच्या मनातील भीती, चिंता, समस्या, खुलेपणाने बोलतील व त्यावर मात करणे त्यांना सोपे जाईल. प्रत्येक विद्यार्थी बौद्धिक, भावनिक, सामाजिक व मानसिक पातळीवर वेगवेगळ्या ठिकाणी असतो. प्रत्येकाच्या समस्या वेगळ्या असतात. सर्वांना एकाच मापात मोजण्याऐवजी त्यांच्या वैयक्तिक गरजांनुसार मार्गदर्शन करणे हेच शिक्षकाचे खरे कौशल्य ठरते. आनंदी शनिवार, पत्रपेटी या सारख्या विविध उपक्रमातून शाळेतील वातावरण मैत्रीपूर्ण व प्रेरणादायक असल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते. शिक्षकांनी संवादातून सन्मान व सहकार्याची संस्कृती रुजवली पाहिजे.
- २) आत्मविश्वास वाढवणे – अनेकदा विद्यार्थ्यांना “मी यशस्वी होऊ शकतो का ?” इतरांप्रमाणे “माझ्यात क्षमता आहे का ?” अशा शंका अस्वस्थ करतात. अशा वेळी शिक्षकांनी त्यांच्या छोट्या छोट्या वर्तनाची दखल घेऊन प्रोत्साहन द्यावे, विश्वास दाखवावा, सर्वासमोर त्यांचे कौतुक करून मनोबल वाढवावे. प्रत्येक विद्यार्थ्यात काहीतरी विशेष क्षमता असते. त्याला प्रोत्साहित करावे. त्याच्या यशाचा गौरव करावा म्हणजे विद्यार्थी पुढील कार्य आत्मविश्वासाने करू शकतो. आत्मविश्वास असलेला विद्यार्थी मानसिकदृष्ट्या अधिक स्थिर व सक्षम असतो.
- ३) तणाव व्यवस्थापनाचे योग्य मार्गदर्शन – शिक्षकाने अभ्यासासोबत जीवन कौशल्येही शिकवावीत. भावनिकता, तणाव, नकारात्मक विचारांवर कशी

मात करावी. यश आणि अपयशाचा स्वीकार कसा करावा. याचे मार्गदर्शन करावे. परिपूर्णतेच्या मागे न लागता प्रयत्नांची किंमत शिकवावी. भावनिक बुद्धिमत्ता क्षेत्रातील डॅनियल गोलमन असे म्हणतात. IQ might get you hired, but EQ will get you promoted म्हणजेच बुद्धिमत्ता फक्त काम मिळवून देते, पण भावनिक बुद्धिमत्ता प्रगती साधते. शिक्षक जर विद्यार्थ्यांमध्ये ही कौशल्ये रुजवतील तर ते चांगले विद्यार्थी व समजूतदार व्यक्ती बनतील. शिक्षकांनी तणावमुक्तीच्या विविध तंत्रांचा उपयोग करून उदा. ध्यान, योग, खेळ, गटचर्चा, मनःस्वास्थ्य कार्यशाळा, समुपदेशन शिबिरे इ. उपक्रमांचे आयोजन करावे. ध्यान, योग, श्वसन विज्ञान, वेळेचे नियोजन या बाबी विद्यार्थ्यांना तणावमुक्त करून जीवनातील अडचणींना सामोरे जाण्यास मदत करतात.

- ४) शिक्षकांचे विद्यार्थ्यांवरील प्रभावी स्थान – विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षक हा आधारस्तंभ आहे. तोच आधारस्तंभ स्वतःही मानसिक दृष्ट्या स्थिर असणे महत्त्वाचे आहे. कारण विद्यार्थी अनुकरणशील असतात. त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा, वागण्याचा, बोलण्याचा, सवयींचा खूप प्रभाव पडतो. म्हणून शिक्षक स्वतः समजूतदार, सहनशील, संवेदनशील, सकारात्मक दृष्टीकोन असलेला, विद्यार्थ्यांना प्रेरणा देणारा असावा. असा शिक्षक शेकडो विद्यार्थ्यांचे जीवन बदलू शकतो. त्यांच्या मार्गदर्शनामुळे विद्यार्थी मानसिकदृष्ट्या सशक्त, सकारात्मक आणि सामाजिक दृष्ट्या जबाबदार नागरिक घडतील. त्यांच्या आयुष्याला दिशा देऊन त्यांचे मानसिक आरोग्य मजबूत करू शकतील. विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षक केवळ अध्यापक नसून मनाची मशागत करणारे ‘कृष्क’ आहेत. त्यांनी विद्यार्थ्यांमध्ये विश्वास, समज, भावनिक स्थैर्य आणि आत्मभान निर्माण केल्यास त्यांचे संपूर्ण आयुष्य उजळून जाते.

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन यांचे एक सुंदर उदहारण देऊन या विषयाची सांगता करावी असे वाटते.

**"The true teachers are those who help us think for ourselves"**

विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य हे शिक्षण प्रक्रियेतील मुलभूत दुवा आहे. ते आपल्या शिक्षणातून विद्यार्थ्यांना

मानसिकदृष्ट्या खंबीर, विचारशील व जीवनात यशस्वी बनवू शकतात त्यामुळे शिक्षक हेच मानसिक आरोग्याचे खरे शिल्पकार आहेत.

पूजा गणेश चव्हाण

व्ही.एन.सुळे गुरुजी इं.मी.सेकंडरी स्कूल.



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

‘अन्नदानं महादानं, विद्यादानं तथादिकम् ।

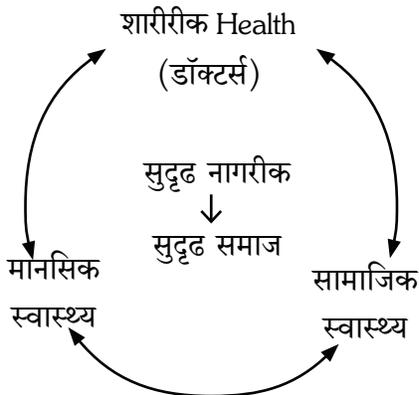
अन्नेन क्षणिकः तृप्तिः, यावत् जीवम् च विद्ययाम् ॥

अर्थात । अन्नदान हे महान दान आहे, पण विद्यादान हे सवश्रेष्ठ दान आहे. कारण अन्नदानाने येणारी तृप्तता क्षणिक आहे. तर ज्ञानदानाने संपूर्ण जीवन सफल होते.

आपल्या समाजामध्ये वैद्यकीय पेशाला उच्चतम स्थान आहे. किंबहुना असायलाच हवे कारण जीवनदान देणारा पृथ्वीवरील त्राता म्हणजे डॉक्टर पेशा. डॉक्टर्स शारीरिक व्याधी घेऊन कोणी आले की, त्यावर योग्य ते उपचार करतात व रोगाचे मूळ नष्ट करतात. आपण हे विधान वारंवार ऐकतो, "Health is Wealth"

Health जर ‘शारीरिक’ असेल तर ती जशी संपत्ती तशी, आणखी दोन प्रकारच्या Health म्हणजे ‘मानसिक’ व ‘सामाजिक’ या तिन्हींचे जेव्हा संतुलन योग्यप्रकारे घडते तेव्हा ती व्यक्ती खऱ्या अर्थाने सुदृढ मानली जाते.

आता शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक अवस्था (Health) यांचे संतुलन म्हणजे,



वरील संतुलन चक्र स्पष्ट करते की, केवळ शरीर स्वास्थ्य समाज सुदृढ बनवत नाही तर, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य राखण्यासाठी शिक्षकाला पर्याय नाही. मुल पाच वर्षांचे झाले की त्याला शाळेत दाखल करतात तिथे त्या बालमनावर सुसंस्काराचे पैलू पाडण्याचे मोलाचे कार्य शिक्षक करत असतात.

आता प्रश्न असा आहे की, विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे नेमके काय ?

विद्यार्थी कोवळ्या वयात शिक्षकासमोर येतात तेव्हा त्यातील प्रत्येकजण विविध वातावरणातून एका छत्राखाली येतात. प्रत्येकाची घरची, आर्थिक, कौटुंबिक परिस्थिती समजून, empathy पूर्वक म्हणजे त्या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक पातळीवर स्वतःला ठेवून विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेवर सकारात्मक संस्कार घडविण्याचे महत्वाचे काम शिक्षकांवर असते.

वयात येतानाच्या वयातील समस्या त्यामागील विज्ञान व त्या समस्यांना समर्थपणे कसे तोंड द्यायचे. ह्या मानसिकतेचे प्रशिक्षणही शिक्षकच देतात.

तरीही, आजही इतर कोणत्याही क्षेत्रांपेक्षा शिक्षकीपेशा हा गौणच मानला जातो. विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचाविण्यासाठी, त्याला सक्षम बनविण्यासाठी, प्रतिदिन शिक्षकाचे पाऊल शाळेच्या प्रांगणात पडताक्षणी त्यांचे स्वतःचे मानसिक स्वास्थ्य सर्वोत्तम असणे आवश्यक असते. त्यामुळे त्याचे सर्व व्याप, समस्या दूर ठेवून तो शिक्षक सर्वस्वी त्याच्या विद्यार्थ्यांचा होत असतो.



आदर्श  
गुरुकुल

माझ्यामते, डॉक्टर्स पण जीवित व्यक्ती हाताळतो पण एका वेळी एकच. शिक्षकही जिवंत व्यक्ती हाताळतो पण एका वेळी अनेक, त्यामुळे शिक्षक हा ही सवश्रेष्ठ घटक आहे समाज घडविण्यासाठी.

विमानात एक सूचना हवाईसुंदरी नेहमी करतात. oxygen mask आधी स्वतः लावा मग दुसऱ्यांना मदत करा. तसे शिक्षक रोज स्वतःला सूचना देत असतो, की

स्वतःचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावर ठेव तरच तुझे विद्यार्थी सकारात्मक होण्यासाठी तू योगदान करू शकशील.

शिक्षक आपल्या विद्यार्थ्यांना नवनवीन शिकायला मिळावे यासाठी स्वतः तंत्रज्ञान शिकून, वापरून वेगवेगळ्या effective teaching methods आत्मसात करून विद्यार्थ्यांना उत्तमोत्तम मानसिक खुराक देण्याचा सातत्याने प्रयत्न करत असतो.

एक तक्ता मांडण्याचा प्रयास केला आहे.

### शारीरिक स्वास्थ्याची पोषकद्रव्ये व मानसिक – सामाजिक स्वास्थ्याची पोषकद्रव्ये

डॉक्टर्स शारीरिक पोषकद्रव्ये	सकारात्मक परिणाम	शिक्षक मानसिक – सामाजिक पोषकद्रव्ये	सकारात्मक परिणाम
प्रथिने (proteins)	शारीरिक वाढ	पुस्तकी ज्ञान	समाजातील स्थान बळकटी
कार्बोदके (Carbohydrate)	शारीरिक उर्जा	परीक्षा, Evaluation	स्वक्षमता वाढविण्यासाठी
मेद (Lipids)	स्निग्धता, स्नायुंची घर्षण न होता हालचाल	संस्कार (Emotional quotient)	मोठ्यांचा, आई वडिलांचा गुरुजनांचा आदर
व्हिटॅमिन्स, क्षार (vitamins minerals)	संपूर्ण शरीराची इतर पेशीबरोबर जडण घडण	मुल्ये, शिस्त (मूल्यशिक्षण)	सामाजिक संबंध परस्परांशी सुदृढ बनविणे

यावरून, स्पष्ट होते की, एका विद्यार्थ्याला संपूर्ण, सुजाण, सक्षम नागरिक बनविण्यासाठी त्याचे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राखण्यासाठी शिक्षकाचे १००% योगदान आहे व यापुढेही असेल.

शामल चंद्रमा कलगुटकर

व्ही.एन.सुळे गुरुजी. इंग्लिश मिडीयम सेकंडरी स्कूल, दादर



मनुष्य मरेपर्यंत विद्यार्थी असतो.

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

“कोवळा चेहरा, ना भविष्याची चिंता, ना वर्तमानाची काळजी ..... विस्कटलेली मानसिकता, विखरलेल्या भावना -----”

अशीच काहीशी परिस्थिती आज विद्यार्थी वर्गात दिसून येते. ही परिस्थिती एक भयावह भविष्य चित्रित करत आहे.

आज मुले ज्या वातावरणात जगत आहेत, तिथे एकटेपणा, निराशा, अशास्वतता, अपेक्षांचा भडीमार आणि अपेक्षा भंग यांनी वेढा घातलेला आहे.

“काळोखात हरवले आहे समाजाचे कोवळे भविष्य.” अशीच काहीशी परिस्थिती निर्माण झालेली आहे.

प्रामाणिक मैत्री दुर्मिळ होत चालली आहे. कोमल स्वभाव चिरडला जात आहे. अपेक्षांचे ओझे वाढत चालले आहे. उरलय फक्त अशाश्वत भविष्य / सत्य.

“मनोबल ढासळले आहे आयुष्याच्या वाटेवरती अनिष्टांचे वादळ घोंगावती, सावरण्या येशी”

विभक्त कुटुंब पद्धती, पालकांकडे मुलांसाठी नसलेला वेळ, बदलती समाज व्यवस्था अशा अनेक गोष्टी याला कारणीभूत ठरत आहेत. पूर्वीच्या काळी एकत्र कुटुंब असायचे, आजी आजोबा इतर सर्व जण एकत्र असल्यामुळे मुलं हसत खेळत मोठी व्हायची आता चित्र बदलले आहे. जीवघेणी स्पर्धा, नैराश्य मुलांच्या मानसिकतेवर परिणाम करत आहे.

अशा वेळी जबाबदारी येते ती शिक्षकांवर, कारण पालकांनंतरचा विद्यार्थ्यांना जवळचा सामाजिक घटक म्हणजे शिक्षक.

मुलांचा सर्वांगीण विकास घडवून आणणारा ‘मार्गदर्शक’ अर्थात “शिक्षक.”

“जैसा राजा तशी प्रजा” या प्रमाणे शिक्षकांना नवीन भूमिकेत उतरावे लागेल.

“मनोबल ढासळले आहे आयुष्याच्या वाटेवरती अनिष्टांचे वादळ घोंगावती सावरण्या येशी”

आणि म्हणूनच,

आजच्या या बदलत्या परिस्थितीत मूल्यशिक्षणातून संस्कार रुजवण्याचे, विद्यार्थ्यांची मानसिकता उंचावण्याचे

कार्य शिक्षकच करू शकतात. मुलांना ‘स्व’ ची ओळख करून दिली तर बऱ्याच प्रमाणात प्रश्न सुटू शकतात.

मन स्थिर ठेवण्यासाठी, ‘योग’ तर वैचारिक समृद्धीसाठी सुविचार इत्यादीद्वारे विद्यार्थ्यांची मानसिक व शारीरिक प्रगती साधता येईल.

यशासोबत अपयशही पचवता येईल याचे धडे मुलांना दिले पाहिजे. जोपर्यंत विचार बदलत नाही, तोपर्यंत आचरणात सुधारणा होणार नाही.

“मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे कारण” केवळ बोलून बदल घडविता येत नाही. तर त्यासाठी कृतियुक्त शिक्षण हाच खरा उपाय होय.

“स्व” ची प्रचीती आणि त्यातून “कृती” हाच सर्वोत्तम उपाय होय.

विद्यार्थ्यांच्या सुप्त गुणांना वाव मिळाल्यास, प्रभावीपणे कृती आणि त्यातून सुप्त क्षमतांचा विकास घडवून आणल्यास मुलांचा स्वतःवरील विश्वास वाढेल, मुले प्रगतीच्या दिशेने वाटचाल करू लागतील.

“ओळखून मी मलाच नवरूपाने अवतरेल”

विद्यार्थ्यांची मानसिकता उंचावण्याची असेल तर त्यांना स्वतःला ओळखण्यास मदत शिक्षकांनी करावी. त्यांच्यातील कलागुणांची जोपासना करावी.

प्रत्येक मुल काही ना काही वैशिष्ट्य घेऊन जन्मास येते याची जाणीव मुलांना करून देणे गरजेचे आहे. परिस्थितीला न घाबरता सामोरे जाणे मुलांना शिकविले पाहिजे. म्हणजे समाजात विद्यार्थी आपले अढळ स्थान निर्माण करू शकतो.

तात्पर्य,

कृतीशील शिक्षकच कृतीशील विद्यार्थी घडवू शकतो अर्थात शिक्षक विद्यार्थ्यांस नवा दृष्टिकोन देऊन परिवर्तन घडवून आणू शकतो.

एक उदाहरणच देते : माझी एक विद्यार्थिनी, सतत स्वतःतच गुंतलेली असायची, घाबरलेली असायची त्यामुळे निराश असायची. तिला योग्य मार्गदर्शन केले, मनोबल वाढवले, आणि योग, ध्यानधारणा यामुळे





आदर्श  
गुरुकुल

सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण झाला, जिंकण्याची जिद्द आणि नवी आशा निर्माण झाली.

म्हणूनच विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी त्यांच्यात सहिष्णुता, कृतीशीलता, 'स्व' ची ओळख, 'स्व' क्षमतांचा साक्षात्कार, कृतीतून उपाययोजना शिक्षक करू शकतात.

“रुजवू बीज सुपीक मातीत,  
वटवृक्ष तो विशाल होईल”

धन्यवाद !

मीनाक्षी नितीन पवार

व्ही.एन.सुळे गुरुजी इंग्लिश मिडीयम सेकंडरी स्कूल



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

माणसाचं मन ही एक फार मोठी शक्ती आहे. ती कोणत्या स्वरूपात कुठे कशी प्रकट होईल हे सांगता यायचं नाही. प्रकट झाल्यावर ती विधायक होईल की विध्वंसक होईल हे ही सांगणं कठीण आहे. विद्यार्थ्यांची मने तर धबधब्यासारखी असतात. मोठ्या उंचीवरून पाण्याचा साठा बेभानपणे खाली झेपावतो, स्वैरपणे सर्वत्र पसरतो आणि काहीही साध्य न करता विशाल महासागरात आपली अस्मिता विसर्जित करून टाकतो. शिक्षक शिस्तीचे बंध घालून विनाकारण वाया जाणारी ही शक्ती सदाचाराच्या कालव्यांमधून शिक्षणाच्या शेतांमध्ये वाहून नेतात. कला, साहित्य आणि कौशल्ये यांचे बीज पेरतात, तेव्हा कुठे आपल्याला संस्कृतीचे पिक भरघोसपणे उभे असल्याचे पहायला मिळते.

मानसिकदृष्ट्या विद्यार्थ्यांना जर वेळेवर शिक्षकांनी गाठलं नाही. त्यांच्या वेळा सांभाळल्या नाहीत तर भलतंच काहीतरी होऊन बसतं. जीवनाला अर्थ प्राप्त करून देणारे, स्वार्थ साधणारे, अनर्थ निर्माण करणारे व परमार्थ सिद्ध करणारे 'मन' हेच जीवनाचे केंद्र असून तेच 'राम' किंवा 'रावण' आहे. याची जाणीव शिक्षक विविध विषयांच्या माध्यमातून करून देतात. म्हणूनच विद्यार्थी – जीवनात आई – वडिलांइतकीच, शिक्षक ही एक अतिशय महत्त्वाची व्यक्ती आहे.

आजच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात, आखून दिलेल्या शिक्षणप्रणालीत नक्की काय निवडायचं याचं स्वातंत्र्य शिक्षकांना मिळाल आहे. पुरातन काळातील गुरुकुल

पद्धतीत विद्यार्थी १२ वर्षे गुरुंच्या आश्रमात राहून एका गुरुकडून एवढी ज्ञानप्राप्ती करून घ्यायचा की, ती शिंदोरी आयुष्यभर पुरायची. आज विद्यार्थ्यांना 'शिकावे' लागते. पण नियमित शाळेशिवाय कोचिंग क्लास 'अनिर्वाय' ही पालकांची मानसिकता झाली आहे. कोचिंग क्लासमध्ये प्रश्नपत्रिकांचा करून घेतलेला सराव जास्त गुण मिळवून देतो. शाळेतील शिक्षकांना नेमून दिलेला अभ्यासक्रम पूर्ण करून मुलांच्या संकल्पना दृढ करायच्या असतात. पालकांना वाटतं की कोचिंग क्लासवर खर्च केलेला पैसा आणि वेळ शाळेतील शिक्षणापेक्षा जास्त फायदेशीर आहे. शाळा व कोचिंग क्लास यांच्या जुगलबंदीमध्ये विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य धोक्यात येते.

शाळेमध्ये शिक्षक त्यांच्या विषयाबद्दल विद्यार्थ्यांच्या मनात जिज्ञासा निर्माण करतात. एकदा हे घडलं, की विद्यार्थी सतत त्या विषयाबद्दल जास्त जाणून घ्यायचा प्रयत्न करतात. ते 'एकलव्य' बनतात. हाडाचे शिक्षक 'एकलव्याची मानसिकता' विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण करतात. आजच्या इंटरनेटच्या युगात शिकणं हे नळ सोडून पाणी प्यावं इतकं सोपं झालं आहे. हे 'एकलव्याच युग' आहे. या युगात शिक्षक हा एक सहप्रवासी मार्गदर्शक आहे. यशाची वाट दाखविणारा वाटाड्या आहे.

निरोगी शरीर व निकोप मन:स्वास्थ्य असणारे नागरीक आजच्या समाजाचे व देशाचे वैभव आहेत. कारण त्यांच्यात एक प्रकारची उर्जा आणि जिद्द असते. असे नागरीक शाळेच्या क्रिडांगणावर घडतात. आयुष्यात प्रत्येक

वेळी जिंकणंच नसतं. एखादा पराभवही आपल्यासमोर उभा ठाकतो. खिलाडू वृत्ती नसलेली माणसं अशावेळी कोसळतात, कष्टी होतात परंतु जिंकण्याबरोबर हरणं हा ही जगण्याचा भाग आहे हे योग्य वयात क्रिडा शिक्षक शिकवितात. योगासनांमुळे मन तणावमुक्त होते व प्रभावी बनते. नियमित योगासनांमुळे मन अस्वस्थ होण्याची प्रवृत्ती कमी होत जाते व विद्यार्थी एक शांत व्यक्ती म्हणून विकसित होतो. 'शांत व प्रसन्न' मन हे शेवटचे असे हत्यार आहे की जे जीवनातील कोणत्याही प्रकारच्या आव्हानांना सामोरे जाण्यास सज्ज असते.

भाषा विषयाचे शिक्षक जेव्हा पाठाचे किंवा कवितेचे वाचन करतात तेव्हा त्यांच्या चेहऱ्यात होणारा बदल, शब्दांचा अखंड व नादमधुर प्रवाह, त्यांच्या आवाजातील चढउतार यामुळेच विद्यार्थ्यांची वाचनाची अभिरुची जागृत होते. आमच्या मुख्याध्यापिकांनी 'वाचनालयाच्या तासिकेला' विद्यार्थी व शिक्षकांनी वाचनालयात एकत्र बसून 'वाचू आनंदे' ह्या उपक्रमाची सुरुवात केली. विद्यार्थ्यांना वाचण्यासाठी जे उपलब्ध वाडमय आहे त्यातून त्यांची अभिरुची टिकवली जाते किंवा नवीन अभिरुची निर्माण होते. शरीराला घाट देणारा कुंभार म्हणजे व्यायाम ! आणि मनाच्या व्यायामशाळा म्हणजे 'वाचनालये' या दोन्हींचा संगम म्हणजे विद्यार्थ्यांचे 'व्यक्तिमत्त्व'. विद्यार्थ्यांचा स्वभावविशेष आणि त्यावर होणारे वाचन संस्कार या प्रक्रीयेतून त्यांचं 'मानसिक व्यक्तित्व' घडतं.

शाळेमध्ये काही 'वेगळे विद्यार्थी' असतात. कधी शारीरिक अपंगत्व तर कधी मानसिक, बौद्धिक वाढ न होण्यातून हे वेगळेपण येतं. या विद्यार्थ्यांना इतरांप्रमाणे वागणूक मिळण्याची गरज असते. त्यांच्या योग्य, त्यांना झेपेल असं त्यांच्या गतीनं शिक्षण मिळणे हा त्यांचा हक्क आहे. अशा विद्यार्थ्यांना शिकविताना शिक्षकांच्या ठिकाणचं दूरदर्शित्व दिसून येतं. नुसतं शिकवणं एवढ्यावर न थांबता अशा विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करून स्वतःच्या उन्नतीसाठी प्रयत्न करायला लावणे यातच शिक्षकाची खरी कसोटी असते. त्यांना विद्यार्थी

वाचता येतात या 'वेगळ्या विद्यार्थ्यांच्या' मौनाचा अर्थ उमगण्याइतकं हे नातं जवळच असतं. शिक्षक सोशिकपणे या वेगळ्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या समस्येचं उत्तर शोधून काढण्यास मदत करतात. नेहमीचे सरावाचे स्वाध्याय न देता, प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या कुवतीनुसार प्रश्न काढून सरावासाठी देतात. त्यांच्या बौद्धिक पातळीबरोबरच वैचारिक आणि भावनिक पातळीही उन्नत करतात. भोवतालचा निसर्ग आणि वर्गाबाहेरचं जग पहायला शिकवितात. आपल्याला किती कठीण प्रसंगाला तोंड द्यावं लागल तरी आपल्या पाठीवर शिक्षकांचा हात आहे याची खात्री या विद्यार्थ्यांचं मनोबल वाढविते.

जसे हे वेगळे विद्यार्थी तशीच काही 'प्रज्ञावंत बालकेही' शाळेत असतात. या बालकांना त्यांचे पालक आपापल्या इच्छांनुसार स्पर्धामध्ये उतरवतात. त्यांना काय रुचेल, उमगेल याचा विचार न करता यामुळेच या विद्यार्थ्यांवर स्वतःला सिद्ध करण्याचा ताण असतो. त्यांचं बाल्य हरवतं. काहीवेळा या अवाजवी स्पर्धामधून अहंगंड पोसला जातो किंवा न्यूनगंड बळावतो. अशावेळी त्यांच्या मनाचे हे कंगोरे नाहीसे करण्याचा प्रयत्न शिक्षक करतात. मानसिक, बौद्धिक आणि शारीरिक प्रकृती सांभाळण्याची जबाबदारी स्वतःची आहे याची वाढत्या वयात जाण करून देतात. ज्या समाजात आपण घडतो त्या समाजाचे ऋण फेडण्याचा ध्यास, शिक्षक या विद्यार्थ्यांमध्ये जागृत करतात. या 'प्रज्ञावंत बालकांसाठी' शिक्षक काय शिकवितात यापेक्षा शिक्षक व्यक्ती म्हणून कसे आहेत हे जास्त महत्त्वाचे असते.

अजाणत्या वयात विद्यार्थी मोहमयी, प्रचार, प्रसार आणि सामाजिक माध्यमांशी जवळीक साधतात आणि नकळतपणे त्या जाळ्यात गुरफटतात. त्यांचा वेळ वाया जातोच पण शरीरावर व मनावर नकळत वाईट परिणाम होतात. अशावेळी शिक्षक मुलांना बोलतं करून त्यांच्या विचारांचा अंदाज घेतात व गरजेनुसार हळूवारपणे आपलं मत मांडून त्यांच्या चुकांची जाणीव करून देतात. त्यांच्यात कोणतीही विकृती निर्माण होऊ नये म्हणून त्यांचे मनोबल वाढविण्यासाठी समुपदेशन करतात.



आदर्श  
गुरुकुल

दोरखंडा एवढं बळ असलेलं पण काचेइतकं नाजूक असं विद्यार्थी शिक्षकांचं नातं. याचा आधार आहे अपार विश्वास आणि सहानुभूती. यामुळेच जेव्हा विद्यार्थ्यांमध्ये आपापसात वाद होतात तेव्हा शिक्षकाची विवेक बुद्धी पणाला लागते. प्रत्येक वादाला दुसरी बाजू असते. बरेचदा ती दुखरी असते. जी बाजू जोरकसपणे पुढे येते ती खरी ठरण्याची शक्यता असते. अशावेळी शिक्षक दोन्ही बाजूंची मानसिकता लक्षपूर्वक समजून घेऊन सारा विचार करून योग्य निवडा करतात. विद्यार्थ्यांचे वर्तन एकमेकांना आनंद देणारे असावे, हे अतिशय निरोगी मनाचं लक्षण आहे. या सत्यवचनावरील विद्यार्थ्यांची श्रद्धा दृढ करतात. श्रद्धेने मन शांत होते.

आजच्या स्पर्धात्मक, ताणतणावाच्या जगात वावरताना विद्यार्थ्यांना 'घर व शाळा' इतकेच विश्व असले, तरी प्रत्यक्ष त्यांच्याशी संलग्न अशा अनेक क्षेत्रात त्यांना आपले चिमुकले पाय रोवून उभे रहावे लागते. वैज्ञानिक शोध व सुधारणा, त्यानुसार बदलणारा अभ्यासक्रम, पालकांच्या बदलत्या अपेक्षा, यशाचे बदलते निकष या सर्वांचा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम होतो. यासाठी शिक्षकांनी सकारात्मक दृष्टीकोनातून विद्यार्थ्यांकडे पहायला हवे. प्रत्येक विद्यार्थी अद्वितीय आहे. त्याची

बलस्थाने वेगळी, वैगुण्य वेगळी, आयुष्यातील उद्दिष्टे वेगळी म्हणून त्यांच्याकडून केल्या जाणाऱ्या अपेक्षा वेगळ्या असाव्यात. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना त्यांच्या गुणदोषांची प्रामाणिक जाणीव करून द्यावी. शिक्षकांना यासाठी प्रत्येक विद्यार्थ्यांशी स्वतंत्रपणे व समग्रपणे नातं जोडता यायला हवं. मग विद्यार्थी देखील सकारात्मक पद्धतीने विचार करायला उद्युक्त होतात. आपापसात आनंद, दुःख वाटून घ्यायला शिकतात. एकमेकांवरचा राग योग्यप्रकारे व्यक्त करतात. विद्यार्थी अशाप्रकारे स्वतः घडले तर पुढे चांगले नागरीक होतील.

मृगाकडे कस्तुरी आहे

फुलात गंध आहे

सागराकडे अथांगता आहे

अंधाराला जाळणारा एक सूर्य

प्रत्येक विद्यार्थ्यांमध्ये लपला आहे

शिक्षकाने फक्त आव्हान करण्याचा अवकाश

तो उगवेल

नवीन क्षितीज घेऊन .....

स्वाती हर्षल कीर

व्ही. एन. सुळे गुरुजी इंग्लिश मिडीयम सेकंडरी स्कूल



**व्यवस्था व शिस्त ही शाळेची शोभा आहे.**

# हार्दिक अभिनंदन..त्रिवार अभिनंदन

आपका स्वागत है ! सुखपूर्वक काम चलायेंगे ॥

डॉ. म. म. सिन्हा  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र

डॉ. म. म. सिन्हा  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र

ए. ए. सिन्हा  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र

डॉ. ए. ए. सिन्हा/  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र

व. ए. सिन्हा  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र

डॉ. ए. ए. सिन्हा  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र

डॉ. ए. ए. सिन्हा  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र

## आपका स्वागत है ! सुखपूर्वक काम चलायेंगे ॥

डॉ. ए. ए. सिन्हा  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र

डॉ. ए. ए. सिन्हा  
मुख्य अधिकारी



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र



संयोजक, महिला आयोग  
आर. ए. पुणे, महाराष्ट्र





डा. ए. विद्युत्कारिणी विरारं  
 पुनर वि. २००० र २०२०



विद्युत्कारिणी विरारं पुनर वि. २००० र २०२०  
 पुनर वि. २००० र २०२०  
 पुनर वि. २००० र २०२०



**IES Sports Centre Felicitation Function  
Wednesday Dt. 26th Nov' 2025**



**SHRI. AJINKYA S. NAIK**

(Elected UNOPPOSED as PRESIDENT, Mumbai Cricket Association)

**SHRI. BHARAT S. KINI**

(Elected as MEMBER, GOVERNING COUNCIL, Mumbai Cricket Association)

**SHRI. VIGHNESH A. KADAM**

(Elected Councillor, Apex COUNCIL, Mumbai Cricket Association)

**SHRI. GOPAL KOLI, Sir** (as Coach), honored by  
**SHRI. SATISH M. LOTLIKAR**, Trustees IES &  
**SHRI. SAGAR A. SULE** President, IES

**IES Sports Centre Felicitation Function  
Wednesday Dt. 26th Nov' 2025**





## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

मना सज्जना भक्ती पंथेचि जावें ।  
तरी श्रीहरी पाविजेतों स्वभावे ॥  
जनीं निंद्य तें सर्व सोडून द्यावें ।  
जनी वंद्य तें सर्व भावें करावें ॥

हेच ते समर्थ रामदास स्वामींचे मनाचे श्लोक जेव्हा कानी पडतात तेव्हा वेळोवेळी प्रकर्षाने जाणवते की, आपल्या जीवनात आपलं मनं आनंदी असणं, किंबहुना मानसिक स्वास्थ्य संतुलित असणे किती आवश्यक आहे. आपले मानसिक स्वास्थ्य जर सुदृढ असेल तर आपण आपल्या आत्मविश्वासाने कोणतेही ध्येय अगदी सहज गाठू शकतो, याचा श्रीगणेशा जर विद्यार्थीदशेतच झाला तर अनेक चांगले अविष्कार बघायला मिळतील आणि म्हणूनच अशा ह्या ध्येयवादी कार्यासाठी शिक्षकांची भूमिका ही फारच महत्त्वाची आहे व याची सुरुवात शिक्षकांनी स्वतःपासून केली तर सर्वच विद्यार्थी स्वतःमध्ये अमूलाग्र बदल घडविण्यासाठी आत्मीयतेने सहभाग दर्शवतील.

‘सकारात्मक दृष्टीकोन’ व संवादातून शिक्षक विद्यार्थ्यांना त्यांच्या चुका माफ करून, त्यांच्या सकारात्मक बाजूंवर लक्ष केंद्रित करून आणि त्यांना प्रोत्साहन देवून सकारात्मक वातावरण निर्माण करू शकतात. त्याचप्रमाणे ‘सहानुभूती’ व ‘प्रेम’ ह्या अमूल्य अस्त्रांचा वापर करून विद्यार्थ्यांच्या अनेक समस्या व भावना समजून घेवून त्यांना योग्य वेळी आधार देणे आवश्यक आहे, जेणेकरून विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य संतुलित राहिल.

मानसिक आरोग्याच्या समस्या आणि त्यांच्यावर होणाऱ्या परिणामांबद्दल विद्यार्थ्यांना नेहमी जागरूक ठेवणे हे शिक्षकांचे परम कर्तव्यच. विद्यार्थ्यांना मानसिक समस्या जाणवत असल्यास त्यांना योग्य मदत आणि मार्गदर्शन करण्यासाठी शिक्षकांनी त्वरित पाऊले उचलणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांनी स्वतःची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल मार्गदर्शनपर शिबिरं भरवून व्यायाम,

योगासने, आहार, झोप व ताण – तणाव हे विषय आपल्या जीवनात किती अमूल्य आहेत याचे महत्त्व पटवून देणे अत्यंत गरजेचं आहे.

शिक्षकांचे विद्यार्थ्यांशी वागणे सभ्य, विनम्र आणि सहानुभूतीपूर्ण असावे, त्यांनी वर्गातील व शाळेतील सर्व विद्यार्थ्यांशी कोणताही भेदभाव न करता समानतेने व प्रेमाने वागावे, याचा त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर अनुकूल परिणाम होवू शकतो. त्याचप्रमाणे, शिकवण्याच्या पद्धतींचा सुद्धा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर खोलवर परिणाम होत असतो. योग्य शिकवण्याच्या पद्धती नसल्यामुळे मुलांमध्ये अनेक प्रकारच्या मानसिक विसंगती, निराशा व रोग उद्भवतात ज्यामुळे त्यांच्या भावी आयुष्यात हानी पोहोचते. त्यासाठीच वर्गातील विविध मानसिक क्षमता असलेल्या विद्यार्थ्यांचा विचार करून, योग्य अनुकूल अध्यापन सूत्र, टिपा, तंत्रे आणि पद्धती वापरल्या गेल्या पाहिजेत. योग्य अध्यापन पद्धतींचा अवलंबन केल्याने, एकीकडे शिक्षक आपले अध्यापनाचे उद्दिष्ट साध्य करण्यात यशस्वी होतील, तर दुसरीकडे विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवण्यातही ते यशस्वी होतील.

शिक्षकांनी इतरही सह-अभ्यासक्रम उपक्रमांचे आयोजन जसे की, खेळ, स्काऊटिंग, योग, व्यायाम, प्रश्न मंजुषा, अभिनय, नाटक, गायन, वादन, संगीत, नृत्य, सांस्कृतिक कार्यक्रम करावेत, तसेच स्वच्छता अभियान, गड-किल्ले संवर्धनाचे कार्यक्रम आखावेत, असे केल्याने, विद्यार्थी त्यांच्या भावना, इच्छा, मुलभूत प्रवृत्ती, विशेष आवडी, जन्मजात क्षमता इत्यादी व्यक्त करून त्यांचे मानसिक आरोग्य निरोगी ठेवण्यात यशस्वी ठरेल.

शाळा म्हणजे शिस्त, आणि शिस्तीचा मानसिक आरोग्याशी थेट संबंध असतो. त्यामुळे शिक्षकांनी हे सुनिश्चित केले पाहिजे की वर्ग आणि शाळेची शिस्त ही भीती, शिक्षा, अत्याचार आणि कठोरता यावर आधारित नसून स्वातंत्र्य, समता, बंधुता आणि न्याय ह्या लोकशाही





आदर्श  
गुरुकुल

तत्वांवर आधारित असावी, यासोबतच विद्यार्थ्यांवर जबाबदारीचे काम सोपवून त्यांना शाळेच्या कारभारात सहकार्य व भागीदार बनवले पाहिजे, असे केल्याने मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य कडक शिस्तीच्या दुष्परिणामांपासून वाचू शकते आणि उत्तम मानसिक आरोग्यामध्ये सतत प्रगती व्हायला सुरुवात होईल.

शिक्षकांनी शाळेत इतर शैक्षणिक उपक्रमांसह 'मार्गदर्शन' व 'समुपदेशनाची' व्यवस्था करावी. विद्यार्थ्यांच्या समस्यांचे मार्गदर्शन आणि निदान, भविष्यातील अभ्यासक्रम / विषयांची निवड, करिअर समुपदेशन, व्यवसायिक मार्गदर्शन आणि समुपदेशन यामुळे विद्यार्थ्यांना नैराश्य किंवा मानसिक आजारांपासून वाचवता येईल, त्याचप्रमाणे पालक - परिषदेचे आयोजन

करून मोबाईल व वाढत्या तंत्रज्ञानाचा तसेच व्यसनांचा मुलांच्या आरोग्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामांविषयीसुद्धा जागरूकता पसरविण्यात शिक्षक यशस्वी होईलच यात काहीच शंका नाही.

मानसिक स्वास्थ्यासंदर्भात, फ्रँडसेनेने म्हटले आहे की, "मानसिक आरोग्याचा विकास हा शिक्षणाचा एक महत्त्वाचा उद्देश आणि प्रभावी शिक्षणाची एक आवश्यक अट आहे." हेच प्रभावी वाक्य सतत डोळ्यांसमोर ठेवून शिक्षकांनी सतत योगदानाचे कार्य करत राहिले पाहिजे म्हणजेच खऱ्या अर्थाने आपल्या शिक्षकी पेशाचे सार्थक झाले, असे म्हणायला काहीच वावगं ठरणार नाही.

समीर मुरलीधर मयेकर  
ज्युनिअर कॉलेज, वांद्रे (पूर्व)



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

आजचे युग हे तंत्रज्ञानाचे युग आहे. या आधुनिक युगात शिक्षण हे केवळ पुस्तकी ज्ञानापर्यंत मर्यादित राहिलेले नाही. हे ज्ञान मिळवण्यासाठी आजचा विद्यार्थी तंत्रज्ञानाचा अतिरेकी वापर करू लागलेला आहे. हे आपण रोज पाहतो. परंतु त्यामुळे सततची स्पर्धा, परीक्षेचा ताणतणाव, समाजाची अपेक्षा, तंत्रज्ञानाचा प्रभाव आणि कुटुंबातील परिस्थिती या सर्व कारणामुळे विद्यार्थी मानसिक तणावाला सामोरे जाताना आपण पाहत आहोत. अशा परिस्थितीत शिक्षक केवळ शिक्षण देणारा नसून विद्यार्थ्यांचे व्यक्तिमत्त्व घडवणारा एक महत्त्वाचा घटक आहे.

विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक -

➤ **शैक्षणिक स्पर्धेचा ताण** - समाजामध्ये जास्त गुण मिळवण्याची स्पर्धा निर्माण झाली आहे. त्याचा परिणाम विद्यार्थ्यांवर होत असतो.

- **पालकांच्या अपेक्षा** - आजकाल प्रत्येक पालकाला आपले मुल हे सर्वच क्षेत्रात अव्वल असावे, तसेच ऑलराउंडर असावे असे वाटते. अशा अवाजवी अपेक्षेमुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होत आहे.
- **भावनिक अस्थिरता** - आई - बाबा दोघेही नोकरी निमित्ताने दिवसभर बाहेर असतात. तसेच बऱ्याच घरात त्रिकोणी कुटुंब असते. या कारणामुळे संवाद कमी होतो. परिणामी मानसिक तणाव वाढतो.
- **सोशल मिडीयाचा प्रभाव** - आज प्रत्येक मुलाच्या हातात गॅझेटस् असतात. त्या आभासी दुनियेमध्ये त्यांनी इतरांशी तुलना केल्यामुळे आत्मविश्वास कमी होतो. त्यामुळे मानसिक स्वास्थ्य बिघडते. या सर्व बाबींचा विचार केल्यास शिक्षकांनी कोणती भूमिका घ्यावी हे पाहू.
- **सकारात्मकत जीवनशैलीचा अवलंब करणे** - विद्यार्थ्यांच्या चुका दाखविण्याऐवजी त्यांना

- सुधारण्याची संधी द्यावी. कठोर शिक्षा न देता प्रेमळ दृष्टीकोन ठेवावा. विद्यार्थ्यांच्या कौशल्यावर भर द्यावा.
- **प्रेमळ आणि समजूतदार वागणूक** – शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांशी प्रेमाने आणि सहानुभूतीने संवाद साधावा जेणेकरून विद्यार्थी शिक्षकांशी मोकळेपणाने बोलू शकतील.
  - **सवांद कौशल्य विकसित करणे** – आजच्या बदलत्या जीवनशैलीमुळे माणसा माणसातील संवाद कमी होत आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी त्यांचे विचार स्पष्टपणे मांडावेत यासाठी शिक्षकांनी संवाद कौशल्य विकसित करण्यास मदत करावी. कोणत्याही समस्येवर 'चर्चा करणे' हे मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे.
  - **स्पर्धेचा अतिरेक टाळणे** – आपल्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी स्पर्धा महत्त्वाची आहे. पण तरीही कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक हा वाईटच. म्हणून स्पर्धेचा अतिरेकही टाळावा. कारण स्पर्धेचा अतिरेक झाल्यास विद्यार्थ्यांवर मानसिक ताणतणाव निर्माण होतो.
  - **विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मचिंतन आणि आत्मस्वीकृती वाढवणे** – शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास ठेवावा आणि स्वतःला जसे आहे तसे स्वीकारावे याबद्दल जागरूक करावे.
  - **अभ्यासाचा ताण कमी करावा** – प्रत्येक शिक्षकाने कृतीशील शिक्षण व उपक्रम यांचा समतोल साधून अभ्यास अधिकाधिक सोपा व त्यांना रुची वाटेल असा करायला हवा.
  - **समस्याग्रस्त विद्यार्थ्यांना मदत** – काही विद्यार्थी आत्मविश्वासाच्या अभावामुळे किंवा कुटुंबातील समस्येमुळे मानसिक तणावाखाली असतात. अशा

विद्यार्थ्यांशी वैयक्तिक संवाद साधून त्यांना मदत करावी.

- **ताणतणाव व्यवस्थापन कार्यशाळेचे आयोजन करणे** – ध्यान, योग आणि व्यायाम यांचे महत्त्व विद्यार्थ्यांना पटवून द्यावे. या बरोबरच सकारात्मक विचारसरणी आणि आत्मविश्वास वाढवणाऱ्या कार्यशाळांचे आयोजन शाळेत करावे.
  - **मैदानी खेळ व कला यांना प्रोत्साहन देणे** – कला, खेळ, नृत्य, संगीत यांसारखे विषय मानसिक ताण कमी करणारे असतात. त्यामुळे शिक्षकांनी या उपक्रमांना प्रोत्साहन दिल्यास विद्यार्थी जास्त आनंदी राहतील.
  - **विद्यार्थी – पालक – शिक्षक यांच्यात समन्वय साधणे** – आजच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये पालकांच्या आपल्या मुला मुलींकडून अतिरेकी अपेक्षा होत आहे. त्यामुळे विद्यार्थी तणावाखाली जातात. अशावेळी शिक्षकांनी पालकांशी चर्चा करून विद्यार्थ्यांना मानसिक आधार देण्यास सांगितले पाहिजे.
- विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम असेल तरच ते शिक्षणाकडे सकारात्मकतेने पाहू शकतात. शिक्षक ही त्यांच्या मानसिक आरोग्याची पहिली पायरी आहे. त्यामुळे शिक्षकांनी त्यांच्या भूमिकेची जाणीव ठेवून विद्यार्थ्यांना सशक्त, आत्मविश्वासू आणि आनंदी बनवण्यासाठी प्रयत्नशील राहिले पाहिजे.
- शिक्षक हा केवळ ज्ञानदाता नसून विद्यार्थ्यांचा मानसिक आरोग्याचा आधारस्तंभ आहे.

अदिती प्रमोद टापसे  
चंद्रकांत पाटकर विद्यालय, मराठी प्राथमिक, डोंबिवली





आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

“ज्याप्रमाणे एक कुंभार हळूवार हातानी मातीला आकार देतो. त्याचप्रमाणे शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या मनाला आणि हृदयाला घडवतात. त्यांच्यातील आंतरिक शक्तीला वाढवतात आणि त्यांच्या हळूवार कळ्यांना फुलवतात.” शिक्षकांच्या प्रोत्साहनाचा हळूवार स्पर्श, विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेवरील त्यांचा अटळ विश्वास – या अगदी लहान वाटणाऱ्या कृतीमध्ये प्रचंड शक्ती दडलेली असते, विशेषतः तरूण मनाच्या नाजूक जगात. भारतात, जिथे शैक्षणिक उत्कृष्टतेचा अभाव अनेकदा सामाजिक अपेक्षांशी जोडलेला असतो, तिथे शिक्षकांची भूमिका केवळ अभ्यासक्रमापुरती मर्यादित नसते. ते भावनिक कल्याणाचे शिल्पकार आहेत, असे नायक आहेत जे आपल्या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याला उन्नत करू शकतात, केवळ त्यांच्या शैक्षणिक भविष्यालाच नव्हे, तर त्यांच्या जगण्याच्या क्षमतेलाही आकार देऊ शकतात.

या योगदानाचे महत्त्व अनमोल आहे. एका अशा देशात जिथे मानसिक आरोग्याबद्दलच्या संवादाला हळूहळू आवाज मिळत आहे. शाळा अनेकदा भावनिक त्रासाशी झुंजणाऱ्या मुलांसाठी पहिले संपर्क केंद्र बनतात. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण (NEP) २०२०, जे समग्र विकासावर जोर देते, ते मानसिक आणि शारीरिक कल्याणामधील महत्त्वाचा दुवा ओळखते. ते एक सहाय्यक आणि सर्व समावेशक शिक्षण वातावरण तयार करण्याचे समर्थन करते, ज्यामुळे शिक्षकांची भूमिका आपोआपच महत्त्वाची ठरते. जसे की प्राचीन भारतीय म्हण आहे, “विद्या ददाती विनयं” (ज्ञान नम्रता आणि शिस्त देते), खरे ज्ञान केवळ बौद्धिक क्षमताच नव्हे, तर भावनिक परिपक्वता आणि लवचिकता देखील समाविष्ट करते.

मुंबईतील एका हुशार विद्यार्थ्यांची, रोहनची गोष्ट घ्या. त्याच्या पालकांना आर्थिक अडचणी आल्यानंतर तो अचानक स्वतःमध्येच गुरफटून गेला. त्याचे ग्रेड घसरले आणि त्याचा नेहमीचा आनंदी स्वभाव गायब झाला. त्याच्या वर्गशिक्षकांनी हा मोठा बदल पाहिला आणि

त्यांनी केवळ त्याच्या शैक्षणिक घसरणीवर लक्ष केंद्रित केले नाही. ते त्याच्याशी अधिक वेळ बोलले, एक सुरक्षित जागा तयार केली जिथे तो त्याच्या चिंता मोकळेपणाने सांगू शकला, त्यांनी त्याला शाळेतील समुपदेशन संसाधनाशी जोडले आणि इतर विद्यार्थ्यांकडूनही त्याला हळूवारपणे पाठींबा मिळवून दिला. त्यांच्या सहानुभूतीने आणि वेळेवर केलेल्या मदतीने रोहनला केवळ त्याच्या परिस्थितीचा सामना करण्यास मदत झाली नाही, तर त्याचा भावनिक त्रास अधिक वाढवण्यापासूनही वाचवला. हे एका संवेदनशील शिक्षकाचा किती मोठा प्रभाव असू शकतो याचे उत्तम उदाहरण आहे, जे या भावनेची आठवण करून देते, एक चांगला शिक्षक मेणबत्तीसारखा असतो – तो स्वतः जळतो आणि इतरांना प्रकाश देतो.

परंतु, या प्रयत्नात शिक्षकांना अनेक मोठ्या आव्हानांचा सामना करावा लागतो. विद्यार्थ्यांची गर्दी असलेली वर्गखोली, मागणी असलेला अभ्यासक्रम आणि मानसिक आरोग्य समर्थनासाठी विशेष प्रशिक्षणाचा अभाव यामुळे अनेकदा ते स्वतःला असहाय्य आणि कमी जाणकार मानू शकतात. तरीही, अनेक शिक्षक, जबाबदारीच्या खोल भावनेने प्रेरित होऊन, त्यांच्या परीने शक्य ते सर्व करतात. ते त्यांच्या विद्यार्थ्यांच्या वर्तनाचे बारकाईने निरीक्षण करतात, त्रासाच्या सूक्ष्म खुणा ओळखतात – अचानक शांत होणे, वाढलेली चिडचिड किंवा वर्गात कमी सहभाग घेणे, ते साध्या पण प्रभावी तंत्रांचा वापर करतात. सक्रीयपणे ऐकणे, भावनांना महत्त्व देणे आणि वर्गात आपलेपणाची भावना वाढवणे, एक दयाळू शब्द, एक आश्वासक स्मितहास्य, वैयक्तिक लक्ष देण्याचा एक क्षण – हे शांतपणे त्रासलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी जीवनरेखा ठरू शकतात.

शैक्षणिक दबाव, मित्रांचा दबाव आणि सामाजिक अपेक्षांमुळे विद्यार्थ्यांवर पडणारा भावनिक ताण खूप मोठा असू शकतो. जेव्हा शिक्षक-एक असे वर्ग वातावरण तयार करतात जेथे कोणताही भेदभाव नाही, जिथे

चुकांना शिकण्याची संधी म्हणून पाहिले जाते आणि जिथे सहानुभूतीचा वर्षाव होतो, तेव्हा ते या तणावाविरुद्ध एक मजबूत आधार देतात. ते विद्यार्थ्यांना भावनिक साक्षरता शिकवतात. त्यांना त्यांचा भावना ओळखण्यास आणि व्यक्त करण्यास मदत करतात. ते निरोगी सामना करण्याच्या पद्धतीचे उदाहरण देतात आणि खुल्या संवादाला प्रोत्साहन देतात. थोडक्यात, ते भावनिक मार्गदर्शक बनतात, त्यांच्या विद्यार्थ्यांना आंतरिक शक्ती आणि लवचिकता विकसित करण्यासाठी मार्गदर्शन करतात.

एका ग्रामीण शाळेतील प्रियाची कल्पना करा, जी सतत शहरातील मुलांच्या तुलनेत स्वतःला कमी लेखत असे. तिच्या इंग्रजी शिक्षकांनी तिची भीती आणि कमी आत्मविश्वास पाहिला. तिच्या व्याकरण चुकांवर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी, शिक्षकांनी तिच्या विचारशील कल्पनांचे कौतुक केले आणि तिला चर्चेत भाग घेण्यासाठी प्रोत्साहित केले. त्यांनी प्रियाच्या अद्वितीय क्षमतांवर प्रकाश टाकला आणि तिला स्वतःचे महत्त्व ओळखण्यास मदत केली. या सततच्या सकारात्मक दृष्टीकोनामुळे प्रियाची असुरक्षिततेची भावना हळूहळू कमी झाली आणि ती शैक्षणिक आणि वैयक्तिकरित्या विकसित झाली. हे या शक्तिशाली म्हणीची आठवण करून देते, “प्रोत्साहन मानवी आत्म्यासाठी ऑक्सिजनसारखे आहे.”

आत्मनिर्भर भारत अभियानांतर्गत सुरु करण्यात आलेल्या मनोदर्पण सारख्या सरकारी उपक्रमांनी विद्यार्थी आणि शिक्षकांसाठी मनोसामाजिक समर्थनाचे महत्त्व ओळखले आहे. ही धोरणे एक चौकट प्रदान करत असली तरी, त्यांची प्रभावी अंमलबजावणी शिक्षकांना आवश्यक

कौशल्ये आणि संसाधने देऊन सक्षम करण्यावर अवलंबून असते. शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमामध्ये गुंतवणुक करणे महत्त्वाचे आहे, जे मानसिक आरोग्य जागरूकता, त्रासाची लवकर ओळख आणि मुलभूत समुपदेशन कौशल्यावर लक्ष केंद्रित करतात. शाळांमध्ये सुलभ समुपदेशक आणि मानसिक आरोग्य व्यावसायिकांसह एक सहाय्य परिसंस्था तयार केल्याने शिक्षकांचा सकारात्मक प्रभाव अधिक वाढेल.

शेवटी, भारतातील विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याला उन्नत करण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान केवळ इष्ट नाही, ते अत्यावश्यक आहे. ते भावनिकदृष्ट्या निरोगी भावी पिढ्या घडवणारे आघाडीचे सैनिक आहेत. त्यांची सहानुभूती, समजुतदारपणा आणि अटळ पाठींबा किशोरवयीन मुलांच्या गुंतागुंतीच्या आणि वेगाने बदलणाऱ्या जगाचा सामना करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी आशेचा किरण ठरू शकतो. त्यांची महत्त्वपूर्ण भूमिका ओळखून आणि त्यांना आवश्यक साधने आणि पाठींबा देऊन, आपण त्यांना खऱ्या अर्थाने मार्ग दाखवण्यासाठी सक्षम करू शकतो. केवळ शैक्षणिक उत्कृष्टताच नव्हे, तर भावनिक कल्याण देखील वाढवू शकतो. जे एका परिपूर्ण जीवनाचा आधार आहे. आपण हे लक्षात ठेवूया की “उत्तम शिक्षक पुस्तकातून नव्हे, तर हृदयापासून शिकवतात.” त्यांची मनःपूर्वक निष्ठा भारतातील मानसिकदृष्ट्या निरोगी आणि आनंदी विद्यार्थी समुदायाचा आधारस्तंभ आहे.

शोभना उदय हेगडे  
पाटकर गुरुजी विद्यालय, दादर





आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

शिक्षण प्रक्रियेतील शिक्षक अत्यंत महत्वाची भूमिका बजावतात. केवळ शैक्षणिक ज्ञान देणारे मार्गदर्शक म्हणून नव्हे, तर विद्यार्थ्यांच्या मानसिक स्वास्थ्याचे रक्षण करणारे आधारस्तंभ, मुलांच्या आयुष्यातील ते पहिले मानसोपचार तज्ज्ञ असतात. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, बौद्धिक, भावनिक व सामाजिक विकासासाठी शिक्षकांची भूमिका कशी असावी याविषयी सखोल विचार करणे आवश्यक आहे. तसेच आजच्या बदलत्या सामाजिक – सांस्कृतिक पार्श्वभूमीत ह्याची अगदीच गरज आहे. मुलांच्या मानसिक आरोग्याबाबत आज सतत सजग असण्याची आवश्यकता जिथे आहे, ती म्हणजे शाळा आणि तिथे कार्यरत असतो शिक्षकवर्ग. शिक्षक ही व्यक्ती फक्त अभ्यास घेणारी नसून मुलांच्या रोजच्या वर्तणुकीतून त्यांचे मन समजण्याचा प्रयत्न करत असते. जेव्हा एखादे मुल नेहमीपेक्षा शांत असते, अभ्यासात रस घेत नाही तर सतत चिडचिड करते, एकटे राहते, तेव्हा यामागे काहीतरी भावनिक कारण आहे, हे शिक्षकच सर्वप्रथम ओळखतात. मुलांचे व्यक्तिमत्व घडवताना त्यांच्या शैक्षणिक प्रगती इतकेच त्यांचे मानसिक स्थैर्य महत्त्वाचे आहे. अभ्यासात लक्ष न लागणे, एकाग्रतेचा अभाव, सतत चिडचिड होणे, मित्रांपासून दूर राहणे, स्वतःबद्दल नकारात्मक भावना हे केवळ वर्तणुकीचे दोष नसतात, तर ते त्यांच्या आत चाललेल्या गोंधळाचे संकेत असतात. अशा वेळी शिक्षकच हे संकेत वेळेवर ओळखून योग्य दिशादर्शन करू शकतात.

### विद्यार्थ्यांचे बदलते भावविश्व-

आजची मुलं फक्त पुस्तकांच्या ताणाखाली दबलेली नाहीत. त्यांच्यावर पालकांच्या अपेक्षा, सोशल मीडियाची तुलना, करिअरचा गोंधळ, तसेच कुटुंबातील अस्थिरता यांचा एकत्रित परिणाम होतो. विशेषतः शहरी भागात शिक्षणाच्या विद्यार्थ्यांमध्ये चिंता, सहकारी दबाव (peer pressure), आणि न्यून आत्मसन्मान (low self-esteem) हे मुद्दे वारंवार आढळून येतात. शारीरिक गरजा पूर्ण न झाल्यामुळे भावनिकदृष्ट्या संवेदनशील असलेली

मुले, शैक्षणिक अपयश अनुभवणारी मुले, सतत नकार अनुभवल्याने आत्मविश्वास गमावलेली मुले, शारीरिक/ बौद्धिक अपंगत्व असलेली मुले, हिंसाचार, व्यसनाधीनता किंवा घटस्फोटाच्या प्रभावामुळे भावनिकदृष्ट्या खचलेली मुले सर्वत्र पाहायला मिळतात. तर ग्रामीण भागात मुलभूत सुविधांचा अभाव, घरगुती जबाबदाऱ्या, आणि सामाजिक मर्यादा यामुळे मुलांच्या मानसिक आरोग्याची समस्या वेगळ्या रुपात दिसते.

शाळा ही केवळ ज्ञानाचे केंद्र नव्हे, तर समुपदेशनाचेही स्थान आहे. पूर्वी शाळा म्हणजे फक्त अभ्यास, परीक्षा आणि शिस्त असे, पण आता परिस्थिती बदलली आहे. आता शाळा ही मुलांच्या एकंदर मानसिक विकासाची भागीदार बनली पाहिजे. सकारात्मक आणि समजूतदार वातावरण निर्माण करणे, समुपदेशन सेवा सुरु करणे, जीवन कौशल्यावर आधारित कार्यशाळा घडवून आणणे, भावनिक – सामाजिक आकलन वाढवणारे उपक्रम राबवणे या सर्व गोष्टी आता काळाची गरज आहे. येथेच मुले आत्मविश्वास, सामंजस्य, भावनिक समतोल आणि निरोगी सवयी शिकतात. शाळा ही प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या जीवनात अत्यंत महत्त्वाचा टप्पा असते. शिक्षण हा केवळ ज्ञानप्राप्तीचा मार्ग नसून व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्वांगीण विकासाची प्रक्रिया आहे. आजच्या गतिमान आणि स्पर्धात्मक युगात मुलांना केवळ अभ्यासातच नव्हे तर अनेक सामाजिक, भावनिक आणि कौटुंबिक दबावांना सामोरे जावे लागते. या सगळ्या परिस्थितीत त्यांचे मानसिक आरोग्य अत्यंत महत्त्वाचे ठरते. आणि यामध्ये शिक्षक आणि शाळा व्यवस्थेची भूमिका फक्त सहाय्यक नव्हे तर आधारस्तंभाची आहे. वर्गातील सर्व विद्यार्थ्यांशी समानतेने वागणे हे मानसिक आरोग्यास अनुकूल ठरते. मुलांचा मानसिक, सामाजिक व भावनिक कौशल्यांचा विकास, सहकार्य, सहानुभूती व जबाबदारी शिकविणे, निरोगी नातेसंबंधाची जाणीव करून देणे, जीवनातील ताणतणावांशी सामना करण्याची तयारी करून घेणे ही शाळांची पर्यायाने शिक्षकांची जबाबदारी आहे.

शिक्षक हा विद्यार्थ्यांच्या मनोव्यथा समजून घेणारा पहिला श्रोता असतो. ही व्यक्ती फक्त अभ्यास घेणारी नसते. ती मुलांच्या रोजच्या वर्तणुकीतून त्यांचे मन समजण्याचा प्रयत्न करत असते.

**शिक्षकांची मानसिक आरोग्य संवर्धनातील भूमिका व योगदान -**

- **न्याय्य आणि सहानुभूतीने वागणे -** मुले चुका करतात, पण त्यांना दोष देण्याऐवजी समजून घेणे आवश्यक आहे.
- **संवाद कौशल्य :** मुलांशी संवाद साधताना त्यांचा आत्मसन्मान राखून विचारपूस करणे गरजेचे असते.
- **मुलांचे पालकांशी संवाद होणे :** एखादी समस्या गंभीर वाटल्यास पालकांना योग्य प्रकारे समजावून सांगणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. शिस्तीचे पालन, आदर्श वर्तन, प्रेमळ, सकारात्मक दृष्टीकोनातून शिक्षकांकडून विद्यार्थ्यांमध्ये बघितले जाते. शिक्षक विद्यार्थ्यांचे सल्लागार, प्रेरणा स्रोत व मार्गदर्शक असतात. त्यामुळे त्यांचे संवेदनशील व सहकार्यशील असणे आवश्यक आहे.
- **आवश्यक त्या ठिकाणी तज्ज्ञांची मदत घेणे :** मुलांची परिस्थिती शिक्षकांच्या मर्यादितपलीकडे जात असल्यास मानसोपचार तज्ज्ञांचा सल्ला घेणेही आवश्यक आहे.  
मानसोपचार तज्ज्ञांचं कार्य: शिक्षकांना सक्षम करणे - शिक्षकांसोबत काम करणारे काही मानसोपचार तज्ज्ञ आज खूप चांगले काम करत आहेत. त्यांची भूमिका केवळ मुलांशी संवाद साधण्यापुरती मर्यादित नाही, तर शिक्षकांना मुलांच्या मानसिक आरोग्याकडे सजग होण्यासाठी आवश्यक साधने देणे, हा देखील त्यांच्या कार्याचा भाग आहे.
- **सकारात्मक आणि प्रेरणादायी वातावरण निर्माण करणे -** विद्यार्थ्यांचे मनोबल वाढवण्यासाठी शिक्षकांनी वर्गात आनंदी आणि प्रेरणादायी वातावरण निर्माण करणे आवश्यक आहे. शिक्षण प्रक्रियेत तणाव आणि स्पर्धा असली तरी विद्यार्थ्यांना मानसिक आधार देऊन त्यांचा आत्मविश्वास वाढवणे ही शिक्षकांची महत्त्वाची जबाबदारी आहे.

- **सुरक्षित व सहानुभूतीचे वातावरण निर्माण करणे -** शिक्षकांनी वर्गात एक अशी वातावरण निर्मिती करावी, जिथे प्रत्येक विद्यार्थी स्वतःला सुरक्षित आणि मान्यता मिळालेला समजेल. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावना व्यक्त करण्याची मुभा दिली पाहिजे.
- **संवाद कौशल्ये आणि समुपदेशन -** विद्यार्थ्यांना त्यांच्या अडचणी आणि भावनिक समस्या व्यक्त करण्यासाठी शिक्षकांनी त्यांच्याशी मोकळा संवाद ठेवावा. विश्वासाचे नाते निर्माण करून शिक्षक विद्यार्थ्यांना त्यांचे प्रश्न सामंजस्याने सोडवण्यासाठी मदत करू शकतात. समुपदेशनाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये आत्म - स्वीकार आणि आत्म-सन्मान वृद्धिंगत करता येतो.
- **शिकण्याच्या तणावाचे व्यवस्थापन -** विद्यार्थ्यांना अभ्यासाच्या तणावाखाली न आणता त्यांच्या क्षमतांचा विचार करून त्यांना योग्य मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे. परीक्षांचा ताण, गृहपाठ आणि इतर शैक्षणिक जबाबदाऱ्या यांच्या व्यवस्थापनासाठी शिक्षकांनी योग्य तंत्रे शिकवली पाहिजेत.
- **मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता वाढवणे -** शिक्षकांनी मानसिक आरोग्याविषयी विद्यार्थ्यांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे आवश्यक आहे. ताणतणाव, चिंता, नैराश्य यासारख्या समस्यांविषयी चर्चा करून त्यावर उपाय सांगणे विद्यार्थ्यांसाठी उपयुक्त ठरू शकते.
- **प्रत्येक विद्यार्थ्यांला वैयक्तिक महत्त्व देणे -** प्रत्येक विद्यार्थी आणि त्याच्या गरजा वेगळ्या असतात. शिक्षकांनी प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या क्षमता ओळखून त्याला प्रोत्साहन दिले पाहिजे. काही विद्यार्थी धीम्या गतीने शिकत असतात, तर काही विद्यार्थ्यांना अतिरिक्त आव्हाने हवी असतात. अशा वेळी शिक्षकांची भूमिका महत्त्वाची ठरते.
- **समावेशक आणि गैर तुलनात्मक शिक्षणप्रणाली -** विद्यार्थ्यांमध्ये स्वतःविषयी सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण करण्यासाठी तुलनात्मक शिक्षणपद्धती टाळली पाहिजे. कोणत्याही विद्यार्थ्याला कमी लेखण्याऐवजी त्याच्या प्रगतीला प्रोत्साहन द्यायला हवे. सर्व



आदर्श  
गुरुकुल

विद्यार्थ्यांना समान संधी आणि योग्य व्यासपीठ मिळाले पाहिजे.

- **पालक आणि समाजाशी समन्वय** – विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठी पालक आणि समाजाशी संवाद ठेवणे आवश्यक आहे. शिक्षकांनी पालकांशी संवाद साधून त्यांच्या मुलांच्या मानसिक स्थितीविषयी माहिती घ्यावी आणि त्यांना आवश्यक ते मार्गदर्शन करावे. आधुनिक युगात शैक्षणिक दबाव, स्पर्धा, कौटुंबिक समस्या आणि सामाजिक बदल यामुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होत आहे. अनेक तरूण मुलांमध्ये तणाव, चिंता, नैराश्य व इतर मानसिक आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. अशा परिस्थितीत, शिक्षक केवळ ज्ञानदाते नसून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याचे संवर्धन करणारे महत्त्वाचे स्तंभ आहेत. शिक्षकांच्या योग्य मार्गदर्शनाने विद्यार्थ्यांना भावनिक स्थैर्य मिळू शकते व त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास होऊ शकतो.

#### मानसिक आरोग्याचे महत्त्व –

मानसिक आरोग्य हे केवळ रोगाशिवाय राहणे नसून, ते व्यक्तीच्या भावनिक, सामाजिक आणि बौद्धिक क्षमतेची निगडीत आहे. चांगले मानसिक आरोग्य असलेले विद्यार्थी अधिक सर्जनशील आणि उत्पादक असतात. शिक्षणात चांगली कामगिरी करतात. सामाजिक संबंध चांगले जोपासतात. तणाव आणि अडचणींना सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित करतात.

#### तणाव व्यवस्थापनाचे तंत्र शिकवणे –

शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना तणाव कमी करण्यासाठी ध्यान, योग, श्वासोच्छ्वासाच्या व्यायामासारख्या पद्धती शिकवाव्यात. त्यांनी परीक्षेच्या तणावावर मात करण्यासाठी योग्य अभ्यास पद्धती सुचवाव्यात.

#### सकारात्मक प्रोत्साहन देणे –

विद्यार्थ्यांच्या छोट्या – छोट्या यशांना मोल देणे, त्यांचे कौतुक करणे आणि त्यांना प्रोत्साहित करणे हे शिक्षकांचे महत्त्वाचे कर्तव्य आहे. यामुळे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढतो.

#### मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करणे –

शिक्षकांनी वर्गात मानसिक आरोग्यावर चर्चा करून

त्याचे महत्त्व समजावून सांगावे. मानसिक आजार हे कलंक नसून सामान्य आरोग्य समस्या आहेत हे विद्यार्थ्यांना पटवून द्यावे. समस्या ओळखून योग्य मदत करावी. मानसिक स्वास्थ्य मिळविण्यासाठी मार्गदर्शन करणे. जर एखाद्या विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक आजाराची लक्षणे दिसत असतील (जसे की एकांतात राहणे, अचानक वर्तनात बदल, शैक्षणिक कामगिरीत घट), तर शिक्षकांनी त्यांच्याशी संवाद साधून पालकांना किंवा मानसिक आरोग्य तज्ज्ञांकडे मदतीसाठी पाठवावे.

- **डॉ. हर्षा देठे (मुंबई)** – त्यांनी मुंबईतील अनेक शाळांमध्ये “शिक्षकांसाठी मानसिक आरोग्य जागृती” प्रशिक्षण कार्यशाळा घेतल्या आहेत. त्यांचे लक्ष शिक्षकांना मुलांचे भावनिक बदल ओळखायला शिकवणे, आणि नकारात्मक वर्तनामागची कारणे समजावून घेण्यावर आहे. त्यांनी विशेष गरजा असलेल्या मुलांसाठी शिक्षक प्रशिक्षण मॉड्यूल तयार केले आहेत.

- **डॉ. शुभा थरूर श्रीनिवासन (USA - INDIA)** त्यांनी विशेषतः ऑटिझम, ADHD व भाषिक अडचणी असलेल्या मुलांसोबत काम करणाऱ्या शिक्षकांकरिता प्रशिक्षण दिले आहे. त्यांचा भर हा शिक्षक, पालक आणि समुपदेशक यांच्यातील त्रिसंवादावर आधारित आहे.

- **डॉ. अनुराधा सोहनी (महाराष्ट्र)** – ग्रामीण भागात शाळांमध्ये समुपदेशन पोचवण्यासाठी त्या गेली अनेक वर्षे कार्यरत आहेत. त्यांचे कार्य म्हणजे शिक्षकांतील या विषयाबद्दल भीती आणि गैरसमज दूर करणे. त्या म्हणतात, शिक्षक जर मनापासून विद्यार्थ्यांचं ऐकायला तयार असतील, तर अर्थे काम तिथेच होत. मानसिक आरोग्य संवर्धन ही सामूहिक जबाबदारी – मुलांच्या मनाचा आरसा स्वच्छ असेल तर त्यांचे भविष्य तेजस्वी असेल. आणि या आरशात पहिली झलक उमटवणारा शिक्षकच असतो. यामुळे शाळांनी सामूहिक समुपदेशन संस्कृती विकसित करायला हवी, आणि शिक्षकांनी मुलांच्या भावविश्वात गुंतून त्यांना समजून घेण्याचा प्रयत्न करायला हवा. आज “अवघड वागणूक” ही ‘विकृती’ म्हणून नव्हे, तर

“वेदनेचा आवाज” म्हणून समजण्याची गरज आहे. आणि हा आवाज ऐकणे हे शिक्षकांचं सर्वात मोठे योगदान ठरू शकते.

**मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ? (WHO नुसार):** मानसिक आरोग्य ही अशी स्थिती आहे जिथे व्यक्ती तणावाचे व्यवस्थापन करू शकते, स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव ठेवते, कार्यक्षम असते आणि समाजात सकारात्मक योगदान देते.

### विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक (सामान्य) समस्या :

चिंता व नैराश्य, ADHD, PTSD, मनःस्थिती व वर्तन विकार १५ ते २४ वयोगटातील आत्महत्या मृत्यूचे दुसरे प्रमुख कारण या समस्या आहेत.

### मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी उपाय :-

नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, झोप, सकारात्मक संवाद, भावनिक समर्थन, तणाव व्यवस्थापन प्रशिक्षण, मार्गदर्शन व समुपदेशन, यासाठी शिक्षक व पालकांनी एकत्र प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

मानसिक आरोग्य सातत्य: हे आरोग्याच्या टप्प्यांमधील बदल समजून घेण्याचे साधन आहे. समृद्धी, व्यवस्थापन, आळस, संघर्ष, दुःख इत्यादी. हे आपल्याला कोणत्या टप्प्यावर आहोत हे ओळखण्यास मदत करते.

**पुण्याची ‘अभय हायस्कूल’** – मानसिक आरोग्याचे शाळेतील उदाहरण – पुण्यातील अभय हायस्कूल ही एक मराठी माध्यमाची शाळा गेली काही वर्षे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर विशेष भर देत आहे. या शाळेने ‘मन संवाद’ नावाचा उपक्रम राबवला आहे. त्या अंतर्गत प्रत्येक आठवड्याला एक भावनिक संवाद सत्र घेतलं जातं, जिथे मुले मोकळेपणाने आपल्या भावना बोलून दाखवतात. शिक्षकांना मूलभूत समुपदेशन प्रशिक्षण देण्यात आले आहे, जेणेकरून ते लहान बदल ओळखू शकतील. डॉ. अनुराधा सोहनी यांच्या मार्गदर्शनाखाली काही शिक्षकांनी विशेष मुलांसोबत काम करण्याचे प्रशिक्षण घेतले आहे. पालकांसाठीही मानसिक आरोग्यावर आधारित मार्गदर्शन सत्रं दर तीन महिन्यांनी घेतली जातात. या सगळ्याचा परिणाम म्हणजे विद्यार्थ्यांची शाळेत येण्याची उपस्थिती वाढली आहे, स्वतःबद्दल सकारात्मक

दृष्टीकोन विकसित झाला आहे व गोपनीय पद्धतीने मदत घेणाऱ्या मुलांची संख्याही वाढली आहे. आजच्या बदलत्या सामाजिक – सांस्कृतिक पार्श्वभूमीत ही ओळ अगदी खरी वाटते. मुलांच्या मानसिक आरोग्याबाबत आज सर्वाधिक सजग असण्याची गरज जिथे आहे, ती म्हणजे शाळा आणि तिथे कार्यरत शिक्षकवर्ग. मुलांचं व्यक्तिमत्व घडवताना त्यांच्या शैक्षणिक प्रगती इतकच महत्त्व त्यांच्या मानसिक स्थैर्याचे आहे.

### शाळेची मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठीची भूमिका –

मानसिक आरोग्य संवर्धन ही फक्त वैद्यकीय गोष्ट नाही. ती समाजाने सामुहिक जबाबदारीने पेलायची प्रक्रिया आहे. शाळा खालील उपाययोजना करू शकतात.

### शालेय समुपदेशन सेवा –

प्रत्येक शाळेत एक समुपदेशक असावा. विद्यार्थ्यांचे भावनिक व्यवहार, चिंता, तणाव आणि समस्या समजून घेणे आणि योग्य मदत करणे हे त्यांचे कार्य असावे.

**जीवनकौशल्य विषयक उपक्रम (Life Skills Education)** – समस्या सोडवणे, आत्मविश्वास वाढवणे, निर्णयक्षमता, संवादकौशल्य, नकारात्मक भावनांवर मात करणे – ही जीवनकौशल्ये शिकवणे अत्यावश्यक आहे.

### शाळेतील सकारात्मक वातावरण –

शाळेतील सगळ्या शिक्षकांनी प्रेमळ, समजूतदार आणि संवेदनशील दृष्टीकोन ठेवावा. शिक्षा, अपमान किंवा तुलना टाळून विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मसन्मान वाढवणे गरजेचे आहे.

### पालक – शाळा संवाद –

पालकांच्या भूमिकाही मानसिक आरोग्याच्या संवर्धनात तितक्याच महत्त्वाच्या आहेत. शाळांनी पालकांसोबत नियमित संवाद ठेवून त्यांना योग्य मार्गदर्शन द्यायला हवं.

शिक्षक : मानसिक आरोग्याचे पहिले निरीक्षक आणि सहाय्यक – शिक्षक असतात. त्यांच्या लक्षात येणारे बदल – जसे की वर्तनातील अतिरेकी बदल, एकांतवास, चिडचिड, अभ्यासात रस नसणे – हे लवकर टिपून योग्य वेळी हस्तक्षेप करणे गरजेचे आहे. शिक्षकांनी समुपदेशन कौशल्याचे प्राथमिक प्रशिक्षण घेतले पाहिजे.



आदर्श  
गुरुकुल

न्याय्य आणि समजूतदार वर्तन हे विद्यार्थ्यांच्या भावनिक विकासासाठी आवश्यक आहे. शिक्षण हे केवळ माहिती देण्याच्या नव्हे तर शिकवण्याच्या माध्यमातून संबंध प्रस्थापित करण्याचा आणि विश्वास निर्माण करण्याचा मार्ग आहे. शिक्षक हे विद्यार्थ्यांच्या जीवनातील महत्त्वाचे आधारस्तंभ आहेत. त्यांच्या संवेदनशीलतेने, मार्गदर्शनाने आणि सहानुभूतीने विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुधारता येऊ शकते. शाळा आणि महाविद्यालयांनी शिक्षकांना मानसिक आरोग्याविषयीचे प्रशिक्षण देऊन त्यांना अधिक सक्षम बनवावे. विद्यार्थ्यांच्या भावनिक आणि मानसिक स्थैर्यावर लक्ष केंद्रित केल्यासच खऱ्या अर्थाने शिक्षणाचे उद्दिष्ट साध्य होईल. शिक्षक हे केवळ ज्ञानदाते नसून विद्यार्थ्यांचे मार्गदर्शक, मित्र आणि प्रेरणास्थान असतात. विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांनी

समजूतदारपणा, सहानुभूती आणि सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवावा. या सर्व प्रयत्नांमुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यात सुधारणा होईल आणि ते आत्मविश्वासाने जीवनात पुढे वाटचाल करू शकतील. विद्यार्थ्यांच्या मनोविश्वात एक शिक्षक खूप मोठी जागा व्यापून असतो. फक्त चांगले गुण मिळवणे ही एकमेव यशाची व्याख्या असू शकत नाही. विद्यार्थ्यांनी मानसिक दृष्ट्या सशक्त, भावनात्मकदृष्ट्या स्थिर आणि आत्मविश्वासू होणे हाच शिक्षणाचा खरा उद्देश आहे. शाळा आणि शिक्षक जर या मानसिक आरोग्याच्या प्रवासात सजग सहप्रवासी ठरले, तर आपली पुढची पिढी केवळ हुशारच नव्हे, तर सजग आणि सशक्त देखील असेल.

सुगंधा विनय धुळप  
पाटकर गुरुजी विद्यालय, दादर



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

मानवी जीवनाच्या प्रगतीला पोषक अशी तीन मर्मस्थाने आहेत. Physical (शारीरिक) Cognitive (भावनिक) Psychosocial (मनोसामाजिक) ही तिन्ही मर्मस्थाने एकमेकांशी आजन्म संलग्न असतात आणि या तिन्ही घटकांच्या एकत्रित प्रगतीतूनच माणसाची प्रगती सतत होतच असते. शतकानुशतके मानवी संस्कृतीत आलेल्या स्थित्यंतराचा परिणाम जसा समाजमनावर झाला तसाच तो माणसाच्या मेंदू, मन, भावना इत्यादींवर देखील सखोलपणे झाला. धकाधकीच्या आजच्या वेगवान जीवनशैलीत स्पर्धेचा ताण तर आजच्या पिढीवर आहेच पण त्याच बरोबर आणखी एक दैत्य उंबरठ्यावर दबा धरून बसलाय ज्याला आपण मानसिक अस्थिरता या नावाने ओळखतो. या दैत्यासोबत त्याची पिल्लावळ देखील घरात, कुटुंबात, समाजात शिरते. ज्याला आपण Learning Disability अथवा “अध्ययन अक्षमता” या नावाने ओळखतो.

मानसिक अस्थिरतेच्या पाळामुळांचा शोध घेताना आपल्याला थेट “आईच्या पोटात” शिरावे लागते.

अर्थातच गर्भधारणेच्या काळापासून सुरुवात करावी लागते. साधारणतः गर्भधारणेनंतर संपूर्ण आकृती घडण्याआधी सर्वप्रथम विकसित होते ते माणसांचे (गर्भाचे) हृदय. इतर कोणताही अवयव तयार होण्याआधी सर्वप्रथम हृदयाचे ठोके सुरु होतात. जो घटक मानवीय देहाच्या साधारणतः दीड महिन्यात तयार होतो. त्यावर संस्करण करण्याचे कार्य मात्र वयाच्या दुसऱ्या-तिसऱ्या वर्षी सुरु होते. वैज्ञानिक दृष्ट्या हे सिद्ध झालेले आहे की वयाच्या चौथ्या – पाचव्या वर्षापर्यंत मानवी मेंदूची वाढ झपाट्याने होते. मन आणि मेंदू यांच्यावर संस्कार करण्याचा आयुष्यातला सर्वोत्तम काळ हा दुसऱ्या-तिसऱ्या नव्हे तर गर्भधारणेपासून आहे. आपल्या संस्कृतीत सोळा संस्कारांपैकी एक अत्यंत महत्त्वाचा संस्कार म्हणजे गर्भसंस्कार होय. या संदर्भातील इतिहासातील अत्यंत महत्त्वाचे आणि जिवंत उदाहरण म्हणजे महाभारतातील अभिमन्यु. मनावर झालेला एकल संस्कार. (Unidirectional) या श्लोकातून स्पष्ट होतो:—  
श्रीकृष्णेन सुभद्राये गर्भवत्ये निरूपिताम्  
चक्रव्यूह प्रवेशस्य रहस्यं चातुदम्भितत ।

अभिमन्यू स्थितो गर्भे द्विवेद् यनानयुतो श्रुणो

रहस्यं चक्रव्यूहस्य सम्पूर्णेम असत्यातवा ॥

वरील श्लोकातून “गर्भसंस्कार” ही संकल्पना स्पष्ट होते.

सुरुवातीला नमूद केल्याप्रमाणे माणसाच्या सर्वांगीण विकासातील तीन महत्त्वाच्या घटकांचा विचार आता टप्प्याटप्प्याने करूया:-

### Physical – शारीरिक क्षमता :

मुलांमधल्या उर्जा शक्तीला मार्गीकृत करण्यासाठी व्यायामाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. स्नायूंची बळकटी, शस्त्रांचे शास्त्र (सैनिक प्रशिक्षण), सूर्यनमस्कार, मैदानी खेळांचा नियमित सराव यामुळे शरीरांतील स्नायूंना चालना मिळते, शरीर सुदृढ होते आणि मनाची एकाग्रता वाढण्यास मदत होते. लहानपणापासून या साऱ्या गोष्टी अंगीकृत केल्यास मानसिक स्वास्थ्य निश्चितच ठणठणीत राहिल.

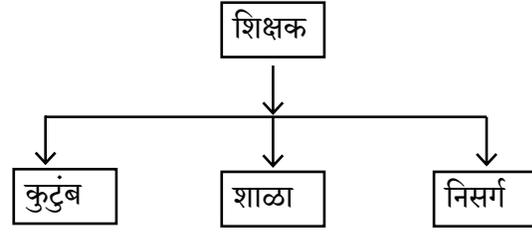
शालेय वेळापत्रकाचा आजवरचा अनुभव असा आहे, ज्यादिवशी P.T. चा तास असतो त्यादिवशी शारीरिक शिक्षणाच्या तासानंतर मुले अत्यंत शांत होतात कारण शरीरातल्या उर्जेला वाट मोकळी झालेली असते आणि या साऱ्याचा परिणाम अध्ययन – अध्यापन अधिक प्रभावी होण्यात होतो.

### Cognitive – भावनिक जडणघडण

भावभावनांच्या विकासाला गती देणारा आणि जीवनाला खऱ्या अर्थाने आकार देणारा सगळ्यात महत्त्वाचा घटक म्हणजे ‘गुरु’ अथवा ‘शिक्षक’. इथे आपण आधी शिक्षक या घटकाची संकल्पना स्पष्ट करून घेऊया. शिक्षक म्हणजे फक्त शाळेत येऊन पाठ्यपुस्तक शिकवणारा, गुणदान करणारा आणि विषय शिकवणारा घटक निश्चितच नाही.

शिक्षक म्हणजे सशक्त देहात सामर्थ्यशील मनाची रुजवात करणारा प्रकाश. सुरुवातीच्या प्रवासात बोट धरून चालणारा आणि मग नकळतच हात सोडवून घेणारा, आपल्याला एकटे चालण्यासाठी सक्षम करणारा. जो बरोबर असताना चुकण्याची भीती नाही अशी जीवनातील सर्वात महत्त्वाची व्यक्ती म्हणजे शिक्षक. आपल्या जीवनातील तीन महत्त्वाचे शिक्षक पुढीलप्रमाणे सांगता

येतील. ज्यांच्यामुळे माणूस हा सामाजिक व भावनात्मक प्रगती साधू शकेल.



कुटुंब – "Family Comes First" या वाक्याप्रमाणे आपली भारतीय संस्कृती कार्यरत आहे. आपल्याला मिळणारा पहिला संस्कार आणि शिक्षक म्हणजे कुटुंब. कुटुंबाकडून मिळणारा आधार आणि संस्कार आपल्यासोबत आजन्म राहतो. पूर्वीच्या संयुक्त कुटुंब पद्धतीनंतर चौकोनी कुटुंब आणि आजतर अनेक घरात त्रिकोणी कुटुंब पद्धती आलेली आहे आणि या साऱ्या घटकांचा परिणाम विद्यार्थी जीवनावर निश्चितच होतो. आयुष्य जगण्याची आव्हाने वाढली पण त्या प्रमाणात मानसिक शक्ती त्या आव्हानांना पेलण्याइतकी वाढली का? हा एक प्रश्नच आहे. विद्यार्थ्यांवर कुटुंबाकडून सदृश्य – अदृश्य असे दोन्ही संस्कार होत असतात. याचे विश्लेषण पुढील प्रमाणे देता येईल :-

### अ) अनुकरण –

“टोपिविक्या आणि माकड” ही गोष्ट आपण साऱ्यांनीच लहानपणापासून ऐकलेलीच आहे. आज या गोष्टीचा मानसशास्त्रीय दृष्टीकोन समजून घेऊया. गोष्टीचा मुळ गाभा “अनुकरण” असाच आहे. कुटुंबामध्ये आई – वडील हे कधी Active तर कधी Passive Teachers असतात. मुलांचे निरीक्षण कमालीचे तीक्ष्ण असते. त्यामुळे घरातील प्रत्येकाने आपण काय बोलतो? काय वागतो? याविषयी अत्यंत सजग असणे गरजेचे आहे.

### आ) Happy Hours –

स्पर्धात्मक युगाशी सामोरे जाताना व्यस्तता वाढलेली आहे. प्रत्येकाची दमछाक होतच आहे. झपाट्याने प्रगत झालेल्या तंत्रज्ञानाचा परिणाम आपापसातला संवाद कमी होण्यात होत आहे. आणि या साऱ्यामुळे मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम होतो. Keen Time पेक्षा Screen Time किती



आदर्श  
गुरुकुल

वाढलाय याची मोजदादच नाही. म्हणूनच Happy Hours ची संकल्पना. घरामध्ये एकमेकांशी बोलत राहा. वादविवाद किंवा सुसंवाद. काही झाले तरी चालेल, पण संवाद झालाच पाहिजे. मुलांशी घरामध्ये मोकळा संवाद होत असल्यास बाहेरच्या आधारांची गरज भासणार नाही. या Happy Hours मध्ये अभ्यासाव्यतिरिक्त असलेल्या भावनिक, सामाजिक, लैंगिक अडचणींवर मोकळा संवाद झाल्याने मानसिक स्वास्थ्य निश्चितच निरोगी राहिल.

### इ) घरातील ज्येष्ठ नागरिक –

संयुक्त कुटुंबात कळत नकळत मनावर संस्कार केले जायचे. बरेचदा आपण ऐकतो मुले कधी मोठी झाली हे कळलेच नाही. पण आजची परिस्थिती ३६०° मध्ये बदललेली आहे. ज्या घरांमध्ये आजी आजोबा असतात तिथे बऱ्यापैकी मनाला कणखर बनवणारे संस्कार अलगदपणे केले जातात. ज्यामुळे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राहण्यास मदत होते. मनावर संस्कार करणारे अदृश्य हात असतात. आई- बाबा जी गोष्ट शिस्त म्हणून सांगतात तीच गोष्ट आजी – आजोबा संयमाने समजवतात आणि 'संस्कार' म्हणून रुजवतात.

### ई) शालेय शिक्षक –

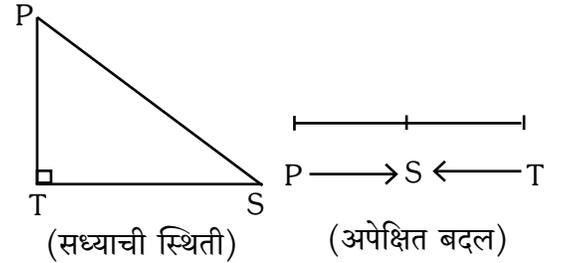
समाजाच्या पायाभूत रचनेचा आधारस्तंभ म्हणजे शिक्षक – सशक्त, सुदृढ, निरोगी समाज घडविण्यासाठी आजची पिढी मनाने सक्षम करण्याचे काम शिक्षक करत असतात. कोणताही किंतु मनात न ठेवता आपल्या विद्यार्थ्यांसाठी त्रयस्थपणे विचार करणारी व्यक्ती म्हणजे शालेय शिक्षक. मुलांच्या लेखनातून, वाचनातून, वागण्या – बोलण्यातून मुलांच्या एकंदरीत परिस्थितीचा अंदाज बांधण्यात शिक्षक वाकबगार असतात. पण विद्यार्थी घडविणे, मानसिक दृष्ट्या सक्षम करणे यासाठी पालक-शिक्षक दोघांनीही एकत्रितपणे काम करणे गरजेचे आहे.

मुलांच्या Emotional and Spiritual Quotient च्या स्तरांच्या प्रगतीमध्ये 'शिक्षक' विद्यार्थी-पालक

यामधील सेतू ठरतात. चांगल्या सकारात्मक आणि संवेदनशील समाजाच्या बांधणीसाठी मनाची आणि बुद्धीची स्थिरता अतिशय महत्त्वाची ठरते. यामध्ये शिक्षक – पालक या दोघांचाही हातभार एकत्रितपणे अपेक्षित आहे.

### Psychosocial (मनोसामाजिक घटक) –

अ) मानसिक अस्थिरतेचा विचार करताना काही मनोसामाजिक घटकांचा प्रामुख्याने विचार करावा लागेल. प्रत्येक माणसाला आपली 'Image' ही अत्यंत प्रिय असते. आणि या मुखवट्याला जपण्यातून अनेकदा मानसिक अस्थिरतेचा सामना करावा लागतो. पालक – विद्यार्थी – शिक्षक या त्रयीला काटकोन – रेषाखंडाच्या संकल्पनेतून समजून घेऊया –



P = Parents, T = Teachers, S = Students  
एकमेकांपासून दूर असलेल्या काटकोनाकृती त्रिकोणापेक्षा तिघांच्या एकत्रितपणाचे रुपांतर जर रेषाखंडात अर्थात Segment मध्ये झाले तर उत्तमच. दोन्हीकडून मिळणारे मार्गदर्शन हे विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासात अत्यंत महत्त्वाचे ठरते.

### आ) “डर के आगे जीत आहे”

मानसिक स्वास्थ्यासाठी मनात असणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीच्या “भीती”चा बिमोड करणे गरजेचे आहे. हरण्याची भीती, नंबर टिकवण्याची भीती आणि त्यामुळे आलेला ताण. आपल्या मुलांना आव्हानांना सामोरे जाण्याची सवय, पालक – शिक्षक दोघांनीही लावली पाहिजे. ‘अभावी’ पालकत्व हेच ‘प्रभावी’ असते हे ध्यानात दोघांनीही ठेवले पाहिजे. सगळ्या गोष्टी उपलब्ध झाल्यामुळे माणूस एका "Comfort Zone" मध्ये जगायला

लागतो पण हे लक्षात ठेवायला पाहिजे 'Nothing Grows in Comfort Zone.'

ध्येय, ध्यास, जिद्द, जिज्ञासा, निर्भीडपणा तेव्हाच विकसित होईल जेव्हा "Necessity" जन्म घेईल. शिक्षक – पालकांनी छोट्या – छोट्या आव्हानांमधून विद्यार्थ्यांना सतत सचेत – जागरूक ठेवावे जेणेकरून "Comfort Zone" मध्ये विद्यार्थी जाणार नाही. आणि 'स्व' ची ओळख पटल्यामुळे आनंदाने आणि उत्साहाने कार्यरत राहिल. मानसिक स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी मनाला सजग आणि गुणग्राही ठेवणे महत्वाचे आहे त्यासाठी विद्यार्थ्यांच्या मेंदूला 'Stimulants' देत रहा. छोट्या कामांमध्ये किंवा कृतींमध्ये मन – मेंदू संलग्नपणे कार्य करतील हे पहावे. उदा. –

- शाळेत परसबाग तयार करून निगा राखण्याची जबाबदारी गटाला नेमून द्यावी.
  - स्वच्छता, मॉनिटर, फलकलेखन इत्यादी कामांमध्ये विद्यार्थ्यांची मदत घेणे.
  - घरातदेखील शाळेप्रमाणेच छोटी छोटी कामे नियमितपणे करायला लावणे.
  - रोजच्या रोज श्लोक, स्तोत्रे, सायंप्रार्थना म्हणण्याची सवय लावणे.
- शाळा आणि घर या दोन्ही ठिकाणी "अनुभवातून शिक्षणा" कडे पहिले पाऊल घेत मानसिक स्वास्थ्य राखता येईल. अनुभवातून शिक्षण ही भीती नाहीशी करण्याची पहिली पायरी आहे. काम नाही जमल्यास देखील संयमाने मार्गदर्शन करा, हिणवू नका आणि पराजय सुद्धा पचवायला शिकवा म्हणजे 'डर के आगे जीत है' हे आयुष्याचे तत्व होईल आणि असंख्य प्रश्नांचे मेंदूत उठणारे मोहोळ शांत होईल.
- बिनभिंतीची शाळा संकल्पना –  
बिनभिंतीची उघडी शाळा  
लाखो इथले गुरु  
झाडे वेली पशु – पाखरे  
यांसी गोष्टी करू

माणसाच्या जीवनातील तिसरा महत्त्वाचा गुरु 'निसर्ग' हा देखील मनोसामाजिक जडण-घडणीचा भाग ठरतो. निसर्ग म्हणजे 'बिनभिंतीची' शाळा होय. आपण निसर्गापासून दूर राहून एक यंत्रवत जीवन जगत आहोत. पण वेळातवेळ काढून मनाला शांतता मिळण्यासाठी निसर्गाच्या सान्निध्यात काही क्षण घालवावेत ज्यामुळे प्रसन्नता लाभते आणि ज्ञानेंद्रियांना चेतना देखील मिळते.

जैविक – अजैविक घटकांच्या सान्निध्यात मुलांना रममाण होऊ द्या. जितके निसर्गाच्या जवळ तितकीच भावनिक वाढ. चित्ताची एकाग्रता उत्कृष्ट आणि मन शांत होण्यास मदत.

दिवाळीचा किल्ला बांधणे, काजवा उत्सवास जाणे, आकाश दर्शनाच्या सहलीला जाणे यांसारख्या कृतींमधून निश्चितच पुस्तक, अभ्यास, वेळापत्रकापासून दूर होऊन या बिनभिंतीच्या शाळेचा भाग सर्वांनीच व्हायला काहीच हरकत नाही. रवींद्रनाथ टागोरांच्या शांतीनिकेतन मधून हीच संकल्पना आपणास दिसून येते.

"Sensory Organ Therapy" चा प्रयोग करून मानसिक स्वास्थ्यता प्राप्त केली जाऊ शकते. उदा. – लहानपणी बालवर्गात चिकणमाती पासून वस्तू बनवणे, मणी मोजणे, वेगवेगळ्या रंगाच्या वस्तू विलग करणे इत्यादी सारख्या कृतींमधून स्पर्श, गंध, रूप, रस, श्रवण या संकल्पना नकळतपणे मनावर ठसत जातात.

थोडक्यात जर प्रगतीशील आणि संतुलित राष्ट्राची स्वप्ने आपण सारेच पाहत असू तर भावी पिढीच त्याचा स्रोत आहे.

'आमच्या तुमच्याकडून खूप अपेक्षा आहेत' असे नुसते म्हणून थांबता येणार नाही. तर या पिढीसोबत मैत्री करून त्यांची स्वप्ने समजून घेऊया. एखाद्या होकायंत्राप्रमाणे काम या पिढीच्या आयुष्यात शिक्षक पालक यांनी बजावणे गरजेचे आहे. "एकमेका सहाय्य करू अवघे धरू सुपंथ" या वचनाप्रमाणे वागल्यास मानसिक अस्थिरता, Anxiety, Depression यासारख्या फोफावत जाणाऱ्या विषारी वेलींचा समूळ नायनाट करता येईल. हेच काय ते सत्य !

अनुश्री राखे

व्ही.एन.सुळे गुरुजी इंग्लिश मिडीयम सेकंडरी स्कूल





आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

अज्ञानरूपी रोपट्याला  
शिक्षणाचे खतपाणी  
उद्याचा वटवृक्ष करण्यासाठी  
शिक्षकाचे योगदान भारी

मे महिन्याची सुट्टी लागली घरी आम्ही सगळेजण कुठे तरी जाण्याचा कार्यक्रम आखत होतो तेवढ्यात शेजारच्या शिंदे वहिनी आल्या. अरे ! तन्वीची मम्मी तुम्हाला माहित आहे का ? अहो, आपल्या शेजारी राहणाऱ्या राणे बाईंच्या मुलाने 'आत्महत्या' केली म्हणे. त्यांचे हे वाक्य कानी पडताच मी चपापले. मला काही सुचेना. कालपरवा पर्यंत राणेबाई आपल्या मुलाचे कौतुक करताना थकत नव्हत्या त्या माझ्या डोळ्यासमोर आल्या. मनात विचारांचे काहूर माजले. लागलीच आम्ही दोघी राणेबाईंना भेटायला गेलो. घरात पाऊल टाकले तर समोरच राणेबाई बसल्या होत्या. त्यांचा तो निरिच्छ चेहरा पाहून काय बोलावे ते कळतच नव्हते. एकूलता एक मुलगा आणि त्याने पण आपल्या जीवाशी खेळ केला ही गोष्ट आईला पचवण्यास जडच होती. राणेबाईंचा मुलगा पुण्यात इंजिनियरींग करित होता. यावर्षी इंजिनियरींगच्या दुसऱ्या वर्गात शिकत होता हे आम्हाला माहित होते पण आत्महत्या करण्याचे कारण की तो इंजिनियरींगचा अभ्यास पेलवू शकला नाही. आणि पालकांच्या अपेक्षांना पुरता उतरू शकला नाही. म्हणून नैराश्याच्या ओघात त्याने आत्महत्या केली हे कारण ऐकल्यावर मी एक शिक्षिका म्हणून अनेक प्रश्नांनी माझ्या मनात थैमान मांडले.

आजकाल मानसिक स्वास्थ्यावर लोकांचे लक्ष फार कमी जात आहे. आधुनिक काळातील या धकाधकीच्या जीवनात मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्याकडे लक्ष द्यायला पालकांना वेळच नाही म्हणून प्रत्येक वर्गातील लोक कुठल्या न कुठल्या मानसिक स्वास्थाच्या समस्येशी झुंजत आहेत. यांनी फक्त मुलांनाच नाही तर युवकांना तसेच वृद्धांना पण आपल्या विळख्यात अडकविले आहे.

मुख्य म्हणजे स्ट्रेस, डिप्रेशन, एंजायटी व सिजोफेनिया इत्यादी मानसिक रोग लोकांमध्ये जास्त प्रमाणात पसरत चालले आहेत.

मानसिक आरोग्याबद्दल जेव्हा विचार केला जातो तेव्हा तो मोठ्या गटातील लोकांबद्दल केला जातो परंतु लहान मुलांचे मानसिक आरोग्य जपणे हेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. मी एक बालशिक्षिका आहे आणि मुलांच्या मानसशास्त्राचा अभ्यास जर केला तर मी मुलांच्या आवडत्या कलाविष्कारावर भर देऊन त्यांना त्यामध्ये व्यस्त ठेवीन. त्यांना त्यांच्या आवडीची चित्रे काढून त्यामधून त्यांचा दृष्टिकोन काय आहे ते त्यांना विचारेन तसेच त्यांच्या आवडीचे गाणे गायला किंवा नृत्य करायला सांगेन. कला ही नेहमी विद्यार्थ्यांच्या सुप्त गुणांना वाव देणारी असावी. सरकारी नियमानुसार आपली शाळा New Education Policy चे धोरण राबवत आहे, तरी त्यानुसार हसत खेळत शिक्षणपद्धती राबविली जाते. मुलांना आनंदी ठेवण्यासाठी त्यांच्या वयाचा विचार करून त्यांना ज्या गोष्टीमध्ये आनंद मिळेल ती आम्ही देतो. हे सर्व शिक्षण फक्त आणि फक्त activity प्रेरित, उत्साही आणि सक्षम शिक्षकच देऊ शकतात. त्यासाठी शिक्षकांनी प्रारंभिक बाल्यावस्था संगोपन आणि शिक्षण हे पायाभूत तत्व मानून शालेय अभ्यासक्रमाचा आराखडा तयार केला पाहिजे. शाळांमधील अभ्यासक्रमाचा आराखडा म्हणजे, शिकणे हे सर्वांगीण, एकात्मिक, आनंददायक आणि रंजक असले पाहिजे. यथायोग्य आणि सर्वसमावेशक शिक्षण हेच मुलांच्या सर्वांगीण शिक्षणाचे ध्येय असले पाहिजे.

शिक्षक हा समाजाचा पाया रचतो असे म्हणतात तर विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुधारण्याचा मोलाचा वाटा हा शिक्षकाचाच आहे. भारत सरकारने २०२० मध्ये NEP म्हणजे New Education Policy च्या अंतर्गत राष्ट्रीय शिक्षण धोरण आखले. मुलांनी शिक्षण घेणे हे महत्त्वाचे ठरणार नाही तर कसे शिकायचे ? हे शिकणे

जास्त महत्वाचे ठरणार आहे त्यामुळे मजकूर कमी करून शिक्षण तार्किक विचार कसा करायचा आणि समस्या कशा सोडवायच्या, कल्पक आणि बहुशाखीय कसे व्हायचे, नाविन्यपूर्णता आणायची या दिशेने वळवायचे काम हे शिक्षकाने केले पाहिजे. शिक्षण अधिक अनुभवात्मक, सर्वसमावेशक, एकात्मिक, जिज्ञासू, संशोधन केंद्रित, लवचिक आणि अर्थातच आनंददायक होण्यासाठी अध्यापनशास्त्र उत्क्रांत होण्याची गरज आहे. शिकवण्याचे सर्व पैलू आणि क्षमता विकसित होण्यासाठी आणि शिक्षण सर्व दिशांनी विकसित होण्यासाठी उपयुक्त आणि शिकणाऱ्यासाठी अधिक समाधानकारक होण्यासाठी, अभ्यासक्रमात विज्ञान आणि गणिताच्या बरोबरीनेच मुलभूत कला, हस्तकला, मानवशास्त्रे, खेळ, क्रिडा आणि स्वास्थ्य, भाषा, साहित्य, संस्कृती आणि मूल्ये यांचा समावेश असणे अत्यावश्यक आहे. शिक्षणामुळे चारित्र्य घडले पाहिजे आणि त्यायोगे शिकणारे नीतिवान, तर्कशुद्ध, सहानुभूतिशील आणि सहृदय बनतील. शिक्षण व्यवस्थेतील मुलभूत सुधारणांच्या केंद्रस्थानी शिक्षक असला पाहिजे कारण शिक्षक हाच आपल्या नागरिकांच्या पुढील पिढीला आकार देतो. विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी शिक्षकांनी मार्गदर्शन करणारे मुलभूत सिद्धांत आखले पाहिजेत.

- शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमात सुसुत्रता
- शिक्षण प्रणालीची अखंडता, पारदर्शकता आणि संसाधनाची कार्यक्षमता.

- गुणवत्तापूर्ण शिक्षण आणि विकासासाठी सहआवश्यकता म्हणून विद्यार्थ्यांचा सहभाग.
- आपल्या भारतीय मुलांचा आणि भारताच्या समृद्ध वैविध्यपूर्ण प्राचीन आणि आधुनिक संस्कृती, ज्ञान व्यवस्था आणि परंपरा यांचा अभिमान बाळगणे.
- शिक्षणासाठी अनुकूल वातावरण आणि विद्यार्थ्यांचा सहयोग या दोन महत्त्वाच्या गोष्टींचा समावेश.

हे मुलभूत सिद्धांत शिक्षकांनी अंमलात आणून विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य उंचावण्यास हातभार लावला पाहिजे.

विद्यार्थ्यांना परीक्षेत अपयश जरी आले नाही तरी खचून न जाता सकारात्मक विचार करून आपले ध्येय गाठण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. अपयशातून यशाची पायरी गाठण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

अपयशाच्या अधिभाराने  
विद्यार्थी जरी खचला  
शिक्षकांच्या पाठबळाने  
ध्येय गाठण्यासाठी धजला  
उत्क्रांतीच्या नव्या वाटा  
शिक्षकाने केल्या मोकळ्या  
घे उंच भरारी आकांक्षांची  
कास घेऊन शिक्षकांची  
हाच खरा विद्यार्थी आपला  
शिक्षणाच्या योगदानाने घडला

मीनल मोहन सरंबळकर  
के.जी. बालोद्यान दादर





आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

२१ व्या शतकात संपूर्ण जग अत्यंत वेगाने बदलत आहे. नव नव्या वैज्ञानिक शोधांमुळे, तंत्रज्ञानातील वेगवान प्रगती व बदलांमुळे सामाजिक, शैक्षणिक, आर्थिक, व्यावसायिक सर्वच पातळ्यांवर अपरिहार्य बदल होत आहेत. जागतिक पातळीवरील बदलत्या अर्थव्यवस्थेचे परिणाम कुटुंब व्यवस्थेवरही होत आहेत. नवे रोजगार, सेवा-नोकरी मधील प्रचंड स्पर्धा, सामाजिक गतिशीलता, भविष्यातील अनिश्चितता, विभक्त कुटुंब पद्धती या सर्व समस्यांना, तणावाला सामोरे जाणाऱ्या युवा पिढीच्या मानसिक आरोग्य समस्यांमध्ये लक्षणीय वाढ झाल्याचे अलीकडच्या अभ्यासातून दिसून आले आहे. ज्यामध्ये चिंता, नैराश्य, ताण तणाव या सर्व सामान्यपणे नोंदवल्या जाणाऱ्या समस्या आहेत.

मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकता वाढवणे ही या समस्येचे निराकरण करण्यासाठी महत्वाची पहिली पायरी आहे. शालेय जीवनात शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या सर्वात जवळची व विश्वासाहर्ह व्यक्ती असते, त्यामुळेच बहुदा शिक्षक व शालेय कर्मचारी यांना बहुतेकदा विद्यार्थ्यांच्या वर्तनात होणारे बदल सर्वात आधी लक्षात येतात. या समस्या हाताळताना पालकांचीही भूमिका तितकीच महत्वाची असते. पालकांना विश्वासात घेऊन योग्य व सकारात्मकतेने मुलांच्या समस्यांची जाणीव करून देणे यात शिक्षकांची भूमिका महत्वाची ठरू शकते. कौटुंबिक, सामाजिक व शैक्षणिक पातळीवर, वाढत्या तणावाचे नियोजन करण्यासाठी शिक्षक व विद्यार्थ्यांमधील नात्यात विश्वासाहर्हता निर्माण होणे ही प्राथमिक गरज आहे. यात पालकांचा सकारात्मक सहभाग महत्वाचा आहे.

मुलांच्या मानसिक समस्या समजून घेऊन त्यांना मदत देण्यासाठी प्रशिक्षित समुपदेशक व मानसशास्त्रज्ञाची मदत घेणे अपरिहार्य आहे.

पालकांना मुलांच्या विविध मानसिक समस्या समजून घेण्यासाठी आणि त्यांना प्रभावीपणे पाठींबा देण्यासाठी कार्यशाळा घेणे, संभाषणांना सामान्य करून मुलांच्या मानसिक आरोग्य समस्यांना तोंड देण्यासाठी शाळा सहाय्यक वातावरण तयार करू शकतात. शाळेमध्ये सकारात्मक, समावेशक व सहाय्यक शालेय संस्कृती जोपासल्याने मुलांमध्ये सकारात्मकता लक्षणीयरित्या वाढू शकते. तणाव व्यवस्थापनाकरिता माईडफुलनेस प्रशिक्षण, योग, विविध उत्सवांचे आयोजन विद्यार्थ्यांसाठी पोषक व सकारात्मक शालेय वातावरण निर्मिती करू शकते.

तंत्रज्ञानातील प्रगतीमुळे टेली थेरेपी, ऑनसाईट समुपदेशकांची मदत मिळू शकते. मानसिक आरोग्य हा विद्यार्थ्यांच्या यशातील एक महत्वाचा घटक आहे. विद्यार्थ्यांच्या कल्याणावर सकारात्मक प्रभाव पडण्यासाठी शालेय पोषक वातावरण तयार करणे, शिक्षकांच्या, पालकांच्या व प्रशिक्षित समुपदेशकांच्या एकत्रित प्रयत्नांनी या समस्यांचे निराकरण योग्य व सुलभतेने होऊ शकते. नव्या जगातील भविष्यातील आव्हानांसाठी नव्या पिढीला तयार करण्याच्या ध्येयाचा एक मुलभूत पैलू म्हणून मानसिक आरोग्याला प्राधान्य देण्याची वेळ आली आहे.

कविता शितुत

के.जी. बालोद्यान, दादर



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान



शिक्षण म्हणजे केवळ पाठ्यपुस्तकातील माहिती देण्याची प्रक्रिया नाही, तर ते विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी एक महत्त्वाचे साधन आहे. शिक्षण घेत असताना विद्यार्थ्यांचे शारीरिक आणि बौद्धिक आरोग्य जितके महत्त्वाचे आहे, तितकेच त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्याचीही काळजी घेणे आवश्यक आहे.

शिक्षक म्हणून आपली जबाबदारी केवळ विद्यार्थ्यांना अभ्यास शिकवण्यापुरती मर्यादित नाही, तर त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्याचा विचार करून त्यांना आनंददायी आणि तणावमुक्त शिक्षण देणे हेही आपले कर्तव्य आहे.

आजच्या स्पर्धात्मक युगात मुलांवरील शैक्षणिक दडपण वाढत चालले आहे. गुण श्रेणी परीक्षा निकाल आणि तुलना यामुळे अनेक विद्यार्थी नैराश्याचा सामना करत आहेत. काही वेळा सततच्या स्पर्धेमुळे त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतो आणि शिकण्याची गोडीही निघून जाते. त्यामुळे शिक्षकांनी अशा शिक्षण पद्धतीचा अवलंब करावा की ज्या विद्यार्थ्यांना शिकण्याची प्रेरणा देतील आणि त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यात सकारात्मक बदल घडतील.

प्रथम, शिक्षकांनी शिकवण्याच्या पद्धतीत आनंददायीता आणली पाहिजे. विद्यार्थी अभ्यासात रस घेत नसतील तर जबरदस्तीने शिकवणे हा त्यावर उपाय होऊ शकत नाही. जेव्हा शिक्षक स्वतः आनंदाने शिकवतात, तेव्हा विद्यार्थीही त्याचा स्वीकार आनंदाने करतील. समजावून घेण्याचा प्रयत्न करतील. त्यामुळे शिक्षकांनी आडून – ओढून शिकवण्याऐवजी सहज सोप्या आणि संवादात्मक पद्धतीने शिकवले पाहिजे.

दुसरे म्हणजे, विद्यार्थ्यांना पुस्तकी शिक्षणाबरोबरच खेळातून आणि अनुभवातून शिकण्याची संधी दिली पाहिजे. मुलांना नैसर्गिकरीत्याच खेळाची आवड असते. जर त्यांच्या अभ्यासक्रमात खेळाचा आणि उपक्रमाचा समावेश केला तर ते अधिक आनंदाने शिकतील. सर्व विषय हे खेळाद्वारे सहज शिकवता येतील.

शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना सतत प्रोत्साहन देत राहिले पाहिजे. प्रत्येक विद्यार्थी वेगळा असतो. काही मुलांना पटकन समजते, काहींना वेळ लागतो. अशा वेळी तुलना करून त्यांच्यात न्यूनगंड निर्माण न करता त्यांना समजून घेणे आणि त्यांची प्रगती हळूहळू घडवणे आवश्यक आहे.

तसेच विद्यार्थ्यांमध्ये स्पर्धेची भावना अधिक वाढवून त्यांच्यात एकमेकांशी तुलना करण्याची प्रवृत्ती वाढवून घ्यावी. ही तुलना त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करू शकते. प्रत्येक मुलाची शिकण्याची गती वेगळी असते. त्यामुळे मुलांना स्वतःच्या क्षमतांचा शोध घेण्यास शिकवले पाहिजे. स्पर्धेपेक्षा सहकार्य आणि परस्पर मदतीची भावना रुजवली पाहिजे.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे विद्यार्थ्यांना अभ्यासाची गोडी लागली पाहिजे. जेव्हा शिकण्याची प्रक्रिया रुचकर आणि जिव्हाळ्याची वाटते, तेव्हा मुले स्वतःहून अभ्यास करण्यास प्रवृत्त होतात.

शिक्षणाच्या प्रक्रियेत शिक्षकांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. विद्यार्थी जेव्हा मानसिकदृष्ट्या निरोगी असतात तेव्हाच ते अधिक चांगल्या पद्धतीने शिकू शकतात. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांसाठी आनंददायी, तणावमुक्त आणि प्रेरणादायी शिक्षणपद्धती अवलंब केली, तर त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होईल.

आनंदी विद्यार्थी हेच भविष्यात समाजाचे आधारस्तंभ ठरतील. म्हणून शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवून शिकवण्याची जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे.

“अभ्यासात आनंद शोधूया, ज्ञानात रंग भरूया,  
प्रश्नांची कोडी सोडविताना हास्याचे सूर धरूया ॥”  
“चला अभ्यास करूया, चला अभ्यास करूया ॥”

तनु नारायण येसणे  
के.जी. चारकोप



आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

सध्याच युग हे स्पर्धेच युग आहे. त्यामुळे आज प्रत्येक पालकाला अपार कष्ट करावे लागत आहेत. आज आपल्या मुंबईत ५० टक्के पालक दोघेही नवरा बायको नोकरी करतात. नोकरी करण्यामागील उद्देश असतो ज्या सुखसोई आपल्याला मिळालेल्या नाही त्या आपल्या मुलांना मिळाल्यात. हा उद्देश बरोबर असला तरी नोकरी करणारे दोघेही पालक सकाळी ९ वाजल्यापासून रात्री ८ वाजेपर्यंत बाहेर असतात व त्यांची मुले या दरम्यान घरी एकटी असतात. त्यांच्या बरोबर बोलण्यास, संवाद साधण्यास, त्यांच्या भावना, समस्या, आवडीनिवडी समजावून घेण्यास कोणी नसते आणि त्याचा परिणाम या मुलांच्या मानसिक आरोग्यावर होत असतो.

मुलांच्या घरानंतर 'शाळा' हे विद्यार्थ्यांच्या जीवनातील दुसरे घर असते आणि आई - बाबा नंतर शिक्षक हे त्यांच्या आयुष्यातील दुसरे पालक असतात. विद्यार्थ्यांच्या शारिरीक, बौद्धिक विकासाबरोबर मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्याची काळजी शिक्षकांनीच नाही तर इतरांनीही घेतली पाहिजे. २१ व्या शतकात वाढता ताणताणाव, स्पर्धा आणि सामाजिक बदलांच्या पार्श्वभूमीवर विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य जपणे आणि मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान अगदी गरजेचे आहे.

शिक्षकांची पहिली जबाबदारी म्हणजे विद्यार्थ्यांसाठी एक सुरक्षित, समजूतदार आणि प्रेमळ वातावरण तयार करणे. अशा वातावरणात विद्यार्थी भीती न बाळगता आपले विचार मोकळेपणाने मांडू शकतील. शिक्षक विद्यार्थ्यांचे अवलोकन करून त्यांच्या वर्तनातील, त्यांच्यात होणाऱ्या भावनिक बदलाचे निरीक्षण करून त्यांना वेळेवर योग्य मार्गदर्शन करू शकतील. त्या अनुषंगाने शिक्षक विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास वाढवतील, त्यांचं मनोबल उंचावतील आणि अपयशाशी लढण्याची मानसिक ताकद निर्माण करतील. त्यासाठी प्रथम शिक्षकाने विद्यार्थ्यांमध्ये मैत्रीपूर्ण संबंध निर्माण करून त्यांच्या समस्या समजून घेतल्या पाहिजेत. शिक्षक विद्यार्थ्यांचा मित्र झाला पाहिजे. जसा श्रीकृष्ण अर्जुनाचा गुरु पेक्षा मित्रच जवळचा वाटत होता. त्यासाठी विद्यार्थ्यां

मोकळे झाले पाहिजे. शिक्षकाने त्यांना विश्वासात घेतले पाहिजे. विद्यार्थ्यांनी मोकळेपणाने आपल्या समस्या शेअर केल्या पाहिजेत. याशिवाय पालकांनीही आपल्या मुलांबाबत समस्या निर्माण झाली असेल तर मोकळेपणाने शिक्षकांसमोर चर्चा करून त्यावर उपाय काढला पाहिजे.

'शाळा' हे मंदिर ज्ञानाचे असते. शिक्षक हे केवळ ज्ञानदाते नसून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याचे रक्षक देखील असतात. पालक आपल्या मुलांकडून खूप अपेक्षा ठेवतात. मात्र या जगात काय घडतंय याबद्दल खूप कमी माहिती देतात, खूप कमी बोलतात. मुलांशी सुसंवाद निर्माण करा. शिक्षकांच्या प्रेमळ मार्गदर्शनामुळे विद्यार्थी नक्कीच हुशार, आनंदी आणि मानसिकदृष्ट्या सक्षम नागरिक बनतील म्हणूनच शिक्षकांचे योगदान विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आणि सर्वांगण विकासात अत्यंत मोलाचे आहे.

शेवटी विद्यार्थ्यांचा मानसिक विकास हा त्यांच्या उज्वल भविष्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचा आहे. मुलांच्या मनाची जडणघडण लहानपणापासूनच सुरु होते. त्यामुळे त्यांच्या आजूबाजूचा परिसर, वातावरण, संगत आणि शिकवण याचा मोठा परिणाम त्यांच्यावर होत असतो. मुलांशी मुलासारखे वागून त्यांच्या समस्यांवर तोडगा काढला पाहिजे. त्यासाठी पुस्तकांची सवय लावणे, चांगल्या गोष्टी सांगणे, नैतिक मुल्ये शिकवणे, खेळ आणि कलात्मक उपक्रमातून त्यांची सर्जनशीलता वाढवावी. मुलांना निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य दिल्यास त्यांच्यातील आत्मविश्वास वाढेल. फक्त हातातील मोबाईल काढून त्यांना वेळ देणे महत्त्वाच.

शेवटी आईवडील, शिक्षक हे फक्त मातीला आकार देऊ शकतात. घडण सर्वस्वी विद्यार्थ्यांवरच अवलंबून असते. त्यांना आधार आणि योग्य मार्गदर्शन दिल्यास त्यांच्यातील मनोबल उंचावेल आणि विद्यार्थी नक्कीच मानसिकदृष्ट्या सक्षम होतील, आणि विद्यार्थ्यांना चांगले जीवन जगण्यासाठी मदत करतील.

संगीता सचिन म्हात्रे  
के.जी. चारकोप.

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

जशी आई आणि तिच्या मुलांची नाळ जोडलेली असते, त्याचप्रमाणे शिक्षक आणि वर्गातील मुलांची नाळ जोडलेली असते, असे मला वाटते.

शिक्षकाची व्याख्या द्यायची झाली तर, मी म्हणेन की- 'शि' म्हणजे 'शिस्त लावणारा', 'क्ष' म्हणजे 'क्षमा करणारा' आणि 'क' म्हणजे 'कर्तव्यनिष्ठ असणारा' होय.

विद्यार्थ्यांमध्ये श्रवण, भाषण, वाचन व लेखन हे कौशल्य निर्माण करणे शिक्षकाचे प्रथम कर्तव्य आहे. तसेच त्यांच्यामध्ये शारीरिक विकास, मानसिक विकास, भावनिक विकास म्हणजेच सर्वांगीण विकास घडविणे, हे देखील तितकेच महत्त्वाचे आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास वाढविणे, त्यांच्या मनातील भावना ओळखणे, त्यांच्या सुप्त गुणांना वाव देणे, त्यांना प्रोत्साहित करणे, हे एका शिक्षकाचे कर्तव्य आहे आणि ही प्रक्रिया सतत केली गेली पाहिजे.

एक मूर्तिकार जसा मातीच्या ओल्या गोळ्याला आकार देऊन हवी तशी प्रतिकृती तयार करू शकतो, तसेच शिक्षकांनी आपल्यासमोर असलेल्या निरागस मुलांमध्ये बदल घडविणे आवश्यक असते.

शाळेत ज्या स्पर्धा होतात, त्यात आनंदाने सहभागी होणे, आपले प्रमुख जे सांगतील त्या नियमांचे पालन करणे व अपयश आल्यास निराश न होता सकारात्मक विचार करून मन शांत ठेवणे, हे मार्गदर्शन शिक्षकांनी वेळोवेळी केले पाहिजे. मुलांना कोणता घटक समजलेला नाही व मूल्यमापन करताना त्यांना येणाऱ्या अडचणी जाणून घेता, त्यांची नोंद ठेवून शिक्षकांनी मुलांना आणि त्यांच्या पालकांना योग्य ते मार्गदर्शन देणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये सहकार्याची भावना निर्माण करणे, फक्त अभ्यासक्रमाला महत्त्व न देता, इतर विषय जसे की कला, कार्यानुभव, क्रीडा, शारीरिक शिक्षण या विषयांनादेखील महत्त्व देणे आवश्यक आहे.

काय योग्य, काय अयोग्य, काय चूक, काय बरोबर अशा प्रसंगी तुम्ही काय कराल, अशा विविध प्रश्नांवर चर्चा

करून मुलांशी संवाद साधून संभाषण साधणे आवश्यक आहे. वर्गात हास्यमय वातावरण निर्मिती करायची झाल्यास, आवडता एक विषय देऊन मुले व मुली यांमध्ये वादविवाद घडवून खेळीमेळीच्या वातावरणात त्यांच्या बुद्धीला चालना देणे आवश्यक आहे.

Please, Sorry, Thank you, Welcome, Congratulation, या शब्दांचा वापर कधी व कसा करावा व हे किती मौल्यवान रत्न आहेत याची जाणीव व माहिती मुलांना दैनंदिन ज्ञानात नमूद करावी.

आजच्या पिढीला फक्त फळा व खडूचा वापर न करता तंत्रज्ञानाचा वापर करून विषयाला एक आगळे वेगळे वळण देणे आवश्यक आहे. काही मुले परीक्षेच्यावेळी ताण घेतात, चिडचिड करतात, मनावर दडपण आणतात. अशावेळी या समस्या जाणून घेता 'योग' हे एक उत्तम औषध ठरेल.

शारीरिक शिक्षणाच्या तासाला आसनाचे फायदे सांगून त्यांच्या वयोगटाला अनुस्वरूप आसन करून घेऊन शरीर लवचिक ठेवणे महत्त्वाचे का आहे हे मुलांना सांगणे आवश्यक आहे. तसेच ध्यान करून एकाग्रता कशी वाढवावी, मन शांत कसे ठेवावे, मनावर ताबा कसा ठेवावा, ज्या आयुष्यभर उपयोगी ठरणार आहेत, जेणेकरून शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य उंचवण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान नक्कीच ठरणार आहे असे मला प्रामाणिकपणे वाटते. कोणाचे चुकले असल्यास, सर्वासमोर शिक्षा न करता व कोणत्याही प्रकारे अपमान न करता योग्य ती समज देऊन, शिक्षक त्याला मदत करू शकतात. जसे मुलांना आपले आईवडील सुरक्षाकवच वाटत असतात, त्याचप्रमाणे शिक्षक सुरक्षाकवच आहेत असे मत त्यांचे आपल्याविषयी निर्माण झाले पाहिजे. थोडक्यात म्हणायचे झाले तर, "जशी एक जळती ज्योत प्रकाश देण्याचे कार्य करित असते, तसेच योगदान शिक्षकांनी दिले पाहिजे."

इंग्रजीमध्ये एक सुविचार आहे, EVERY CLOUD HAS A SILVER LINING फक्त आपल्याला योग्य ती दिशा दाखवायची आहे.

इं.ए.सो. आदर्श गुरुकुल २६ जानेवारी २०२६



आदर्श  
गुरुकुल



आदर्श  
गुरुकुल

आपण आपला हात ज्योतिषाला दाखवून, आपले भविष्य जाणून घेण्याचे प्रयत्न करित असतो. परंतु पालकवर्ग मात्र आपल्या चिमुकल्याचे भविष्य शिक्षकांच्या नजरेत पाहत असतात.

"Yes, I can do it"

हे ब्रीद वाक्य त्यांच्या मनावर ठसले गेले पाहिजे आणि हे योगदान शिक्षकांनी इतर दान जसे की- श्रमदान,

अन्नदान, वस्त्रदान, धनदान, रक्तदान, अवयवदान, विद्यादान सारखे योगदान विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचवण्यासाठी केले गेले पाहिजे.

संगीता नवनाथ शिंदे

नवी मुंबई स्कूल, वाशी.



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांनी सकारात्मक दृष्टीकोन ठेऊनच विचार केला पाहिजे कारण प्रत्येक विद्यार्थी हा एकसमान नसतो त्याच्या आवडीनिवडी वेगवेगळे असल्याकारणामुळे त्याला समजून घेऊन त्याला योग्य मार्गदर्शन केल्यामुळे नक्कीच त्याचा त्याला फायदा होईल. शिक्षक विद्यार्थ्यांना मानसिक आरोग्याच्या समस्यांबद्दल जागरूक करतात. तसेच त्यांना आवश्यक ती मदत मिळवून देण्यास मदत करतात. शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या जीवनात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. त्यांचे योगदान विद्यार्थ्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर सकारात्मक प्रभाव टाकते. तसेच मानसिक आरोग्य आपल्या शारीरिक आरोग्याप्रमाणेच महत्त्वाचे आहे. चांगले मानसिक आरोग्य आपल्याला जीवनातील ताण आणि समस्यांना सामोरे जाण्यास मदत करते. योग्य निर्णय घेण्यास मदत करते. चांगल्याप्रकारे संवाद साधण्यास मदत करते. आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत करते. सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवण्यास मदत करते. आजच्या धावपळीच्या जीवनामध्ये प्रत्येक व्यक्ती हा ताणतणाव घेऊन जगत आहे. त्यामुळे पुढील पिढी चांगली घडावी यासाठी शिक्षकांनी सकारात्मक विचार करूनच प्रत्येक विद्यार्थ्यांलाच शिक्षणा व्यतिरिक्त तणाव व्यवस्थापन या विषयीसुद्धा मार्गदर्शन केले पाहिजे. शिक्षकांनी आपल्या वर्गातील वातावरण हे अशा पद्धतीने ठेवले पाहिजे की

कोणत्याही विद्यार्थ्याला आपल्या मनातील जी काही समस्या आहे ती तो सहज विचारू शकेल. त्या करता शिक्षकांची भूमिका ही अत्यंत महत्त्वाची आहे. कारण काही विद्यार्थी सहज काही विचारत नाहीत. मग अशा विद्यार्थ्यांच्या मनात काही समस्या आहे हे कसे बरे जाणून घ्यायचे हा प्रश्न पडतो. अशावेळी शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांशी सकारात्मक संवाद साधून त्यांना कशाप्रकारे बोलत करता येईल अशी कृती करून त्यांची समस्या सोडवली पाहिजे.

शिक्षकांनी आपल्या विद्यार्थ्यांना चांगल्या कार्याबद्दल वेळोवेळी प्रोत्साहन दिले पाहिजे असे केल्यामुळे त्यांना पुढील कार्य अधिक चांगले कसे करता येईल असे सकारात्मक विचार त्यांच्या मनात येतील व ते प्रत्येक कार्यामध्ये आवडीने भाग घेतील. जर आपण त्यांच्या चूकाच सांगत बसलो तर त्यांचा आत्मविश्वास वाढणार नाही. आणि ते ताणतणाव मध्ये राहतील, म्हणूनच विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांनी अतिशय बारीक लक्ष देऊन कार्य केले पाहिजे कारण त्यांच्या योग्य मार्गदर्शनामुळे पुढील पिढी घडवण्याचे कार्य त्यांच्या हातून होण्याचा मान शिक्षकांनाच मिळणार आहे. याचा विचार करून सर्व शिक्षकांनी आपले कार्य अतिशय प्रामाणिक व चांगल्या पद्धतीने केले पाहिजे. तसेच आपल्या विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य कशा प्रकारे उंचावेल यासाठी वेळोवेळी मार्गदर्शनपर व्याख्यान



आदर्श  
गुरुकुल

देऊन त्यांच्या ज्या काही समस्या आहे त्या जाणून घेऊन त्यांची समस्या सोडवणे याकडे जास्तीत जास्त लक्ष दिले पाहिजे. शिक्षकांनी मुलांशी संवाद कोणताही भेदभाव न करता समानतेने व प्रेमाने वागावे. याचा त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर अनुकूल परिणाम होतो. कारण जर आपण त्यांच्याशी सकारात्मक पद्धतीने संवाद साधला नाही तर

ते त्यांची जी काही समस्या आहे ते ती सांगणार नाहीत. त्यासाठी प्रत्येक विद्यार्थ्याकडे वैयक्तिक लक्ष दिले पाहिजे असे मला वाटते.

संजय मकाराम चव्हाण  
नवी मुंबई प्राथमरी स्कूल, वाशी



## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम असणे त्यांच्या एकूणच शैक्षणिक व वैयक्तिक प्रगतीसाठी महत्वाचे असते. शिक्षक या प्रक्रियेत महत्वाची भूमिका बजावतात. शिक्षक विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतात. त्यांना मानसिक स्थैर्य मिळवून देतात आणि त्यांच्या आत्मविश्वासात वाढ करतात.

आजच्या स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थी अनेक प्रकारच्या मानसिक तणावांचा सामना करतात. या तणावांमुळे त्यांच्यावर नैराश्य येऊ शकते, एकलकोंडेपणा वाढू शकतो आणि शैक्षणिक कामगिरीवर परिणाम होऊ शकतो. अशा वेळी शिक्षक विद्यार्थ्यांना समजून घेऊन त्यांच्याशी संवाद साधणे, त्यांचे मनोबल वाढवणे आणि सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित करण्यास मदत करतात.

शाळेत विविध उपक्रम, संवाद कौशल्य विकास, खेळ आणि कला यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारता येते, शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना ऐकून घ्यावे, त्यांचे मनोगत समजून घ्यावे आणि त्यांना योग्य सल्ला द्यावा. मानसिक आरोग्यासाठी प्रेरणादायी कथा, योग, ध्यानधारणा आणि शारीरिक व्यायाम हे देखील महत्वाचे ठरतात.

शिक्षक विद्यार्थ्यांसाठी केवळ ज्ञानदाते नसून ते त्यांचे मार्गदर्शक, सल्लागार आणि प्रेरणास्त्रोत देखील असतात. त्यामुळे मानसिक आरोग्य सुधारण्याच्या दृष्टीने शिक्षकांचे योगदान अमूल्य आहे.

दीपक अशोक चव्हाण  
नवी मुंबई प्राथमरी स्कूल, वाशी



पुस्तके ही काळाच्या विशाल सागरातून  
आपणास घेऊन जाणारी जहाजे होत.



आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

शिक्षक हा विद्यार्थ्यांसाठी सतत प्रयत्नशील असतो. शिक्षक असल्याने माझ्या लक्षात आले की कोरोना आजाराच्या आधीच्या आणि नंतरच्या सामाजिक, आर्थिक, मानसिक स्थितीमध्ये बदल जाणवतो. त्याचाच परिणाम काही विद्यार्थ्यांच्या वागणुकीत दिसून येतो. सध्याची मुले जास्तच हट्टी आहेत, लवकर चिडतात, मारामारी करतात, कोणी काही बोलले तर लगेच उत्तर देतात काहीही बिनसल्यास किंवा न आवडल्यास चिडचिड करतात म्हणजेच त्यांच्यात मानसिक स्वास्थ्य संवर्धनाची गरज जाणवते.

मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे भावनिक, मानसिक, सामाजिक कल्याणाचा एक भाग आहे. हे आपल्याला जीवनातील ताणतणावांना तोंड देण्यास मदत करते. मानसिक स्वास्थ्य हे थकवा, दुःख, चिंता, सामाजिक परिस्थिती टाळणे, भीती, राग, नैराश्य याद्वारे व्यक्त होते.

सध्याच्या बऱ्याच मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य पूर्वीच्या मुलांपेक्षा कमकुवत झाल्यासारखे जाणवते. त्याची काही कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत.

- १) माहिती नदीसारखी वाहत आहे. मोबाईल उचलला की हवी ती माहिती मिळते. माहिती आणि ज्ञान यातील फरक मुलांना समजत नाही.
- २) एका अहवालात असे नमूद करण्यात आले आहे कि वयाच्या सहाव्या वर्षी स्वतःचा स्मार्टफोन देण्यात आलेल्या ७४ टक्के मुलांच्या तारुण्यात मानसिक स्वास्थ्य बिघडले आहे.
- ३) शिकण्यात उत्साह कमी झाला आहे.
- ४) तंत्रज्ञानाचा गैरवापर
- ५) मित्र – मैत्रिणींचा अभाव
- ६) चिंता आणि नैराश्य
- ७) व्यसन
- ८) मैदानी खेळ खेळत नाहीत.
- ९) स्क्रीन वेळ वाढला आहे
- १०) सकस आहाराचा अभाव
- ११) सोशल मिडीयाचा नकारात्मक प्रभाव

- १२) विभक्त कुटुंब पद्धती
- १३) भावनांचे आदान प्रदान कमी झाले आहे.
- १४) पालकांच्या विद्यार्थ्यांकडून अवास्तव अपेक्षा
- १५) नकार पचवता येत नाही.

शिवरायांची आई जिजामाता यांनी शिवाजी महाराजांना बालपणापासून धैर्य, नीतिमत्ता आणि देशप्रेमाचे संस्कार दिले. त्यामुळेच त्यांच्यात कठीण प्रसंगीही खचून न जाता परिस्थितीला सामोरे जाण्याची मानसिक ताकद निर्माण झाली. याप्रमाणे आपल्या विद्यार्थ्यांच्या मानसिक संवर्धनासाठी काळाच्या गरजेनुसार योगदान करावयास हवे. त्यासाठी पुढील उपाययोजना करता येतील.

१) **आदर्श** – शिक्षक स्वतः सकारात्मक दृष्टीकोन, शांतता आणि प्रामाणिकपणा यातून विद्यार्थ्यांसमोर आदर्श निर्माण करू शकतात.

२) **सह अभ्यासक्रमान्तर्गत उपक्रम** – शिक्षकांने विद्यार्थ्यांसाठी खेळ, संगीत, नृत्य, योग, प्रश्न स्पर्धा, अभिनय, गायन, वादन, व्यायाम, संगीत, नृत्य, सांस्कृतिक कार्यक्रम, स्वच्छता मोहीम असे अनेक सह उपक्रम घ्यावेत. जेणेकरून त्यांना आनंद व सकारात्मकता मिळेल.

३) **वयोगटानुसार प्रभावी अध्यापन** – विद्यार्थी वयोगट आणि त्यांची मानसिकता याचा विचार करून, कमी वेळेत जास्त प्रभावी पद्धतीने कसे शिकवता येईल ते पाहावे. त्यासाठी कृतिशील अध्यापन पद्धतीवर जोर द्यावा. जेणेकरून विद्यार्थी गटकार्य करून एकमेकांशी संवाद साधू शकतील. त्यामुळे सामाजिक बांधिलकी निर्माण होऊ शकेल.

४) **लहान गृहपाठ** – विद्यार्थ्यांच्या वयोगटानुसार आणि उपलब्ध वेळेचा विचार करून गृहपाठ लहान स्वरूपात द्यावा. गृहपाठाचा विद्यार्थ्यांवर ताण येणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

५) **इतर उपक्रम** – विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी शिक्षक आपल्या विवेकबुद्धीनुसार इतर वैविध्यपूर्ण उपक्रमांचे आयोजन करू शकतात.

उदाहरणार्थ- 'eat water' म्हणजेच पाणी हळूहळू चावून खाल्यासारखे प्या. यामुळे पाणी पचण्यास मदत होते तसेच, नाविन्यतेमुळे मुलांचे लक्ष या उपक्रमात केंद्रित होते.

६) **विविध तंत्रे** - तणाव व चिंता कमी करण्यासाठी ध्यानधारणा, योग याचा सराव घ्यावा. एखाद्या विद्यार्थ्याचा रागावर ताबा नसेल तर त्याला राग आल्यावर डोळे मिटून १ ते १०० संख्या मनात म्हणण्यास सांगाव्यात, त्यामुळे राग लवकर कमी होतो.

७) **नाविन्यता** - एखादी गोष्ट नेहमी ठराविक पद्धतीने न करता पद्धत बदलावी. त्यामुळे मेंदू, मन नवीन पद्धतीने नेहमीची कृती करण्यात मग्न होतो. डाव्या हाताने लिहिणे- दात घासणे हे करून तर बघा.

८) **वैचारिकता** - विद्यार्थ्यांना विचार करण्यात सतत मग्न ठेवावे. त्यांना 'शूज मध्ये काय वेगळे हवे ? असे तुम्हाला वाटते' असे प्रश्न विचारावे.

९) **शाबासकी** - शिक्षकाने शक्य त्या वेळी विद्यार्थ्यांना शाबासकी द्यावी. त्यामुळे विद्यार्थी स्वतःचे गुण वाढवू शकतील.

१०) **सकारात्मकता** - विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचवण्यासाठी नकारात्मक भावना कमी करून, नष्ट करून, सकारात्मक भावना वृद्धिंगत करायला विद्यार्थ्यांना शिकवले पाहिजे.

११) **मोबाईलचा कमी वापर** - मोबाईल स्क्रीन वेळ कमी करण्यासाठी नोटिफिकेशनचा आवाज म्यूट (mute) करावा, स्क्रीन ब्लॉक अँड व्हाईट करावी. मोबाईलचे आकर्षण आपोआपच कमी होईल. तसेच, विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन शैक्षणिक खेळाची लिंक द्यावी. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना मोबाईल- इंटरनेटचा वापर योग्य पद्धतीने करता येईल.

१२) **सकस आहार** - मधल्या सुट्टीत डब्यामध्ये घरी बनवलेले सकस, पौष्टिक पदार्थ घेऊन येण्यास सांगावे.

त्यांचे फायदे सांगून फास्ट फूड कडून सकस पौष्टिक आहाराकडे त्यांचा कल वाढवावा.

१३) **मदत आणि समुपदेशन** - विद्यार्थ्यांना त्यांच्या व्यसनाबद्दल - समस्यांबद्दल बोलण्यास प्रवृत्त करावे. व त्यांना योग्य मार्गदर्शन व मदत प्रदान करावी, तसेच मानसिक आरोग्याबद्दल माहिती द्यावी. विद्यार्थ्यांच्या समस्यांचे मार्गदर्शन आणि निदान, भविष्यात अभ्यासक्रम - विषयांची निवड करिअर समुपदेशन, व्यावसायिक मार्गदर्शन करावे.

१४) **पालकांचे सहकार्य** - शिक्षकांनी पालकांशी नियमितपणे संपर्क साधावा व विद्यार्थ्यांना मदत करण्यासाठी एकत्रित काम करावे. पालकांसाठी विविध तज्ञ व्यक्तींचे 'मार्गदर्शन पर व्याख्यान' आयोजित करावे. उदा. - सकस आहार, पाल्याशी कसे वागावे ?

मानसिक आरोग्याच्या संदर्भात, डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन यांनी म्हटले आहे की-  
'शिक्षणाचे अंतिम उद्दिष्ट हे मानसिक आणि नैतिक विकास असले पाहिजे ?'

यावरून लक्षात येते की शिक्षण आणि मानसिक आरोग्य एकमेकांशी संबंधित आहेत. शिक्षणामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. चांगले मानसिक आरोग्य विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक यशात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते.

प्रत्येक मुलाच्या योग्य विकासाची काळजी शिक्षकाने घेतली पाहिजे. शिक्षकांनी मुलांच्या खऱ्या मानसिक स्थितीचे ज्ञान मिळवून त्यांच्या मानसिक आरोग्याला चालना देण्यासाठी सज्ज असले पाहिजे.

चला तर मग आपण शिक्षक आपले मानसिक स्वास्थ्य सांभाळत, विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी आपल्या परीने शक्य तेवढे योगदान देऊया.

**सुवर्णा अमोल कांबळे**  
नवी मुंबई प्राथमरी स्कूल, वाशी.





आदर्श  
गुरुकुल

## विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावण्यासाठी शिक्षकांचे योगदान

मानसिक अस्वास्थ्य असणे म्हणजे फक्त मनोरुग्ण असणे असे नव्हे. मनोरुग्ण नसणारे समाजात वावरणारे अनेक जण मानसिक अस्वास्थ्याने त्रस्त असतात.

शिक्षकांसमोर दरवर्षी विविध स्तरातून आलेले अनेक नवनवीन विद्यार्थी भिन्न धर्म, भिन्न जाती, भिन्न भाषिक, भिन्न आर्थिक व कौटुंबिक परिस्थितीतून आलेले असतात. वर्गात दाखल झालेले प्रत्येक मुल हे अनेक भावविश्व सोबत घेऊन आलेले असते. प्रत्येक मुल वेगळे असते. त्याप्रमाणे प्रत्येक मुलाचे मानसिक स्वास्थ्य ही वेगळे असते. एक उत्तम शिक्षक आपल्या वर्गातील प्रत्येक मुलाचे मानसिक स्वास्थ्य हाताळून त्याच्या कलाने त्याला शिक्षण प्रवाहात सामावून घेतो.

### विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ?

विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे त्यांच्या भावना, विचार, वागणूक यांचे संतुलन व स्थैर्य टिकवणे, त्यामुळे विद्यार्थी आनंदी, आत्मविश्वासी आणि सामाजिक दृष्ट्या सक्षम होतात.

विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य ठीक असेल तरच त्यांच्या शिक्षणाचा आलेख उंचावत राहिल व विद्यार्थी शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या सुदृढ होईल. यासाठी शिक्षकाला विविध उपाययोजना कराव्या लागतात.

### १. सकारात्मक वातावरण निर्मिती -

यासाठी शिक्षकाला वर्गात खेळीमेळीचे वातावरण निर्माण करावे लागते. समजण्यास अत्यंत क्लिष्ट असणारे घटक सोपे व सहज करून शिकवावे लागतात. वर्गातील अभ्यासात मागे असणाऱ्या विद्यार्थ्यांलाही हे तुला जमेलच हा विश्वास निर्माण करावा लागतो. त्यासाठी शिक्षकाला आपले चित्त शांत व स्थिर ठेवून कार्य करावे लागते. पूर्वग्रह दूषित दृष्टीकोन असता कामा नये. शिक्षकाला स्वतःला पूर्णपणे शिक्षकी पेशाला वाहून घ्यावे लागते.

### २. विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन -

वर्गातील प्रत्येक विद्यार्थ्यांला अध्ययनास प्रवृत्त करावे लागते. अगदी अभ्यासात कमकुवत असणाऱ्या

विद्यार्थ्यांला त्यांच्या थोड्याशा प्रगतीलाही कौतुकाची थाप देऊन प्रोत्साहन द्यावे लागते. निपुण महाराष्ट्र या अभियानात हाच उद्देश ठेवून अभ्यासात मागे राहणाऱ्या मुलांना प्रोत्साहित करण्यास सांगितले आहे.

### ३. भावनिक दृष्ट्या समजून घेणे.

प्रत्येक मुलाच्या भावना वेगळ्या असतात. एखादी घटना घडली तर त्यामुळे प्रत्येकाच्या मनात वेगळ्या भावना निर्माण होऊ शकतात. म्हणून आपल्या वर्गातील प्रत्येक मुल किती भावनाप्रधान आहे, हे ओळखून शिक्षकाला त्याच्यासोबत वर्तन करावे लागते. उदाहरणार्थ 'आई' या विषयावर माहिती लिहिण्यास सांगितली तर, वर्गातील एखाद्या मुलाची आई हयात नसेल तर त्याच्या भावनांचा विचारही शिक्षकाला करावा लागतो. त्यासाठी शिक्षकाला प्रत्येक मुलांच्या कुटुंबासंबंधी माहिती असावी लागते.

### ४. अचानक झालेला वर्तन बदल ओळखून त्यावर उपाययोजना

वर्गात असे बऱ्याचदा जाणवते की, एखादा विद्यार्थी अचानक वेगळे वर्तन करू लागतो. जसे की अभ्यासात मागे पडू लागला आहे, चिडचिड करू लागला आहे, गप्प गप्प आहे, वारंवार गैरहजर राहू लागला आहे, वारंवार आजारी पडू लागला आहे, अचानक खूप चंचल झाला आहे, इतरांशी मारामारी करू लागला आहे, असे काही बदल विद्यार्थ्यांमध्ये जाणवले की, शिक्षकाला त्या विद्यार्थ्यांशी सुसंवाद साधून समस्याचा शोध घ्यावा लागतो. समस्या समजली की त्यावर उपाययोजनाही कराव्या लागतात. उदाहरणार्थ माझ्या वर्गातील रुद्र नावाचा अत्यंत हुशार मुलगा दिवाळी सुट्टीनंतर अचानक विचित्र आवाज काढून अध्ययन - अध्यापनात अडथळे आणू लागला. वर्गासमोर उभे राहून अस्खलित वाचन करणारा मुलगा अचानक वाचन करण्यास नकार देऊ लागला. इतर मुलांशी हसत-खेळत असणारा रुद्र इतरांना मारू लागला. खूपदा समजावूनही तो शांत राहत नव्हता. खूप

गोड बोलून, समजावून, प्रश्न विचारून त्याला बोलते केल्यानंतर समजले की, त्याची आई त्याच्या छोट्या बहिणीकडे जास्त लक्ष देत होती व रुद्रकडे दुर्लक्ष करत होती. तू मोठा आहेस, तुला कळत नाही का? तू तुझा अभ्यास कर. मला वेळ नाही, असे त्याला फटकारत होती.आईच्या प्रेमाला पारखा झाल्यामुळे तो भावनिक दृष्ट्या त्रस्त होता.

त्याच्या पालकांशी विचारणा केल्यावर रुद्रने सांगितलेले खरे आहे हे लक्षात आले. पालकांना रुद्रच्या बदललेल्या वर्तनासंबंधी सांगून व त्यांना मार्गदर्शन करून समस्या निराकरण केली आणि थोड्याच दिवसात रुद्र पूर्वीसारखे वर्तन करू लागला.

स्वरांगी नावाची मुलगी अचानक स्वतःच्या वह्या व पुस्तके यांची पाने फाडू लागली. वर्ग कार्य न करता वेळ वाया घालवू लागली. तिच्यात झालेला अचानक बदल ओळखून तिच्याशी संवाद साधला. तेव्हा कळले की तिची आई बाळंतपणासाठी गावी गेली आहे आणि ती तिच्या बाबांबरोबर राहत आहे. तिच्या पालकांशी संवाद साधून तिच्या मधील बदल सांगितला. तिच्याशी गोड बोलून मी आहे ना हा विश्वास तिच्यामध्ये निर्माण केला. मला काहीही त्रास होत असेल तर माझे शिक्षक मला समजून घेणारच ही भावना विद्यार्थ्यांमध्ये रुजवावी लागते. अशाप्रकारे विद्यार्थ्यांमध्ये अचानक झालेला वर्तनबदल ओळखून शिक्षकाला समुपदेशकाचीही भूमिका घ्यावी लागते.

#### ५. अध्यापनात नवनवीन तंत्रांचा वापर

अध्ययन – अध्यापन प्रक्रियेत तोच तोचपणा आल्यास विद्यार्थ्यांचे मन अभ्यासात लागत नाही. त्यासाठी अध्यापनात रंजकपणा आणून विद्यार्थ्यांचे लक्ष वेधून घेणे आवश्यक असते. म्हणून शिक्षकाला बदलत्या काळानुसार स्वतःला अद्ययावत करावे लागते.

#### ६. सर्वसमावेशक शिक्षण देणे

नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणामध्ये सर्व समावेशक शिक्षण हे एक प्रमुख उद्दिष्ट आहे. त्यानुसार शिक्षकाला लिंगभेद, जातीभेद, धर्मभेद, वर्णभेद न करता सर्व

विद्यार्थ्यांना समान संधी देणे आवश्यक असते.सर्वांच्या मनात समानतेची भावना रुजावी यासाठी शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी एकसारखा गणवेश ठरवलेला असतो. त्यामुळे गरीब श्रीमंत हा भेदभाव राहत नाही. गरीब विद्यार्थ्याला आपल्या गरिबीमुळे मानसिक दडपण येत नाही.

#### ७. मनोरंजनात्मक तासिकांचे आयोजन

विद्यार्थ्यांची मानसिकता ओळखून शिक्षकांना मनोरंजनात्मक खेळ आयोजित करावे लागतात. त्यामध्ये शारीरिक हालचाली करणे, व्यायाम प्रकार करणे, आसने करणे, कोडे सोडवणे, उत्तर शोधणे, नृत्य – नाट्य करणे, गीत गायन करणे, चित्र काढणे – रंगवणे, घडी कामातून वस्तू बनवणे या प्रकारच्या तासिकांचे आयोजन करून विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचावता येते. गप्पागोष्टींचा तास आयोजित करून त्यात सहभागी न झालेल्या विद्यार्थ्यांशी संवाद साधून त्यांच्या मानसिक स्थितीचा अंदाज घ्यावा लागतो.

#### ८. योग्य संवाद साधण्यास शिकवणे.

वर्गात विद्यार्थी एकमेकांशी सतत बोलत असतात. त्यांच्यात सतत चर्चा चालू असते. गप्पा मारताना मध्येच एकमेकांना चिडवणे, अपशब्द बोलणे असेही प्रकार घडतात. अशावेळी मुलांमध्ये मैत्रीभाव, आदरभाव वाढवण्यासाठी व झालेले मतभेद, गैरसमज दूर करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना सतत मार्गदर्शन करावे लागते.चिडवाचिडवी करण्यात, अपशब्द बोलून भांडण करण्यात आपला वेळ व शक्ती कशी वाया जाते हे त्यांना समजावून द्यावे लागते. भांडणे विसरून सुसंवाद साधणे हे मानसिक व शारीरिक दृष्ट्या कसे फायदेशीर आहे हेही लक्षात आणून द्यावे लागते.

#### ९. विद्यार्थ्यांसाठी स्वतः आदर्श व्यक्ती

शिक्षक हा विद्यार्थ्यांसाठी एक आदर्श व्यक्ती असावा लागतो. म्हणून शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना ज्या चांगल्या गोष्टी सांगितलेल्या असतात, त्याआधी स्वतः कृतीतून दाखवाव्या लागतात. 'आधी केलेची पाहिजे' या काव्यपंक्तीप्रमाणे शिक्षकांना आधी स्वतःचे



आदर्श  
गुरुकुल

वर्तन व मानसिक स्वास्थ्य जपावे लागते. विद्यार्थ्यांसमोर स्वतः आदर्श नमुना म्हणून उदाहरण ठेवावे लागते. कारण लहान वर्गातील विद्यार्थी शिक्षकांना सर्व गुण संपन्न मानत असतो.

### १०. स्पर्धामधील हार पचवता येणे.

शाळेत काही विद्यार्थी असे असतात की, ते सतत स्पर्धामध्ये यशस्वी होत असतात. पण केव्हातरी त्यांच्या पदरी अपयश आले तर ते खचून जातात. निराश होतात. रडूही लागतात. अशा वेळी शिक्षकांना अपयशी झालेल्या पण मोठेपणी यशस्वी असलेल्या व्यक्तींची उदाहरणे गोष्टी रूपात त्यांना सांगून त्यांचे मनोबल उंचवावे लागते.

### ११. सध्याची कुटुंब पद्धती

सर्वसाधारणपणे आज काल प्रत्येक कुटुंबात तीन किंवा चार व्यक्ती आढळून येतात. त्यातही आई – वडील कामानिमित्त सतत घराबाहेर असतील तर अशा मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य फार जपावे लागते. घरात त्यांच्याशी बोलायला पालकांकडे पुरेसा वेळच नसतो. मग ही मुले एकलकोंडी व अबोल बनतात. अशावेळी शिक्षकांना त्या विद्यार्थ्यांच्या पालकांना मार्गदर्शन करून समस्या दूर करावी लागते.

### १२. पालकांची मुलांकडून अवास्तव अपेक्षा

अगदी पहिली – दुसरीच्या विद्यार्थ्यांकडूनही पालकांच्या फार अवास्तव अपेक्षा दिसून येतात. परीक्षेत

एक जरी गुण घालवला तर, पालकच जास्त बैचेन होतात. याचा परिणाम नकळतपणे विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेवर होतो. अशावेळी पालकांना योग्य मार्गदर्शन करावे लागते. माझ्या इयत्ता दुसरीच्या वर्गातील भार्गवी नावाच्या मुलीला तिची आई सकाळी पाच वाजता उठवून अभ्यासाला बसवत असे. झोप अपूर्ण झाल्यामुळे शाळेत आल्यानंतर भार्गवी पेंगत असे. परिणामी मानसिक अस्वास्थ्यामुळे शिकवलेले काहीही तिच्या लक्षात राहत नसे. तुमची मुलगी आता फक्त दुसरीत आहे. तिला एवढा अभ्यासाचा ताण देऊ नका. तिची झोप पूर्ण होऊ द्या. असे पालकांना सांगितल्यानंतर भार्गवीच्या वागण्यात फरक दिसून आला.

शिक्षक म्हणजे विद्यार्थ्यांच्या आयुष्यातील पहिले मार्गदर्शक व आदर्श असतात. त्यांच्याकडून मिळणारा भावनिक आधार, योग्य शिक्षण व सकारात्मक वातावरण हे विद्यार्थ्यांचे मानसिक बळ उंचवण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे ठरते. थोडक्यात सांगायचे तर शिक्षकांना विद्यार्थ्यांची आई होऊन, मायेच्या ममतेने त्यांची काळजी घेऊन त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य उंचवावे लागते.

सविता माणिक गायकवाड

नवी मुंबई प्राथमरी स्कूल, वाशी.



विनय (नम्रता) हा गुण सर्व सद्गुणांचा अलंकार आहे.

## **Contribution of Teacher's to Uplift the Mental Health of Students (1<sup>st</sup> Prize)**

Child development is typically divided into five broad stages: Infancy, Early Childhood, Middle Childhood, Adolescence and Early adulthood. All stages have its significant physical, cognitive, social and emotional growth. However, childhood and adolescence are critical stages of life for mental health. This is a time when rapid growth and development take place in the brain. Childhood and adolescents acquire cognitive and social-emotional skills that shape their future mental health and are important for their adult roles in society. The experiences during this period leave a deep impact on learning, behaviour and wellbeing.

During this period, child spends maximum time in the school other than his home. School plays a crucial role in the holistic development of children, providing a conducive environment that nurtures their intellectual, social, emotional, and physical growth, and equips them with essential skills and knowledge for their future. As per NEP - The aim of education will not only be cognitive development, but also building character and creating holistic and well-rounded individuals equipped with the key 21<sup>st</sup> century skills. Within the school system, there are important elements that include strong teachers, a well-designed curriculum, a positive and conducive learning environment, and a focus on wellbeing and inclusion. All these elements contribute to a student's academic, social, and emotional growth, preparing them for future success. However, Teachers play a very important role in the education system. Dr. A.P.J. Abdul Kalam said in one of his speeches, "I realize by being a teacher, I am making an important contribution to all the national development initiatives."

At the age of 2.5-3 years a child enters in the new environment - school. Preschool students face

various challenges in school, including separation anxiety, adjusting to a new environment, making friends, and communicating their thoughts and feelings, language barriers. Additionally, they may struggle with group work, feeling bored in class, and managing their behaviour. Challenges also include language development, social skills, attention span, and potential behavioural issues. As they grow, they start facing new challenges like academic pressures, peer pressure, bullying/rejection/abusing, body shaming, excessive competition and comparison, parent's expectations, lack of mental support from parents, physical changes, groupism. All these mental health or well-being of students directly affects their classroom performance. It is crucial that educators acknowledge and actively address these challenges with empathy, these issues require attention and action.

'Children are like clay in our hands. Like a sculptor we can chisel and carve their personalities with our behaviour' such a thoughtful lines said by Ms. Balroop Singh, an educator. The old school of thoughts on teachers often emphasize a more direct, authoritative approach to teaching, valuing strict discipline, a clear hierarchy, and rote memorization of facts. But in the dynamic and demanding world of education, the focus of a 21<sup>st</sup> century teacher is on student by developing higher order thinking skills, effective communication, collaboration, and other skills that they need in the 21<sup>st</sup> century.

A teacher's presence in a student's life can boost their morale and guide them to be more valuable in life. Now to perform this task perfectly, a teacher's contribution is very pivotal -

### **1. Teacher should be impartial, he/she must treat all the students equally:**

It is important for teachers to be impartial and treat all students equally. This means



आदर्श  
गुरुकुल

providing equal opportunities and resources to all students, regardless of their background or circumstances. Impartiality creates a fair and supportive learning environment, fostering a sense of unity and belonging for all students. Thus students feel valued, respected, and accepted, allowing them to feel comfortable expressing themselves and seeking help when needed.

**2. Teacher must be an embodiment of patience:**

Each child is unique, his thinking ability, problem solving skill differ child to child. Similarly, the pace and speed of learning are different from one student to other, it is very important to understand students, their skills, talent, memory and treats them individually to guide them towards the best. By embracing patience, educators can foster engagement, deepen learning, and build strong relationships with their students. Thus students focus on progress over perfection, he starts recognizing that learning is an ongoing journey rather than a race or victory or cut throat competition. Patience from teacher allows them to think, understand, evaluate situation/problem and in the process he achieves his findings/ conclusion/ result.

**3. A teacher must have problem-solving skills:**

To help students overcome their challenges, Teacher should have great skill of problem-solving. Teachers frequently encounter complicated and varied situations that needs to be solved. Teachers can come up with unique and effective solutions that address the different requirements of students by thinking outside the box. For example, at pre-primary, mirror image is basic and common problem. So teacher has identified the problem clearly and accurately rather than jumping to conclusion or tagging that child. Student can recognise the letter, knows the phonic sound, need to sort his mirror writing problem. Based on

student's liking Teacher give him clay to form a letter or give him tracing board. At higher grade, students are struggling with a maths concept. Teacher identifies what exactly they don't understand, how it affects their learning, who needs more support, and what are the learning objectives and standards. Thus problem solving skills improves cognitive abilities of students like attention, focus and memory. Also, he is able to understand cause and effect, he can solve problems effectively.

**4. Teacher move from knowledge provider to learning facilitator:**

The traditional teaching method of Teacher Centric has shifted to child centric learning. In this new method, students actively engage in constructing knowledge, with their past knowledge they discuss within the group. These kinds of instructions improve their critical awareness. Teachers have to prepare lessons that are easy to understand and more on experiential learning. Hand on experience, project based methods help students to do their own analysis and conclusion. Teachers must create an academic climate where students can create knowledge with collaborative efforts and teachers work with them as a facilitator of learning. So instead of just hearing from teachers, students discuss, thinks critically and understand the concept very well. So at the end, student is learning How to think and not what to think. And it's become lifelong learning.

**5. Teacher gives Social and Emotional Support:**

Teachers play a vital role in students' emotional and social development. Teacher emotional support demonstrates genuine concern for and care about their students, respect for their students, desire to understand students' feelings and points of views, and dependability. Thus builds a trust and strong, healthy teacher-student relationship. This helps her to notice

significant changes in a student's behaviour that prevent the student from functioning normally, it can be noticed at early stage and immediate action can be taken.

In today's fast-paced world, mental health issues of students have become increasingly common due to factors like stress, lifestyle changes, societal pressures, and the growing digital influence. The role of teachers in the 21<sup>st</sup> century is evolving to meet the demands of a rapidly changing world. By embracing new methodologies and focusing on holistic education, teachers can better prepare students for future challenges and opportunities. Teachers play a very important role in a student's life. As a

teacher, one must bring out the best in students and inspire them to strive for greatness. Students are considered as the future of the nation and humankind, and a teacher is believed to be a credible guide for their advancement. Not only do they guide students in academics or extracurricular activities, but teachers are also responsible for shaping a child's future, making him/her a better human being. A good teacher is an asset to the students.

"Kids don't remember what you try to teach them. They remember what you are." -

Jim Henson

**Anagha Kedar Anaokar**

KG and Balodyan, Hindu Colony



## **Contribution of Teachers to Uplift The Mental Health of Students (2<sup>nd</sup> Prize)**

Health is defined as a state of complete harmony of the body, mind and soul.

Today's generation is often referred as Gen Alpha born between 2010 to 2024. Gen Alpha has grown up with the age of technology and nurtured in the world of Internet, missing the touch of real world which include their parents, relatives and environment around them.

Every coin has two sides positive approach & negative approach.

Some individual follow the path of positive approach and become successful while some fall in the trap of negative approach.

And this negativity gives birth to deadly monsters commonly known as Mr. Stress, Mrs. Anxiety, Mr. Depression etc. These monsters have captured young minds and are attacking their mental well being which leads to instability and imbalance in their day to day life. Besides this, these monsters are ruling their head and ruining their present.

A healthy mind resides in healthy body. But if mind is disturbed it effect an individual's life.

Every problem has a solution. Mental health is equally important as physical health, some wounds are not visible but they are deeper and more hurtful.

A student spends maximum year of his life and time in a school.

In school a teacher plays a pivotal role in contribution of a students' mental well - being.

A teacher's word of motivation acts like a power booster and her kind word acts like a energy dose which can help students drive out these monsters from their life so that they can lead a happy, peaceful & content life.

A teacher can use the following pointers for uplifting mental health of students.

### **1) Creating a positive & supportive learning environment.**

Create positive learning environment with positive interactions. Students engagement in classroom.

### **2) Building strong - teacher relationship**

A teacher can acknowledge students efforts, praise and appreciate them.





### 3) Understanding students

Tailor the teaching methods and support to meet the unique needs of each student and be approachable.

### 4) Educate students about mental health

Providing education related to mental health & signs of various mental health issues.

### 5) Meditation

Teach students about relaxation exercises & meditation to deal with stressful situation.

Beside this teachers can demonstrate to manage stress, anxiety and other negative emotions, communicate effectively with honest conversation with students.

Additionally teachers can identify students who may be struggling and connect them with appropriate support services.

A teacher can design a curriculum in such a way which will serve as a roadmap to deal with students facing mental imbalance.

Making a child understand that 'You don't have to be positive all the time. It's perfectly okay to feel sad, angry, annoyed, frustrated, scared and anxious. Having feelings doesn't make you a negative person. It makes you human'.

well described by Lari Deschene.

Today's students have plugged in themselves with negativity. Almost everything will work again if they just unplug themselves from negativity and get plug with positivity.

**Sahika Ateeque Shaikh**

New English Primary School Bandra (E.)



## Contribution of Teachers to Uplift the Mental Health of Students (3<sup>rd</sup> Prize)

Mental health has become a major concern in the country from adults to school children, everyone is suffering from many mental illness. School, homework, tuitions, screen time, expectations of parents. All these are effecting the minds of our young generation.

It is widely accepted that students are the future citizens of a country. They are ones who will inherit the nation, shaping it's future through their education skills and contribution.

As it is said that, "Strong minds make the strong nation", mental health of a student is essential for the over all well - being and success in academic goals.

According to well known psychiatrists Sena Fazel & Stephen Ford, mental health difficulties impact cognitive and social development of students. Therefore it is important to analyze the significance of teachers' role as mental health promoters.

Teachers are viewed as crucial in uplifting students mental health, emphasizing their role both as educators and care givers. Therefore

contribution of teachers is of great importance for the upliftment of the mental health of students.

Teachers spend significant time with students and are often the first point of contact for those experiencing mental health difficulties.

The present study focuses on teachers role in promoting mental health of students with emotional difficulties in primary schools. The early identification of mental health problems and implementation of counselling interventors prevention in school context are dimensions of the role of a teacher as mental health promoter.

Teachers should understand all forms of students expressions, either via verbal or non-verbal channels. Teachers should be trained in communication & counselling skills. It is observed that teachers with positive verbal & non - verbal behavior have improved their communication skills. These skills contribute to efficient communication and successful interpersonal relationships with students.

The personality of teachers, the co-operation with all members of school community, their

training & way of working have an effect on the quality of communication in education.

Teachers should be vigilant in observing students behavior and identify potential signs of mental health issues, such as changes in academic performance, emotional outbursts or withdrawal.

Teachers can encourage a regular physical activities and exercises in class which will help students to reduce stress and get a happier help to improve well-being by easing the symptoms of depression. Conducting simple breathing exercises also can help to incorporate mind fullness of students. They can organize a school gardening projects. Take students outside for team games or schedule an arts and crafts periods. Select activities which will make students happy and light hearted.

Stress on extra curricular activities. It will help to develop their social skills. Students will stay busy and involved and gain confidence in themselves.

Teachers can create an engaging learning environment for students by incorporating music and interacting activities and creating a supportive and inclusive classroom environment.

As a teacher, it is essential to listen to students concerns and demonstrate understanding as well as empathy. Offer them the opportunity to have one to one conversation with you to reconnect and discuss any concerns that might have arisen. Watch out for any warning signs of student behaviors that interferes with his/her ability to explore, play and learn.

Create a positive and supportive learning environment and also should strive hard to build positive relationships with each students, fostering a sense of trust and safety.

Promote inclusivity by creating a classroom where all students feel valued and respected regardless of their background abilities. Encourage open communication with the students to share their thoughts and feelings, creating a space where they feel comfortable in expressing themselves.

Familiarize yourself with common warning signs of mental health issues, such as changes in mood, sleep, appetite or behavior. When students express concerns, listen empathetically

and validate their feelings.

Connect students with school counsellors, mental health professionals or other supportive services whenever necessary.

Collaborate with parents and guardians and maintain open communication with them. Share with parents/guardians your observation and concerns and work together to support the students mental health.

Integrate mental health educator by incorporating mental health topics into the curriculum, such as stress management, emotional regulation and try to build resilience. Offer accurate age appropriate information about mental health conditions and resources available.

Make students understand that seeking help for mental health is a sign of strength, not weakness.

Teachers should help students to develop the ability of self regulation and problem solving with the aim of achieving academics and social objectives.

Finally, I would like to state to implement all the above ways, teachers need a growth in mindset that prepares them for the classroom environment. Continuous learning will equip teachers with invaluable knowledge to progressively inspire their students.

The growth mindset is also essential to motivate teachers to focus on creativity and intelligence, which are the two important factors that result in success of students in both their academics and professional lives.

“Teachers create students and students create the world.” Therefore teachers too need to keep themselves mentally & physically healthy. They should stay organized, give or take out some time for themselves, be more social with right people, stay positive, focus on their physical health and improve their skills.

“Heal your mind, shine your light” This phrase can be implied for both teachers & students. It suggests addressing mental will being (healing) and then using that strength and positive perspective to positively impact the world (shining your light)

A mentally strong teachers and students are likely to embrace new ideas, persue innovation





आदर्श  
गुरुकुल

and contribute to scientific, technological and cultural advancement, which are vital for a nation's progress.

In conclusion, teachers are the backbone of our society, playing a vital role in the upliftment of students. Their contributions extend beyond academics, shaping students' personal growth,

life skills and societal values. We must appreciate and respect the dedication and hard work of teachers, recognizing their valuable impact on our lives and society.

**Nigar Ashfaquallah Khan**

English Medium Primary School, Marol



## The Power of Positive Thinking (Consolation Prize)

### Who is a teacher?

A person who help students to learn by imparting knowledge and set up situations in which students can learn effectively. She guides students in understanding the importance of values through her own behaviour. She influences students ethical decision making.

Many full forms are given for a word, Teacher as for example-

- T - Talented / Truthful / Trained
- E - Efficient / Educated / Exemplary
- A - Adorable / Able
- C - Cheerful / Charming / Creative
- H - Helpful / Humble / Honest
- E - Encouraging / Enthusiastic
- R - Responsible / Resourceful / Role - Model

But the reality is that the word , "TEACHER" itself is a complete word, not an acronym.

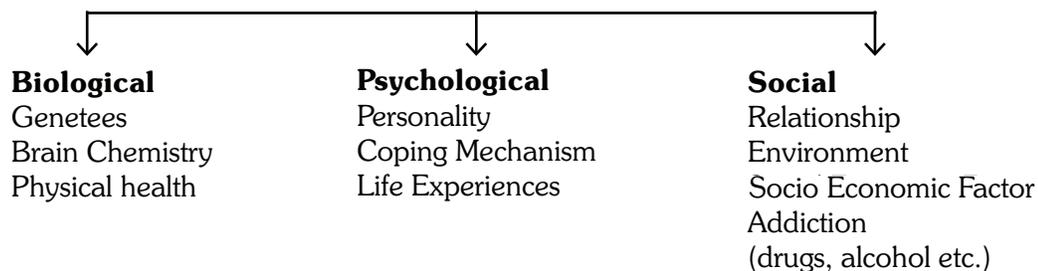
### What is mental health?

Mental health includes cognitive, emotional and behavioural coping skill that enables us to manage life stresses. It affects how we think, feel and act. It determines how we deal with stress, make choices and intersect with others.

Mental health problems include

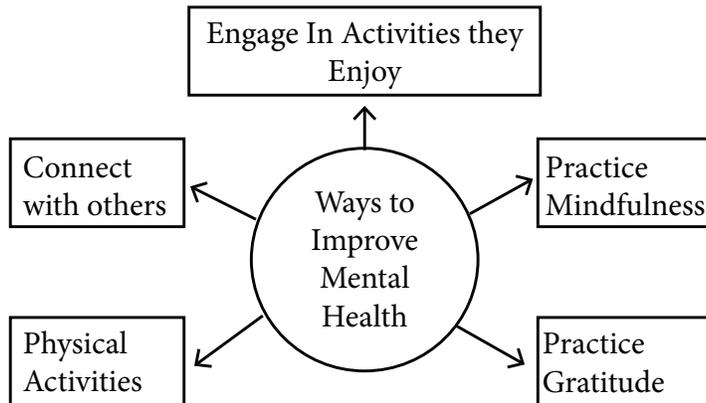
- i) Anxiety - 10% of children aging between 3-17 years (9% boys and 1% girls)
- ii) Behaviour disorder - 7% children between 3 - 17 years
- iii) Depression - 5% children between 3 - 17 years

### Factors Affecting Mental Health



## What a teacher can do?

Teachers are considered well placed to identify issues related to students mental health and well being. They are positive role models for their students. To improve the mental health of students schools and teachers can implement various strategies.



Teacher are primary source of health education.

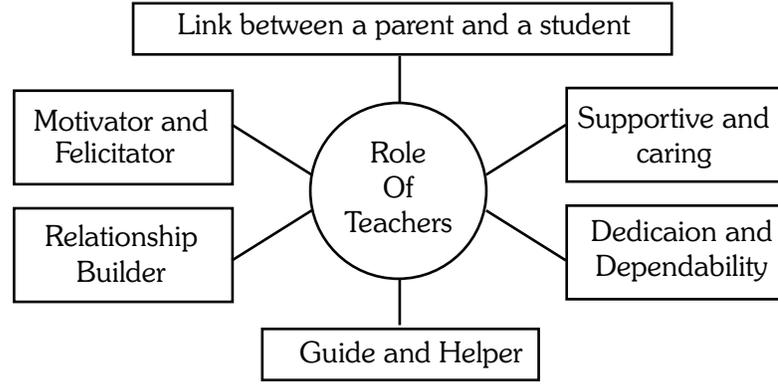
Teacher can provide essential guidance to their students as they know the strength and weakness of each child. They can offer support to bring best in their students. Therefore it is well said, “A good teacher can make a world of difference in students life.” A depressed child can be given a supportive hand to come out from his depression. This can be done by appreciating even a small work done by him regularly. This appreciating will encourage a child to do things in more better way in order to seek attention. A teacher should listen and empathize students concern. Students should be given a chance to talk one-on-one with teacher so that a good rapport is build between a teacher and her students. Teachers are committed to their students success. **A success of a student is a teachers success.**

A child having mental health issue should be given a chance to connect with others. A teacher should help in building a strong bond with other students and other teachers. Ask a child to share his experience and express his emotions. This can foster a sense of belonging and can reduce feeling of isolation. Arrange for the activities related to students interest and hobbies. This can help to combat boredom and improve mood. Nature trip or field trip can be organised to boost their interest and reduce stress. Short documentary can be shown to students once in a month. Debate, discussion, talk show can be arranged in class to teach certain topics in order to enhance their learning process. Extra curricular activities can be implemented such as exhibition, funfair, quiz etc. on school basis. The motto of organising such activities should be **Every child should be a part of activity and not a single child should felt leftout.**

Teacher helps students to develop and grow into well civilized young adult. They teach students to socialize appropriately and give due respect to all. The social and emotional learning that take place in the classroom is critical for an individual’s future. Teacher should involve students in making the classroom a safe, secure and comfortable place. Student should be allowed to decorate their classroom in their way so they could feel comfortable there. Encourage students to be member of various clubs viz., science club, ecolub, geography club etc. Various competitions can be organized through these clubs in order to develop their hidden skills.

Teachers don’t just deliver curriculum, but shape the emotional and social landscape of their classroom. This creates lasting impression on students and make school a wonderful place. A teacher plays a vital role in improving students mental health. In short it can be represented as -





Student experiencing mental health issue need sustained support. Not every Educator has the skill to respond to students mental illness. But the one who can do it are none then the Teachers. Therefore we say - TEACHERS ARE THE BACKBONE OF EDUCATION SYSTEM.

In the last, I would like to shed light on two incident where a teachers support changes the life of a students. First one is a case of an average child who thinks he is coming to school just to get SSC Certificate. But a teachers' continuous encouragement and prompting words helped a child to clear first level of inspired award and now he is working on the same to make it a grand success. Second incident is of a girl who was having fobia of interacting with others. She never utter a word in a class nor she has any friends. But a teachers' dedication and determination brought a complete makeover of a child. Now she is working as a public relation officer in a private firm. Definitely, all of you must be thinking how is it possible? But 'where there is a will, there is a way.' Her teachers' will took her on that way. Her teacher gave her every little chance to get mix up with her classmate. She encourage her to participate in various discussion and debates. She involved her in school assembly, ask her to do presentation. Not only this she used to call her everyday in evening and talk to her. You will be surprised to know that even today after leaving school, every evening a teacher is getting a call from her where she discuss her daily routine with her teacher. She says she is used to it and cannot leave it.

So, we have seen how a friendly approach of a teacher can change her students life. I think now all of you will agree, with what I have quoted in the beginning.

**"A good teacher can make a world of difference in students life."**

**Nazma G. M. Qureshi**

V. N. Sule Guruji English Medium Secondary School



**"Education is not a Problem"**

**"Education is a Opportunity"**

## Contributions of Teachers to Uplift the Mental Health of Students (Consolation)



In the bustling landscape of education, where young minds blossom and take root, teachers stand as more than mere instructors. They are the gentle architects of inner strength, the quiet champions who play an indispensable role in nurturing not just academic prowess, but also the delicate ecosystem of a student's mental well-being. Recognizing that these young individuals are the future citizens of our nation, their emotional and psychological health becomes a cornerstone upon which a thriving society is built.

The contributions of teachers in this realm are profound and multifaceted. Their active listening creates a safe harbour for students navigating turbulent emotional seas. When a teacher truly listens, without judgment or interruption, they offer a powerful validation of a student's feelings, fostering a sense of being heard and understood. This simple act can be the first step in alleviating anxiety or feelings of isolation that often plague young minds.

The journey of adolescence and learning is rarely linear. Teachers who demonstrate adaptability are adept at recognizing when a student is struggling, not just academically, but emotionally. They possess the flexibility to adjust their approach, offering individualized support and understanding that caters to the unique needs of each learner. This might involve modifying assignments, providing extra encouragement, or simply offering a moment of quiet reflection.

Collaboration extends beyond the classroom curriculum. Teachers who foster a collaborative environment amongst students create a sense of belonging and mutual support. They also actively collaborate with parents, counselors, and school administrators, building a network of care around the student. This united front ensures that mental health concerns are addressed holistically and effectively.

The power of creativity in fostering mental well-being cannot be overstated. Teachers

who weave creative activities into their lessons provide outlets for emotional expression, stress relief, and the development of problem-solving skills. Whether through art, music, drama or innovative projects, these activities allow students to tap into their inner resources and find healthy ways to cope with challenges.

Perhaps the most vital quality is empathy. Teachers who can step into their students' shoes, understanding their perspectives and validating their emotions, build bridges of trust and connection. This empathetic approach creates a classroom culture where vulnerability is accepted, and students feel safe to express their struggles without fear of ridicule or dismissal.

Engagement in the learning process itself can be a powerful antidote to feelings of apathy or disengagement that can often accompany mental health challenges. Teachers who create, dynamic, interactive, and relevant learning experiences capture students' attention, fostering a sense of purpose and accomplishment. This active participation can boost self-esteem and provide a positive focus.

A focus on growth, rather than solely on achievement, cultivates a mindset of resilience. Teachers who celebrate effort, progress, and learning from mistakes help students develop a healthy relationship with challenges. This growth-oriented approach reduces the pressure of perfectionism and fosters a belief in their ability to learn and adapt, crucial for navigating life's inevitable ups and downs.

In a rapidly evolving world, the commitment to lifelong learning extends beyond academic subjects. Teachers who themselves are open to learning about mental health, trauma-informed practices, and effective coping strategies are better equipped to support their students. They model a proactive approach to well-being, demonstrating that seeking knowledge and support is a sign of strength.

Patience, often tested but always essential, allows teachers to navigate the complexities



आदर्श  
गुरुकुल

of student behavior and emotional needs with understanding and calm. Recognizing that underlying distress can manifest in various ways, patient teachers offer a steady presence and unwavering support, providing the time and space students need to process their emotions.

Finally, preparedness goes beyond lesson plans. Teachers who are prepared with resources, strategies, and a basic understanding of mental health indicators can identify students who may be struggling and connect them with appropriate support systems. Their proactive approach can be instrumental in early intervention and prevention.

In essence, teachers are the unsung heroes in the silent battle for the mental well-being of our future citizens. Through their dedication, compassion, and the skillful application of these vital qualities, they create nurturing environments where young minds can not only learn and grow academically but also develop the emotional resilience and inner strength necessary to thrive in a complex world. Their contributions ripple outwards, shaping not just individual lives, but the very fabric of our nation's future.

**Prakash Patke**  
P D E M Primary School



### Cover Page Drawing Details

This painting depicts the journey of human evolution and growth through education, culture, and creativity, with IES Schools at the centre where students are nurtured and educated holistically. The lower section represents the Earth, symbolizing a strong foundation, and showcases various fields such as sports, science, art, music, technology etc. reflecting the diverse talents nourished and encouraged at IES. The central lamp signifies knowledge and enlightenment, spreading the light of learning among the students. The upper portion highlights cultural and traditional elements like footprints, flowers, the Sun and festive symbols, representing values and heritage landmarks that guide learners towards a bright and fulfilling future. Overall, the artwork conveys progress, unity, and hope, illustrating how IES schools shape their all round development, through education and culture that is practiced here.

**Vivekanand Mhatre**  
Orion



**The Highest Result of Education is Tolerance**



**Water as a life...**  
(First Prize)

Water as a life is the elixir on this planet,  
The Ganga (water) descended onto the Earth  
from heaven.

Entwined in the matted locks of the Magnificent  
Mahadev.

So as to save the entire mankind from her  
powerful deluge

She was the answer to the penance of king  
Bhagirath,

To redeem the curse of sage Kapila, of the Ishwaka  
clan.

From the tap water in our homes, for our  
mundane chores,

To that tiny, life- saving drop, that satiates our  
thirsty throats.

To the holy aartis, that rock along her beautifully  
adorned coasts,

As the world is slowly transforming from the blue  
planet,

Into a waterless world, where there might be no  
water anymore,

Her dearth may cost us our very life, as we fight  
for every drop.

Once, glorified as the sin cleansing Ganges,  
All that remains as of now, is just a sacrilege.

An universal mother, sacrifice is her very core.  
She is the very essence of life since days of yore.

As she resonates with the ordeals of every woman.  
No wonder she is worshipped as the divine  
feminine.

When we take a dip in her holy water, it is  
Mahakumbh.

When we sip a drop on the death bed, it is  
Gangajal.

When we inject water through saline, it is  
medicine,

When we use it for cooking, it is cuisine.

When we water the crops, it is for the growth,

When we touch it on our forehead after our  
prayers it is teerth.

The list is endless, so is she, unfathomable and  
deep,

Yet, she continues to flow till she reaches the Sea.

From the mountain tops in her purest form,

Till she reaches her destination, the Ocean,

Along with she carries all the dirt, waste and filth,  
Which is the unwanted mess created by men.

Not only does she save the sinner but uplifts  
without any grudge,

Though she cleanses their sins but is never the  
one to judge.

This is what has been happening over the ages,  
Slowly but steadily, in the name of industrialization

Unto the one, who as the Saviour was sworn  
She slowly deteriorates into a source of  
contamination.

This is what has transformed the pure and crystal  
Ganga

The embodiment of purity and chastity from the  
heaven,

For being a mother to wretched, ungrateful  
humans.

Because the greed of mankind has surpassed  
their need,

And is now the cause of a cycle of manmade  
calamities,

That might surely lead to the extinction of the  
human race.

**Karuna Gajjala**

Ashlane English Primary School





## Water as a life (Second Prize)

Water flows so soft, so clear,  
A quiet song we always hear.  
It feeds the earth, it cools the air,  
It's everywhere, it's always there.

Water is life, it's plain to see,  
For you and me and every tree.  
We drink it down, to help us grow,  
The plants all need it, don't you know?

It fills the rivers, lakes and seas,  
It dances gently with the breeze.  
No food can grow, no work can start,  
Without this precious, vital art.

So let us cherish water's grace,  
This precious gift we can't replace.  
In every drop, a world anew,  
The heart of life, for me and you.

Pooja Rapolu  
PDEMP School, Dadar



## Water Conservation (Third Prize)

Jack and jill went up the hill,  
With bottles big and round,  
Back they came with faces frowned,  
As no water could there be found.

The tap started coughing,  
The pipe too shrank,  
The well was dried up, as all water it drank,  
The lake was just a pit and empty was the tank.

The thirsty crow, on a day so hot  
Was lucky enough to find a pot  
Alas! He could find not a single drop,  
His idea of pebbles, now all gone flop.

"I'm the thirsty crow, you all once praised  
For my wisdom and clever ways.  
I found no pebbles around-oh dear!  
There's only garbage and plastic near."

Then fell a drop below with fear,  
Said, I'm water - calm, kind and clear,  
I quench your thirst, I help you cook,  
For your health I care, give a clean look.

I feed your crops, I grow the trees,  
Bloom pretty flowers, generate light and breeze.  
I dance as rain, I sing as streams,  
Conserving me not shall shatter your dreams.

You brush and bathe, in running faucet,  
Throw thrash and plastic to contaminate.  
Imagine a life with no fruits and grain,  
The earth would crack in thirst and pain

Construct buildings on me, dredging so deep,  
No space to soak, only garbage heap.  
I'm a source of life, your true treasure,  
Wasting me, is not really a pleasure!

It's not too late - I am still there!  
Misusing me - is not at all fair.  
Treat me as a gift, so always with you I'll be.  
Just a condition, Learn to Conserve Me.

**Gulrukh N. Khan**  
Marol Primary English Medium School



## Water is Life (Consolation)

Water, water everywhere,  
But not a drop to spare.  
Two- third of our earth;  
Is water to be worth.  
Humans need water,  
For various matter.  
Let's utilize it smartly,  
For future utility.  
Otherwise the world,  
Will face water scarcity.  
We all need to conserve,  
Grow trees to preserve,  
That's what our children deserve.  
Because water conservation,  
Is the only solution -  
To keep alive the next generation!

**Shobha Prakash Bhosale**  
Ashlane English Primary School



## Importance of Water (Consolation)

- To know the importance of water  
Think of those in the desert who are in need of  
it in greater  
- Visit the remote village and come across  
the people who walk miles away  
To fetch water home all the way  
- Encounter those who need to pay  
For every single refilled pot each day  
- Meet the travellers who fall short of water  
And desperate to quench their thirst to make their  
travelling easier  
  
- Ask the farmers who suffer for scarcity of water  
which yields no grains to gather.  
- Thus the water becomes life for many.  
Why don't we use it economically?  
- Save lives and act thoughtfully  
Utilize the water wisely.  
Waste not when you get it sufficiently  
Count it as God's blessing.  
- Let not the future generation suffer its depletion  
But follow us the steps for its conservation.  
- May the Mother Earth be delighted  
With our actions to keep its sources always flow,  
And enrich the fields and lives to ever glow.  
Let none face the adversity of its wastage  
But be vigilant and work for its storage

**Annamuthu Michael**  
New English Primary School



**Education is the Mother of Leadership**





आदर्श  
गुरुकुल

## Information of Past Student of IES Secondary English Medium, Varsoli

Prof. Surhud More Studied in IES English Medium School Varsoli from 1988 -1995 (Sr.KG - 6<sup>th</sup>). He has fond memories of IES school and teachers who laid foundation of his Education. He often visits and interacts with the students sharing his experiences. His mother was teacher at SM Vadke High School Chondhi, while father worked in Maharashtra State Electricity Board in Pune. He pursued his further Education at Ferguson College Pune, IIT Bombay, B. Tech. Engineering Physics, PhD in Astronomy, Germany, Post Doctoral research at University of Chicago, US and University of Tokyo and currently Professor at the Inter University Center for Astronomy, Pune. He received the Rashtriya Vigyan Yuva Award (Shantiswarup Bhatnagar Award) 2025 by Government of India for his scientific contributions to Cosmology and Astrophysics, also been awarded the Otto HAHN MEDAL by the Max Planck Society (2010) as well as the Marshak Lectureship by the American Physics Society. He will continue Scientific research in Astronomy, Astrophysics and Cosmology.

He is a firm believer in continued learning throughout life and that small but regular improvements over sustained seemingly large goals.



### Miss Jeshtha Pawar (IES ORION) Write Up

IES Orionite **Ms. Jeshtha Pawar (Std II)** won **three Gold Medals** at last year's Endurance World Championship Skating Event in Thailand. She has **repeated this feat** by winning **three Gold Medals** at the International Skating Championship organized by Endurance World Champions in Pune, representing India in the **Under-7 Professional Inline** category.

She has also **qualified for the RSFI 63<sup>rd</sup> National Skating Championship (Visakhapatnam)** after earning **one Silver and one Bronze Medal at the 35th Maharashtra State Roller Skating Championship 2025.**

**IES Orion proudly congratulates Ms. Jeshtha Pawar on her outstanding achievements.**



दि. ६ ते ८ ऑगस्ट २०२५ रोजी मलेशिया येथे झालेल्या 'Nexstar International' आयोजित 'Rhythmic Gymnastics' मध्ये राजा शिवाजी विद्यालयातील, इ. ७ वी अ मधील विद्यार्थिनी कु. स्वराली सुरेश येमेकर हिला उत्तेजनार्थ पारितोषिक देऊन सन्मानित करण्यात आले.



### माध्यमिक विद्यालय वरसोली

### ५३ वे अलिबाग तालुकास्तरीय विज्ञान प्रदर्शन अहवाल

शुक्रवार दिनांक ५ व शनिवार दि. ६ डिसेंबर २०२५ रोजी अलिबाग ५३ वे तालुकास्तरीय विज्ञान प्रदर्शनाचे आयोजन आय.इ.एस.माध्यमिक विद्यालय वरसोली येथे करण्यात आले. यावर्षीची संकल्पना 'विकसित आणि आत्मनिर्भर भारत' ही होती. या प्रेरणादायी संकल्पनेला अनुसरून एकूण १११ विद्यार्थी व प्राथमिक, माध्यमिक, प्रयोगशाळा परिचर यांचे १६ असे मिळून १२७ प्रयोग कल्पकतेने सादर करण्यात आले.

तसेच कार्यक्रमाच्या अध्यक्षा इंडियन एज्युकेशन सोसायटीच्या अकॅडेमिक प्रमुख सौ. वर्षा दामले मॅडम यांनी २०४७ मधील विकसित भारत कसा असेल याविषयी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

दिनांक ६ डिसेंबर २०२५ रोजी या भव्य कार्यक्रमाचा बक्षीस वितरण व समारोपाचा सोहळा पार पडला. या सोहळ्याचे अध्यक्षस्थान शाळेचे प्रभारी श्री. किरण पाटील सर यांनी भूषविले. आय.इ.एस. माध्यमिक विद्यालय वरसोली शाळेतील प्राथमिक / माध्यमिक मुख्याध्यापक, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी या सर्वांचे या विज्ञान प्रदर्शनास उत्तम सहकार्य मिळाले.

## अखंड तुझी जया प्रीति । मज दे त्यांची संगति । ...

अखंड तुझी जया प्रीति । मज दे त्यांची संगति ।  
मग मी कमळापति । तुज नाणी कांटाळा ॥१॥  
पडोन राहेन ते ठायीं। उगा चि संतांचिये पायीं।  
न मगें न करी कांहीं। तुझी आण विठोबा ॥४॥  
तुम्ही आम्ही पीडों ज्या नें। दोन्ही वारती एकानें।  
बैसलों धरणें । हाका देत दारेशीं ॥२॥  
तुका म्हणे या बोला। चित्त द्यावें बा विठुला ।  
न पाहिजे केला । अवघा माझा आव्हेर ॥३॥

(तुकाराम गाथा- शासन प्रत- अभंग क्र. १०७६ )

### अभंगातील काही शब्दांचे अर्थ :

- \* अखंड : संपूर्ण, सलग.
- \* प्रीति-ती: प्रेम, स्नेह, आवड, माया.
- \* नाणी : न आणी, आणू नकोस.
- \* कांटाळा : कंटाळा, शीण, वीट, त्रास.
- \* मगे : मागणे, विचारणे.
- \* आण : शपथ.
- \* वारती : वार, जखम, दुखापत, तडाखा, मार.
- \* धरणे : वियुक्त न होणे, चिकटून राहणे, बसून राहणे.
- \* दारेशी : दार, दरवाजा.
- \* बा : बाप, जनक, वडील, बहुमानार्थी पुरुष
- \* अवघा: सगळा, सर्व.
- \* पीडो : पीडा, दुःख, चास, कटकट, व्याधी
- \* आव्हेर : अन्वहेर, हेटाळणी, अनादर, त्याग, उपेक्षा.

### अभंगाचा सरळ भावार्थ:

विठुला, ज्यांना तुझ्यावर अखंड प्रीति करावी असे सातत्याने वाटते त्यांची (संतांची) मला संगत सोबत दे, त्यांचे सान्निध्य लाभू दे. अहो, कमळापति (भगवंता-विष्णु देवा) जर तुम्ही असे केले तर मी तुला सारखी - सारखी संतांचा सहवास मिळावा अशी मागणी करून कंटाळा आणणार नाही. अशा संत सज्जनांचा सहवास मला लाभला की, मी त्यांच्या पायाजवळ शब्दशः पडोन राहिल. व नंतर मी असे काही मागणार नाही की करणार

नाही, जेणेकरून तुला माझा त्रास होईल, कंटाळा येईल. माझ्या बापा, विठुला मी तुझी शपथ घेऊन खरंच हे सांगतो आहे. मला व तुला दोघांनाही जो त्रास होत आहे, (मी सतत मागणी करणे आणि तू सतत ती ऐकणे) तो त्रास, जर मला संतांची संगती मिळाली तर मी समाधानी होईल म्हणजे माझा त्रास (मागणी) संपेल व तुझ्याकडे काही मागणी करून मी तूला त्रास देणार नाही. असे हे उभयपक्षीचे असलेले दुःख, त्रास, कटकट नाहीसे होईल. याच कारणासाठी (संतांचा सहवास मिळावा) तुझ्या दाराजवळ मी वियुक्त न होता बसून आहे, धरणे धरले आहे. शेवटी तुकोबा म्हणतात, बा विठुला मी जे बोलत आहे त्याच्या-कडे चित्त द्या आणि माझा अन्वहेर म्हणजे हेटाळणी, अनादर करू नका, माझी उपेक्षा करू नका. असा हा मागणीवर अभंग आहे.

### अभंगाचा प्रतिपादय विषय : विठोबाविषयी असलेली प्रीति.

उद्देश : संतांचे सान्निध्य, सहवास मिळणे.

साध्य : संतांच्या सेवेतून विठोबाची प्रीति प्राप्त करणे.

### अभंगाची सविस्तर चर्चा :

प्रस्तुत अभंगात जगद्गुरु, वैराग्याची मूर्ती, सांप्रदायाच्या कलश-स्थानी असलेले देहू निवासी संत तुकोबा विठुलाप्रती असलेले आपले प्रेम, संतांच्या-प्रती असलेला आदर, स्नेह व संतांचा सहवास मिळावा म्हणून विठुलाची आर्त आळवणी करत आहेत; त्यासाठी साकळे घालित आहेत. तुकोबांची विठुलभक्ती अनन्यसाधारण आहे. विठुल भक्तीसाठी त्यांनी आपले अवघे आयुष्य वैराग्य व भक्तीमय दृष्टीकोनातून जगत, विठुलभक्ती व त्यातून मिळणारा आनंद, अलौकिक परमानंद त्यांनी स्वतः घेतला व इतरांनाही दिला.

विठुलाची निस्सिम भक्ती करणे हेच तुकोबांचे एकमेव ध्येय जीवनभर राहिले. संतांनी विठुलाची जी सेवा व भक्ती केली त्याच वाटेने पुढे जात तुकोबा विठुलमय





आदर्श  
गुरुकुल

होऊन राहिले. यासंदर्भात संत निळोबा यांचे एक प्रमाण अतिशय समर्पक आहे. निळोबा म्हणतात, “**मार्ग दावूनि आधि गेले संतनिधी । तेणेचि पंथे चालो वाटे आता । न पडे गुंता कोठे काही ॥**” संतांनी आपणा सर्वांना विठ्ठलभक्तीचा जो काही मार्ग दाखविला आहे, त्याच वाटेने चालत रहावे असे वाटते. याला कारण असे की, संतांनी दाखविलेल्या मार्गावरूनच जर आपण चालत राहिलो तर चालताना, मार्गक्रमण करतांना कुठेही ‘गुंता’ म्हणजेच अडचण, समस्या येणार नाही. आणि समजा तसा भ्रम निर्माण झालाच तर पुन्हा संतांनी दाखविलेली वाट, रस्ता, मार्ग पुन्हा पुन्हा चोखाळला तर नक्कीच पुढचा मार्ग सापडेल. “**झाडू संतांचे मारग । आडरानी भरले जग ॥**” हा विश्वास आहे, अनुभव व प्रचिती सुद्धा! तुकोबांचे विठ्ठलाप्रती असलेले प्रेम त्यांच्या अभंगवाणीतून ठायी ठायी प्रकट झालेले आपणास दिसते. विठ्ठल भक्तीची गोडी अवीट आहे. ती गोडी प्रत्यक्ष विठ्ठलामुळे जशी वाढत जाते तशीच ती त्याच्याप्रति असलेल्या भक्तीतून अधिकाधिक वाढत जाते.

याला एक कारण असेही आहे की, संतांनी विठ्ठल भक्तीचा मार्ग अतिशय प्रशस्त केला. भक्ती करण्याच्या अनेक पध्दतींनी संत व त्यांचे आराध्य दैवत पांडुरंग यांचे सख्य निर्माण झाले. या संतांच्या विचारांचा प्रभाव तुकोबांच्या हृदयी पक्का ठसला. विशेष म्हणजे तसाच अनुभव त्यांनाही येवू लागला. याच कारणास्तव त्यांना विठ्ठलाप्रती अधिकाधिक स्नेह वाटू लागले. आपल्या मनीमानसी असलेला विठ्ठल भक्तीचा स्रोत ज्यांच्यामुळे निर्माण झाला व तो अधिक निर्मळ होऊन प्रवाही झाला त्याचे सर्वस्वी श्रेय हे पूर्वसूरीच्या संतांचे आहे. संतांचे विचार - आचार, त्यांची भक्ती व विठ्ठला-प्रती समर्पित भावनेने जगलेले भक्तिमय आयुष्य तुकोबांना आदर्श वाटते. “**आम्हां सुकाळ सुखाचा । जवळी हाट पंढरीचा । सादाविती वाचा । रामनामें वैष्णव ॥**” आपापल्या परीने हे सुख घेत रहावे. या प्रेम सुखाचे एक वैशिष्ट्य असे की, हे वाटल्यावर सरत, संपत नाही. आणि जे लोक हा भक्तीचा, नामाचा सुखाचा सुकाळ अनुभवणार

नाहीत त्यांचे अवघेच आयुष्य वाया गेल्यासारखे आहे. म्हणूनच संतांबद्दल तुकोबा अधिक विनम्र होऊन त्यांच्या सहवासाचा, सान्निध्याचा विचार सतत प्रकट करताना दिसतात; व संतांच्या पायी विनवणी करतात: “**आता तुम्ही कृपावंत । साधु संत जिवलग ॥१॥ गोमटें तें करा माझे । भार ओझे तुम्हासी ॥२॥**” साधु संतच माझे जीवलग असून, तुम्हीच आता माझ्यावर कृपा करा. कारण मी तुमच्यावर एका अर्थाने भार होऊनच राहिलो आहे. माझे ‘सुरूप’ करण्यासाठी आपणच मला मार्गस्थ करा, विचार द्या आणि सांभाळा ! “**तुका म्हणे सोडिल्या गांठी । दिली मिठी पायाशी ॥**” तुकोबा म्हणतात, माझ्या मनी जो काही अहंकार, आढयता, तीढा, अढी, गुंतागुंत असेल तो सर्वस्वाने मी टाकून दिला आहे, आणि आपल्या (संतांच्या) पायासी मिठी देऊन बसलो आहे. संतांच्या केवळ नावाचा उल्लेख आपल्या मुखाने केला तरी आपण पुण्यवंत होतो; मग संतांचा सहवासच, तोही अखंड मिळाला तर जन्मभर ‘आघवा’ आनंदच आनंद आहे. “**पुण्यवंत व्हावे । घेतां सज्जनांचीं नांवे ॥१॥ नेघे माझे वाचा तुटी । महा लाभ फुकासाठी ॥ धृ ॥**” तुकोबा सज्जनांचे नाव घेण्याचा लाभ सांगताना म्हणतात, आयुष्यात विश्रांतीचे ठिकाण म्हणजे संतांच्या पायाजवळ राहणे. अगदी संतांच्या पायाजवळ ‘पडोने’ राहिलो तरीही माझ्या जन्माचे सार्थक होईल. संतांच्या केवळ नावाच्या उच्चाराने आपली असतील नसतील ती पाप कर्मे नष्ट होतील असा ठाम विश्वास ते व्यक्त करतात. व वारंवार त्याचे महत्त्व अधोरेखित करतात, कळवळून सांगतात.

संत हे विचार प्रवर्तक आहेत, सज्जन आहेत तसेच कृपाळूही. त्यांच्या विचारांनी आपले जीवन उजळून निघेल, सार्थकी लागेल. अजून एक महत्त्वाचे संत हे विठ्ठल व त्याचे भक्त यांच्यातील एकमेव भक्कम असा दुवा आहेत. या संतांच्या माध्यमातून भक्त हा विठ्ठलासोबत जोडला जातो, तो सुध्दा कायमस्वरूपी ! असेच आपल्याही बाबतीत व्हावे असा विचार तुकोबांचा आहे. त्या संदर्भात ते म्हणतात: “**कृपाळू सज्जन तुम्ही संतजन । हे चि कृपादान तुमचें मज ॥**” “**आठवण तुम्ही दयावी**

पांडुरंगा। कींव माझी सांगा काकुलती ॥” संतजन सज्जन आहेत, तसेच कृपाळू सुध्दा आहेत, हे मी जाणून आहे म्हणूनच आपल्या कृपेचे दान माझ्यावर करण्याची विनंती करित आहे. ती कृपा म्हणजे मी पांडुरंगाची सारखी भक्ती करतो, एवढीच आठवण संतांनी पांडुरंगाला करून द्यावी. यासाठी मी आपणास कळवळून प्रार्थना करतो. माझ्यावर दया करा, उपकार करा आणि माझा निरोप आपण पांडुरंगास सांगा. यामागिल कारणमिमांसा अशी की तुम्ही (संतांनी) एकदा का मला पांडुरंगाच्या स्वाधिन केले तर पांडुरंग परमात्मा माझी उपेक्षा करणार नाही. इतका प्रबळ विश्वास तुकोबांना संत व त्यांच्या विठ्ठलभक्तीवर आहे. भरोसा आहे. त्यांच्याच शब्दांत तो असा सांगता येईल: “संतांचिया पायी माझा विश्वास । सर्वभावे दस जालों त्यांचा ॥१॥ ते चि माझे हित करिती सकळ । जेणें हा गोपाळ कृपा करी ॥२॥ इतकी नितांत श्रद्धा, विश्वास हा संतांच्या कार्याचा महिमा आहे. संत हे विठ्ठल भक्तांचे सकळ हित करण्यास समर्थ आहेत. त्या मार्गात थकलो भागलो तरीही तेच माझी काळजी घेतील म्हणून त्यांचे होऊन राहण्यातच जीवनाचे सार्थक आहे. कारण “भागलिया मज वाहतील कडे । त्यांचियाने जोडे सर्व सुख ॥”

संतांच्या बाबतीत तुकोबांचा विश्वास अनाकलनीय असा आहे. म्हणूनच ते म्हणतात, मला संतांच्या चरणाची धूळ होता आले तरी माझे जीवन सार्थकी लागेल. संतांच्या भक्ती, तपश्चर्या, साधना व सेवा यासर्वांमुळे त्यांच्या अंगी दैवी गुणांचा संचार असतो. आणि त्यांच्या सेवेत आपण राहीलो तर आपल्या जीवनालाही काही एक अर्थ प्राप्त होईल. इतकंच काय, पण आपल्या विचारातील विषय वासनांचा सुध्दा क्रमशः नाश होऊन आपले जीवन उजळून निघेल. यासंदर्भात तुकोबांचा एक सुंदर अभंग आहे. “संतचरण रज लागतां सहज । वासनेचें बीज जळोन जाय ॥१॥ मग रामनामी उपजे आवडी । सुख घडोघडी वाढों लागे ॥३ धृ॥”

वासना म्हणजे प्रवृत्ती, स्वभाव, चित्तस्वभाव, इच्छा, मनाचा कल इत्यादी होत. वासना या विकारी म्हणून

विषारी ठरतात. शांतीब्रम्ह एकनाथ महाराज म्हणतात: “जन्म घेणे लागे वासनेच्या संगे । तेचि झाली अंगे हरिरूप ॥” वासनेमुळे जन्म घेणे लागतो. वासना म्हणजे देहाची आणि मनाची इच्छा, जी आपल्याला जन्माच्या चक्रात अडकवते. पण जर आपण वासनेला (इच्छेला) भगवंताच्या प्रेमामध्ये (हरिरूप) रुपांतरित केले, तर ती जन्म आणि मरणाच्या बंधनातून मुक्त करते. व असे जेव्हा घडते तेव्हा ती व्यक्ती मोक्षाला प्राप्त करते. मग नाथबाबा या हरिरूप होण्याचा एक मार्ग सुद्धा सांगतात : “हरी प्राप्तीशी उपाय । धरावे संतांचे ते पाय ॥” व ज्या संतांचे आपण पाय धरतो तेच आपले मनोरथ पूर्ण करतात.

वासनांमुळे संसारी, प्रापंचिक माणसं विकारयुक्त होत जातात. दुखणेकरी होतात. या अशा विकारांमुळे आयुष्य दुःखमय होऊन आनंदाचा, सुखाचा व पर्यायाने समाधानाचाही नाश होतो. हे सर्व टाळता येण्यासारखे आहे, पण त्यासाठी दृढनिश्चयी व्हावे लागेल. आणि तो दृढनिश्चय म्हणजे संतांचा सहवास मिळावा यासाठी प्रयत्न करावे लागतील. त्यांच्या कमलचरणांची धूळ जरी आपल्याला प्राप्त करता आली तरी वासनांचे मूळच नष्ट होण्याचे सामर्थ्य त्यात असल्याने आपसुकच आपण चित्तस्वभावात विठ्ठलाची भक्ती करण्याचा विचार करू व रामनामाची आवड आपल्या मनात जन्माला येईल, उत्पन्न होईल व त्यातून घडोघडी, क्षणोक्षणी सुख वाढत असल्याचा अनुभव आपल्याला येत राहील. तुकोबा सांगतात, विठ्ठलाचे नामस्मरण करणे, भक्ती करणे हे अतिशय साधे, सोपे, सुलभ असे साधन आहे. त्याचा आधार घेतल्यास अनेक जन्मातील पुण्य आपल्या ठायी बिंबेल, प्रकट होईल, साध्य होईल, फळास येईल. तर माउली श्रीज्ञानेश्वर म्हणतात, संतांच्या शरीर स्पर्शाने गंगेची पापे जातात. तेव्हा त्या संतांच्या संगतीने किती परिपक्वपणा येतो? सांगणे शब्दातीत आहे. तेथे मनाचा भाव व आत्मिक श्रद्धा पाहिजे. “संताचेनि अंगलगें । पापातें जिणणे गंगें । तेणे संतसंगें । शुचित्व कैसे ॥” (ज्ञाने. - १२. १७७) आणि म्हणूनच संतांवर, त्यांच्या भक्तिविचारांवर तुकोबांची नितांत श्रद्धा आहे. त्या



आदर्श  
गुरुकुल

श्रद्धेची परिणिती म्हणजे तुकोबा संतांचे 'दास' अर्थात सेवेकरी झाले. कारण संतंच माझ्या जीवाचे व जीवनाचे हित करू शकतात हे त्यांना मनोमनी पटलेले आहे. कृष्णरूपी पांडुरंगाची कृपा संतांच्या सेवेकरी होण्यातच पक्की आहे, खात्रीशीर आहे. या भक्ति मार्गावरून चालत जाताना जर का कधी मी थकलो, दमलो तर मला तेच कडेवर घेतील आणि त्यांच्याच मुळे मला सर्वस्वी सुखाची अनुभूती प्राप्त होईल. म्हणून हीच आवड मनात घेऊन माझे संतांच्याबाबत असलेले वचन मी कदापी मोडणार नाही. इतका संतांच्याप्रति तुकोबांचा दृढविश्वास आहे, व तो कायमसुद्धा आहे.

तुकोबा एका अभंगात म्हणतात : “कोणा पुण्ये यांचा होईन सेवक । जींहीं द्वंद्वदिक दुराविले ॥” असे कोणते पुण्य आहे ज्यामुळे मी संतांचा सेवक होऊन त्यांची सेवा करेल. त्यांची सेवा केल्याने माझ्या मनातील विकारांचे युद्ध, कलह, भांडण दुरावेल, नाहिसे होईल? पांडुरंगा ! ते वर्म तुझ्या अंतःकरणात दडलेले आहे. ते नेमकेपणाने मला माझ्या अंतःकरणातील बदल होण्यासाठी प्रकट करून सांग. या संसार सागरात संतांची भेट होणे दुष्कर आहे, अवघड आहे. जर का पांडुरंगा तू मला 'ते' वर्म सांगितले तर मी पुन्हा माझ्या वृत्तीवर परतणार नाही. आणि वृत्ती-प्रवृत्ती, विचार-विकारांचा त्याग होईल, द्वंद नाहिसे होईल व मी सुखाच्या सान्निध्यात पहुडेन, विश्रांती घेईल. म्हणूनच विठ्ठला तुला प्रार्थना करतो या संतांच्या सेवेत अखंड सेवा करण्याच्या हेतूनेच मला त्यांची संगती, सोबत, जोड हवी आहे. एकदा का मला

ती प्राप्त झाली की मी सुखरूप होईल. किंबहुना 'सुखच' होउन राहील. म्हणून माझ्या विनंतीला, प्रार्थनेला अन्हेरू नकोस. माझे म्हणणे नीट लक्षपूर्वक ऐक, ज्यामुळे माझा तुझ्याकडे असलेला तगादा, लकडा, सारखं सारखं संतांच्या सहवासाचे मागणे एकदाचे पूर्ण होईल. मग मी शपथपूर्वक सांगतो की त्यानंतर तुला कंटाळा येईल असे काहीच मागणार नाही. कारण माझी संतांच्या पायी पडून राहण्याची विनंती तू मान्य केलेली असेल आणि मला हवं असलेल सुख त्या संतांच्या संगतीत मिळत राहील. यामुळे माझ्या मागणीची पूर्तता होईल व तुझ्या मागची माझी मागणीरूपी पीडा कायमस्वरूपी निघून जाईल. मी मात्र माझ्या मागणीला चिकटून बसलो आहे. त्यासाठी तुझ्या दारी मी धरणे धरून बसलो आहे. आणि सारखा तुला हाका देत आहे. कृपा कर, माझ्या बोलण्याकडे लक्ष दे, माझी हेटाळणी, उपेक्षा, अनादर करू नकोस.

**विठ्ठल ! विठ्ठल !! विठ्ठल !!! विठ्ठल !!!!  
विठ्ठल !!!!!**

असा हा पांडुरंगासोबत तुकोबांचा असलेला संवाद संत सहवास मिळावा यासाठी आहे. आपणही त्यांचे पाईक होण्याचा प्रयत्न करू. संतांचा, संतांच्या विचारांचा, त्यांच्या ग्रंथांच्या माध्यमातून सहवास मिळवू व आपले जीवन सुखी होण्यासाठी प्रयत्न सुरु करू.

॥ रामकृष्णहरि ॥

शरद शिंपी

न्यू इंग्लिश स्कूल, वांद्रे (पूर्व)



**अनुभव हा महान शिक्षक आहे,  
पण तो मोबदला मात्र फार घेतो.**

## ॥ श्री स्वामी समर्थ ॥ मोबाईलची गोष्ट



आदर्श  
गुरुकुल

मोबाईल म्हटले की, आजच्या काळातली अगदी महत्वाची गोष्ट. अर्थात ते प्रत्येकाचे वैयक्तिक मत असते आणि जरूर असावेच. त्याला किती महत्त्व द्यायचे ते प्रत्येकाने ठरवावे. मी देखील याला अपवाद नाही. मला रोज फोटो स्टेट्स ठेवायला खूप आवडते आणि मी ते ठेवते. मोबाईलवर माझा छोटा उद्योगसुद्धा चालू असतो. मी मार्केटींगदेखील त्यावरच करते. त्यामुळे माझे संपर्कसुद्धा वाढत असतात. मला फिरायला बाहेर जायला म्हणजे वेगवेगळी ठिकाणे पहायला आवडतात. सारा भारत फिरून पहायचे हे माझे स्वप्न आहे आणि ते माझे पूर्ण होणारच. मला निसर्ग पहायला आवडतो जिकडे फिरायला जातो तिथले निरनिराळे फोटो काढते आणि ते फोटो स्टेट्सला ठेवते. असे सर्वकाही या एका मोबाईलमध्ये आहे. असा माझा मौल्यवान ठेवा म्हणजे माझा मोबाईल. त्या मोबाईलची गोष्ट आज मी तुम्हाला सांगत आहे.

मी आणि माझी मैत्रीण दादर येथून घाटकोपरला ट्रेने आलो आणि तेथून बसने म्हणजे घाटकोपर स्टेशनवरून बस पकडली ती घाटकोपर आगार येथे जाण्यासाठी. बस तशी रिकामीच होती. बस मध्ये पहिल्या सीटवर मी बसले. माझी नेहमीची आवडती सीट. माझ्या हातात आणखी एक बॅग होती ती मी माझ्या बाजूच्या सीटवर ठेवली. आणखी तिकीट काढण्यासाठी पर्स बाहेर काढली तर हातात फोन लागला. तो मी बाजूच्या सीटवर ठेवला. तिकीट काढले, पैसे ठेवले. शेवटच्या स्टॉपला आम्ही उतरलो. आम्ही दोघी घरी आलो. मैत्रीण म्हणाली तुला फोन लावायचा होता ना तो कुणाला तरी तो लाव आधी. मी हो म्हटले. पर्समध्ये फोन मिळाला नाही तेव्हाच लक्षात आले, फोन बसमध्ये राहिला आहे. तरी घरात एकदा पाहून घेतले.

मैत्रीणीला म्हटले चल. ती पुढे झाली. मी कुलुप लावून येते म्हटले. त्यात पाऊस देखील पडत होता. छत्री सुद्धा घरीच विसरलो. दोघी पळत सुटलो. बस घाटकोपर आगार असल्यामुळे तिथेच संपली होती. आणि तिथेच

होती. आम्हाला त्यांनी गेटवर अडवले. आणि विचारणा केली तुमचे इथे काय काम आहे ? मग आम्ही त्यांना सांगितले की, माझा फोन बसमध्ये राहिला आहे. मग त्यांनी आम्हाला आत येऊ दिले. विचारपूस करणाऱ्या खिडकीवर आम्ही सर्व घडलेले सांगितले. तर त्यांनी इकडे जा, मग तिकडे जा, असे सर्व ठिकाणी फिरविले. आम्ही बस नंबर सांगितला. तिकीट दाखवले. नशिबाने तिकीट मिळाले. जे मैत्रीणीने फेकून दिले होते. पण फोन बस मध्ये राहिला म्हटल्यावर प्रथम तिने बाहेर येऊन फेकून दिलेले तिकीट शोधून काढले. जवळच्या सर्व बस पाहील्या. पण फोन काही नाही मिळाला, शेवटी ते म्हणाले तुम्हाला पोलीस स्टेशन ला जाऊन रीतसर तक्रार करावी लागेल. तेव्हा मी त्यांना म्हणाले माझा फोन बसमध्ये राहिला आहे. तुमच्या कार्यालयात मी तक्रार करू शकते का ? तर त्यांनी त्यावर नाही हे उत्तर दिले. तेवढ्यात मैत्रीणीला आठवले आपले तिकीट त्या बसवाल्यांना पहायला दिले आहे ते घेतले पाहिजे, तर ते बसवाहक अजून सर्व बस पहात होते व आम्ही दोघी पण त्यांच्या बरोबरीने बस पहायला लागलो. मी त्यांना म्हटले फक्त पहिल्या सीट चेक करूया पूर्ण बस पहायची गरज नाही. मी पहिल्या सीट वर बसले होते आणि मला पक्के आठवते आहे की मी सीट वर फोन ठेवला होता. आम्ही खूप प्रयत्न केला. शेवटी आम्हाला ती बस दिसली. आम्ही लगेच त्या बसमध्ये चढलो तर फोन मी बसलेल्या म्हणजेच पहिल्या सीटवर होता. फोन पाहिल्यावर एवढा आनंद झाला तो काय वर्णावा. लगेच पुढे होऊन फोन हातात घेतला.

फोन मिळायच्या आधी माझ्या मनात नको ते प्रश्न निर्माण झाले होते, आम्ही दोघी उतरल्यावर आमच्या मागून, उतरणाऱ्या प्रवाशांनी तो फोन पाहिला असता तर तो उचलून घेऊन गेला असता तर मिळणे मुश्कील होते. मग आम्हाला आठवले की, बसमधून उतरताना आम्ही दोघीच शेवटी उतरलो. अजून कुणी प्रवासी उतरणारे नव्हते. त्यामुळे इतर कुणी फोन घ्यायचा प्रश्नच नव्हता.



आदर्श  
गुरुकुल

अशा तऱ्हेने माझा फोन बसमध्ये हरवलेला परत मिळाला. ही बाब खरच खुप आश्चर्यकारकच आहे. नक्की स्वामींची कृपा होती माझ्यावर म्हणूनच हे शक्य झाले.

असेच एकदा आमच्या शेजारच्या वसाहतीमध्ये वार्षिक श्रीसत्यनारायणाची पूजा होती. दरवर्षीप्रमाणे तिथे भंडारा होता. आम्ही पूजेच्या पाया पडून मग भंडार्याला गेलो. तिथे खूपच गर्दी होती, आणि भजनाचा कार्यक्रमदेखील चालू होता. माझा मोबाईल मी छोट्या पिशवीत ठेवला होता. त्या वसाहतीमध्ये पूर्ण मैदानामध्ये कुणाला दगड, खडे लागू नयेत म्हणून बारीक वाळू घातली होती.

आम्ही प्रसाद ग्रहण करून नंतर पाणी प्यायला जात असताना फोन माझ्याजवळ नव्हता. परत त्याच मैत्रिणीला मी म्हटले माझा मोबाईल गहाळ झाला. तेव्हा आमची शोधाशोध चालू झाली. फोन मिळण्याची शक्यता खूपच कमी होती. कारण जवळ जवळ तीन एक हजार माणसे

पूजेला येऊन भंडारा घेऊन जात होती. तेवढ्यात त्या मैत्रिणीलाच मोबाईल खाली मातीत पडलेला दिसला. लगेच तिने तो उचलला आणि मला आणून दिला. त्या मोबाईलला पाहून आम्हा दोघींना काय आनंद झाला आहे ते आमचे आम्हालाच माहिती.

एवढी गर्दी होती त्यात तो कुणाला मिळाला असेल नसेल याची काहीच माहिती नाही. त्या मैदानात बारीक वाळू घातली असल्यामुळे फोन खाली पडला तेव्हा आवाज आला नाही. त्यामुळे फोन पडलेला मला कळलेच नाही आणि फोनला काही झाले नाही तडा वगैरे काहीच गेला नाही. अशा तऱ्हेने फोन हरवून परत मिळाला. दोन्ही वेळा फोन हरवला ते कारण वेगळे होते.

अशाप्रकारे हरवले ते गवसले.

प्राजक्ता चारुदत्त वैद्य  
इंडियन एज्युकेशन सोसायटी



### A Proud Moment for IES Marol

The teachers of IES Marol — Aditi Kale, Yogita Gadekar, Neha Waghmare, and Akshata Shetty — achieved a remarkable milestone by successfully climbing Kalsubai Peak, the highest peak of Maharashtra (5,400 ft above sea level).

The teachers demonstrated exceptional willpower and mutual support, finally reaching the summit with pride and joy.

Their achievement stands as a powerful example for students.

This feat will always be remembered as a moment of pride and inspiration for the entire IES Marol family.

Congratulations to our educators for scaling new heights—both literally and figuratively!

## संत कवयित्रीने साहित्यातून घेतलेला माणूसपणाचा शोध



आदर्श  
गुरुकुल

जन्म, जात या गोष्टी आपल्या हातात नसतात तसच आपण कुठे आणि कोणाच्या पोटी जन्म घ्यायचा या गोष्टी पण आपल्या हातात नसतात. परंतु माणसानं कसं असावं ? त्यांनी आपलं व्यक्तीमत्व कसं घडवावं ? हे आपल्याला संतांनी त्यांच्या साहित्यातून, वेगवेगळे दाखले देऊन शिकवलं असं म्हटलं तर वावगं ठरणार नाही. ते नुसतं साहित्यच नाही तर ते संत वाङ्मय आहे.

याच उदा. दयायचं झालं तर आपल्याला कान्होपात्रेचाच विचार करायला हवा.

एका गणिकेच्या पोटी तिचा जन्म झाला. त्यावेळी तिला एकच माहिती होतं की, आपलं आयुष्य देवदासीचं आहे. पण ती खचली नाही. तिने विचार केला की, देवदासीच आयुष्य असलं तरी या नरकातून बाहेर पडायचं, शुद्ध रहायचं. ती आईकडून गाणं शिकली होती. त्यामुळे तिने गाण्यातून देवाची (विठ्ठलाची) भक्ती करायची ठरवलं आणि अशी भक्ती करत करतच ती विठ्ठलमय झाली.

तशीच दुसरी सखूबाई. सासूच्या जाचाला ती खूप कंटाळली होती. काम करताना ती विठ्ठलाचं गुणगान गायची. त्यामुळे कुठल्याही कामाचे तिला कष्ट वाटले नाहीत. ती म्हणायची सासूबाई कितीही त्रास देऊ देत. त्या जितका त्रास देतील ना तितक्या गणीक माझ्या तोंडून विठ्ठलाचं नामस्मरण होईल, जप होईल, या सगळ्यावर कळस म्हणूनच की काय, सखूला दळण दळायला साक्षात पांडुरंगच मदतीला आला आणि चक्क पंढरपूरलाच घेऊन गेला.

तशीच ती जनाबाई.

छोटया मुक्ताईची गोष्ट तर आपल्याला सर्वांनाच माहिती आहे.

ज्ञानेश्वरांची किर्ती सर्वश्रुत होती. त्यावेळचे योग तपस्वी चांगदेव यांनी एकदा ज्ञानेश्वरांची भेट घेण्याचं

ठरवले. भेटीपूर्वी त्यांनी ज्ञानेश्वरांना पत्र लिहायचं ठरवलं. पण पत्रात मायना काय लिहायचा असा त्यांचा संभ्रम झाला. त्यांना त्यांच्या सामर्थ्याचा गर्व झाला होता. म्हणून त्यांनी कोरचं पत्र पाठवलं. ज्ञानेश्वरांना भेटायला वाघावरून निघाले. त्यांनी हातात सर्पाचा आसूड घेतला होता. त्यावेळी ही चारही भावंडं भिंतीवर बसलेली होती. चांगदेव भेटायला येत आहेत हे समजल्यावर ज्ञानेश्वरांनी ती निर्जीव भिंत चालवली आणि चांगदेवांच्या स्वागताला सामोरे गेले. तेव्हा मात्र चांगदेवांच्या मनात विचार आला माझ्या योग सामर्थ्यावर वाघ, सिंह, सर्प अशा हिंस्त्र श्वापदाना मी वश केले थोडक्यात प्राण असलेल्यांना वश करू शकणारे आपण. पण यांनी तर निर्जीव वस्तूंनाच वश केले.

ते कोर पत्र पाहून मुक्ताबाई म्हणाल्या होत्या. ११४ वर्ष तप करून सुद्धा चांग्याचं मडकं कच्चच राहिलं अशा तऱ्हेने चांगदेवाचं गर्वहरण झाले. तेव्हापासून चांगदेवांनी मुक्ताईला आपला गुरु मानले.

मीराबाई काही वेगळी नव्हती. मेवाडचं राज्य तिच्या हातात होतं. पण तिला मात्र कृष्णाचं प्रेम हवं होतं पण ते प्रेम नवरा म्हणून नाही तर भक्त म्हणून निर्व्याज प्रेम हवं होतं.

आपलं मानवी मन आणि जीवन काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर या षड्रिपूंनी भरलेलं आहे. खरं तर माणूस ऐहिक सुखाच्या आहारी गेलेला आहे. फारसी भाषेत यांना 'आएब' म्हणतात.

हे षड्रिपु ज्यांच्या अंगी ठासून भरलेले आहेत ते साहेब या ६ दोषांना सहज धारण करणारा तो साधारण

या ६ दोषांना मान्य करणारा तो सामान्य

यांना धाकात ठेवणारा तो साधक

यांना अधू करणारा तो साधू

या सगळ्यांना पूर्ण अंत करणारा तो संत



आदर्श  
गुरुकुल

आणि सर्वात महत्वाचं म्हणजे या सगळ्याचा अर्थ नीट समजून घेऊन स्वतःची आत्मोन्नती करणारा तो **समर्थ**. आपल्या आयुष्याचे आपण तीन टप्पे मानतो.

- १) बालपण
- २) तारुण्य आणि तिसरा टप्पा म्हणजे वार्धक्य

मला तर वाटतं बालपणाच्या संस्काराचं गाठोडचं आपलं आयुष्य घडवतं.

करोना काळात जे डॉक्टर, परिचारिका यांनी स्वतःचा विचार न करता त्या सेवाकार्यात झोकून देऊन काम केलं. त्यांना आपण देव मानलं. त्यांच्यातच आपल्याला देव दिसला. त्यांनी आपलं कर्तव्य श्रेष्ठ मानलं आणि रात्रदिवस कष्ट घेतले. सेवा सुश्रूषा केली.

हेच तर आपल्यावर झालेल्या संस्कारांचं उत्तम उदाहरण आहे.

संतांच्या या शिकवणीचा इथे पण आपल्याला प्रत्यय येतो. माणूसकी कशी जपायची ? तर देव देवळात न शोधता माणसातचं शोधा.

बहिणाबाईंच्या कवितेत तर त्यांनी जीवनाच सारच सांगितलं आहे. जीवनाचा आशय समजावून सांगितला आहे. त्या म्हणतात.

“तुले दिले रे देवानं ।  
दोन हात दहा बोटं ॥”

**वर्षा सोमण**

सह संचालिका, कलाविकास मंडळ



## Birthday Wishes

A daughter is a daughter forever,  
She is the one with you throughout life,  
She is the one who rules her father's heart,  
And makes him dance to her little finger,  
No other man can take his place whatsoever,  
As the relation between a dad and his daughter is so pure,  
That it's almost beyond human ways of measure,  
A daughter may soon transform into his mother,  
In the long run and take care like no other,  
Her roles may undergo rapid changes all the while,  
But her love and attachment for her dad will not deter,  
For a father is every daughter's first love and super hero,  
And though every wife may not be a queen to her husband,  
But every daughter is a precious princess to her father,  
And a beautiful blessing to the family as well.  
Awesome birthday wishes to one such lovely daughter- Neha.  
N- NATURAL E-ENERGETIC H- HANDS ON A- AWESOME



आय. इ. एस. गुरुगौरव दिन शनिवार दि. १३ डिसेंबर २०२५



प्रमुख पाहुणे, विशेष अतिथी आणि संस्थेचे मान्यवर पदाधिकारी यांच्या सोबत पारितोषिक प्राप्त विजेते



"Swarswapn - Grand Symphony" हा सांस्कृतिक कार्यक्रम सादर करणाऱ्या श्रीमती स्वप्ना दातार यांचा सत्कार करताना संस्थेचे विश्वरत श्री सतीश नायक, तसेच या कार्यक्रमाची काही क्षणचित्रे.

आय. इ. एस. गुरुगौरव दिन शनिवार दि. १३ डिसेंबर २०२५



संस्थेचे अध्यक्ष श्री. सागर सुळे यांच्या हस्ते प्रमुख पाहुणे  
मान. डॉ. अनिरुद्ध पंडित आणि विशेष अतिथी मान. डॉ. विलास गायकर  
यांचा सत्कार करताना सोबत संस्थेचे पदाधिकारी