

शैक्षणिक संदर्भ अंक १४४ (ऑक्टोबर - नोव्हेंबर २०२३)

प्रियांका मोहिते

(८००० मीटर्सपेक्षा जास्त उंची असलेली ७ शिखरे पादाक्रांत
करणारी पहिली भारतीय स्त्री)

लेखक : प्रज्ञा पिसोळकर



प्रियांका मोहिते

(८००० मीटर्सपेक्षा जास्त उंची असलेली ७ शिखरे पादाक्रांत करणारी पहिली भारतीय स्त्री)

लेखक : प्रज्ञा पिसोळकर

हिमालयात ८००० मीटर्स उंचीवर गिर्यारोहण करणे हे येच्यागबाळ्याचे काम नाही. (३ मजली इमारत साधारणपणे १० मीटर्स उंच असते.) लहरी हवामान, हिमस्खलन, प्राणवायूची कमतरता यांचे तर आव्हान असतेच. अनपेक्षितपणे उद्भवलेल्या आपत्तीशी टक्कर घ्यायला प्रसंगावधान आणि मानसिक कणखरपणाही लागतो. तो पुस्तकातून

जगातली १४ आठ हजारी शिखरे (उंचीनुसार क्रम)

- 1. Everest 8848m / 29028ft
2. K2 8611m / 28250ft
- 3. Kanchenjunga 8586m / 28169ft
- 4. Lhotse 8516m / 27940ft
- 5. Makalu 8463m / 27766ft
6. Cho Oyu 8201m / 26906ft
7. Dhaulagiri 8167m / 26795ft
8. Manaslu 8163m / 26781ft
9. Nanga Parbat 8125m / 26660ft
- 10. Annapurna I 8091m / 26545ft
11. Gasherbrum I 8068m / 26469ft
12. Broad Peak 8047m / 26400ft
13. Gasherbrum II 8035m / 26362ft
14. Shishapangma 8012m / 26285ft

स्रोत :-

<https://projectbase8000.com/mountains/>

शिकविता येत नाही, स्वतःलाच विकसित करावा लागतो. गिर्यारोहणात असे म्हणले जाते, “सर्वोत्तमाची आशा करा पण सगळ्यात वाईटासाठी नियोजन करा.”

जगात ८००० मीटर्स पेक्षा उंच एकूण १४ शिखरे आहेत. (नेपाळमध्ये ७, पाकिस्तानात ५ आणि चीनमध्ये २)

इटालिअन गिर्यारोहक रेनहोल्ड मेसनर (Reinhold Messner) हा प्रियांकाचा रोल मॉडेल आहे. त्याने ही सर्व १४ शिखरे पादाक्रांत केली आहेत. ती सुद्धा प्राणवायूचे सिलेंडर सोबत न घेता. यांपैकी ५ शिखरांवर पाऊल ठेवणारी प्रियांका मोहिते ही पहिली भारतीय महिला आहे. उरलेली शिखरेही तिला खुणावत आहेत.

बालपण

१९९२ साली या साहसकन्येचा जन्म झाला तो सातान्यात. ती सातवीत असतांना आपले काका अनिल मोहिते आणि चुलत भावंडे यांच्याबरोबर ट्रेकला जाऊ लागली. तिचे वडील तिला शिवाजीमहाराजांच्या गोष्टी सांगत. त्या गोष्टींनी तिला महाराष्ट्रातील विविध किल्ले पाहण्याची प्रेरणा दिली. भावांबरोबर दंगामस्ती करत ३ वर्षांत तिने भरपूर ट्रेक्स केले. तिच्या काकांनी तिचे नाव 'सह्याद्री ट्रेकिंग असोसिएशन' या गटात नोंदविले. तिथे ती पदभ्रमण आणि प्रस्तरारोहणाच्या मूलभूत गोष्टी शिकली.

ती दहावीत असतांना तिचे शिक्षक, कैलास बागल यांनी तिला गिर्यारोहणाचा कोर्स करण्यास प्रवृत्त केले. बारावीनंतर तिने उत्तर काशीच्या नेहरू पर्वतारोहण संस्थेत बेसिक कोर्स केला. २ वर्षांनी तिने तिथेच प्रगत कोर्सही केला. निसर्ग आणि पर्वतांबद्दलच्या प्रेमाचे बीज तिच्यात रुजले होते. त्याने तिचे जीवनच बदलून टाकले.



सह्याद्रीत ट्रेकिंग करताना प्रियांका
<https://www.facebook.com/POPxoFashion/photos/a.142300982978582/1212673359274667/?type=3&source>

सुवर्णसंधी आणि सराव

दार्जिलिंगच्या हिमालय माउंटेनियरिंग स्कूलचे मुख्याध्यापक नीरज राणा किशोरवयीन मुलांना एव्हरेस्ट मोहिमेवर घेऊन जाणार असल्याचे तिला कळले. त्या टीममध्ये तिला संधी मिळाली. कारण नुकताच तिने अँडव्हान्स कोर्स केला होता आणि ती



शिखरांची राणी क्रिस्टीन

हरीला (Kristin Harila)

३७ वर्षांची नॉर्वेची क्रिस्टीन हरीला हिने ही सर्व १४ शिखरे केवळ ९२ दिवसांमध्ये सर करून नुकताच जागतिक विक्रम केला आहे. (स्रोत :

<https://www.globalrescue.com/common/blog/detail/members-who-amaze-kristin-harila/>)

तंदुरुस्त होती. या मोहिमेसाठी तिला अठरा लाख रुपये जमा करायचे होते. त्या कामात तिचे सहा महिने गेले. तिचे आईवडील केवळ सहा सात लाख रुपये जमा करू शकले. उर्वरित रक्कम तिच्या नातेवाईकांनी व मित्रमंडळींनी उभी केली. सध्या ‘स्पोर्ट्स क्लाइंबिंग’ याचा समावेश ऑलिंपिक मध्येही केला आहे. तरीसुद्धा भारत सरकारकडून तिला काहीच आर्थिक मदत मिळाली नाही.

एव्हरेस्ट मोहिमेवर जायचे म्हणून फिटनेस वाढवण्यासाठी तिने भरपूर मेहनत केली. पहाटे पाचला उठून धावणे, जिमिंग, योगाचा सराव ती करत असे.

एन्ड्युरन्स (सातत्याने एखादी गोष्ट करण्याची चिकाटी)

वाढविण्यासाठी, दीर्घ काळ चालावे लागतील असे ट्रेक्स ती वारंवार करत असे. संतुलित आहार घेणे तिने चालू ठेवले. तिच्या आहाराबद्दल ती सांगते, “चिकन आणि केक हे माझ्या आवडीचे पदार्थ, माझ्या आहारनियंत्रणामुळे मला मनसोक्त खाता येत नव्हते. कारण त्यांनी

वजन वाढते. वजन वाढले की गिर्यारोहण त्रासाचे होते. ध्येय जर मोठे असेल तर छोट्या छोट्या आवडीनिवडींना आळा घालता येतो.” तिच्या मनोनिग्रहाची वाढही आहार नियंत्रणामुळे झाली. त्याच सुमारास तिचा भरतनाट्यमचा सरावही चालू होता. कारण तिची भरतनाट्यमची परीक्षा आणि एव्हरेस्ट मोहीम एकाच सुमारास आली होती. (ती दोन्हीमध्ये यशस्वी झाली.)

घट्ट नाती

ती एव्हरेस्ट मोहिमेच्या ट्रेनिंगसाठी गेलेली असताना तिचा आशु नावाचा अकरा वर्षाचा लाडका कुत्रा मरण पावला. त्यामुळे तिचा प्रशिक्षणातून जीवच उडाला. ती खूप उदास झाली. त्यावेळी तिचे वडील तिच्या पाठीशी भक्कमपणे उभे राहिले. ते तिच्या ट्रेनिंगच्या गावी पोहचले. त्यांनी तिला प्रशिक्षण पूर्ण करण्यास मानसिक आधार दिला. तिच्या पाचही यशस्वी मोहिमांसाठी शिखरावर ठेवण्यास तिने दोनच गोष्टी बरोबर घेतल्या होत्या. भारताचा राष्ट्रध्वज आणि आशुचा फोटो. शिखरावर पोहोचताच आकाशातून आशुही तिच्या यशाबद्दल आनंद व्यक्त करतो आहे असं तिला वाटायचं.



प्रियांकाबरोबर शिखरावर असलेला आशु
(स्रोत:-

<https://www.indiatimes.com/trending/human-interest/priyanka-mohite-first-indian-woman-to-scale-five-peaks-above-8000m-568942.html>)

प्रियांकाने सर केलेली नेपाळमधील अष्टहजारी शिखरे

एव्हरेस्ट चढणारी ती महाराष्ट्रातील सर्वात कमी वयाची महिला गिर्यारोहक आहे. माऊंट मकालू आणि अन्नपूर्णा १ सर करणारी ती पहिली भारतीय महिला आहे. अन्नपूर्णा १ हे शिखर चढायला एव्हरेस्टपेक्षाही कठीण आहे. तिथला गिर्यारोहकांचा मृत्यूदर जास्त आहे. जानेवारी २०२३ पर्यंत एव्हरेस्टवर सुमारे ६३३८ जण चढले आहेत तर अन्नपूर्णावर केवळ ३६४. उंच शिखरे चढणाऱ्या प्रियांकाचे पाय मात्र जमिनीवर आहेत. ती म्हणते, “शिखरावर पोहचणे हा अर्धा प्रवास असतो. त्यानंतर बेस कॅम्पवर आपल्याला सुखरूप परत यायचे असते. स्वतःच्या मर्यादा ओळखणे महत्त्वाचे असते.” नेपाळमधील धौलगिरी हे ८१६७ मी. उंचीचे जगातील ७ व्या क्रमांकाचे शिखर हे तिचे पुढचे लक्ष्य आहे.

२०२० मध्ये तिला तेनसिंग नोर्गे अॅडव्हेंचर पुरस्कार राष्ट्रपती रामनाथ कोविद यांच्या हस्ते मिळाला आहे. तसेच महाराष्ट्र शासनाचा शिवछत्रपती राज्य क्रीडा पुरस्कार सुद्धा मिळाला आहे.

क्र.	साल	चढाई केलेले शिखर	उंचीनुसार जगातील क्रमांक	उंची मीटरमध्ये
१	२०१३	एव्हरेस्ट	१	८८४८
२	२०१६	मकालू	५	८४६३
३	२०१९	ल्होसे	४	८५१६
४	२०२१	अन्नपूर्णा १	१०	८०९१
५	२०२२	कांचनगंगा	३	८५८६



प्रियांकाने सर केलेली अष्टहजारी शिखरे आणि उजवीकडे राष्ट्रपती रामनाथ कोविद यांच्याकडून पुरस्कार स्वीकारताना प्रियांका (स्रोत: <https://www.loksatta.com/photos/trending-gallery/2921158/history-made-by-priyanka-mohite-became-the-first-woman-in-india-to-climb-five-mountains-higher-than-8000-meters-pvp-97/5/>)



**गिर्यारोहण आणि भारतीय महिला
पद्मश्री प्रेमलता अगरवाल (साहसप्रेमींना
वयाचे, लिंगाचे बंधन नसते!)**

२ मुलांची आई असलेल्या, प्रेमलता अगरवाल (दार्जिलिंग) यांना २०१३ मध्ये त्यांच्या ४८व्या वर्षी पद्मश्री पुरस्कार मिळाला आहे. पृथ्वीवरील ७ खंडांतील अत्युच्च शिखरांवर पाऊल ठेवणाऱ्या त्या पहिल्या भारतीय महिला आहेत. महिलांना शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या दुर्बल समजणाऱ्या आपल्या संस्कृतीत या पराक्रमांची नोंद सुवर्णाक्षरांनी झाली आहे. (स्रोत:- <https://insider.in/try-something-new-premlata-agarwal/article>)

मासिक पाळी हे महिला गिर्यारोहकांना आव्हान

मासिकपाळी ही नैसर्गिक गोष्ट आहे. पण बऱ्याच महिला (एकमेकींचे बघून) पाळीला 'अडचण' मानतात. स्वतःला त्या काळात अपवित्र समजतात. पाळी चालू असताना थोडी अस्वस्थता, अंगदुखी, मूड स्विंग्स असतात. पण त्यांचा बाऊ करायची गरज नसते.

प्रियांका तिच्या या बाबतीतल्या अनुभवांबद्दल मोकळेपणे बोलते. पाळीच्या नियमित चक्रात कोणत्याही कारणास्तव औषध घेऊन ढवळाढवळ (म्हणजेच ती पुढे ढकलणे वगैरे) करू नये असे तिचे मत आहे. तिचा व्यायामाचा रोजचा सराव पाळीच्या दिवसांतही ती चुकवत नाही. सर्वच महिलांनी त्यांच्या मासिकपाळीबद्दल मोकळेपणे बोलायला हवे असे तिला वाटते. विशेषतः महिला खेळाडूंनी त्यांच्या टीमला याबाबत माहिती दिली तर टीम बरोबर विश्वासाचे नाते तयार होते, गैरसमज टळतात. सहकारी वेळ पडल्यास मदत करतात.

गिर्यारोहण करतानाचे ती या बाबतचे तिचे अनुभव सांगते. एव्हरेस्ट उतरत असताना अति थकवा आणि मानसिक ताण याच्यामुळे दहा दिवस आधीच तिची पाळी सुरू झाली. पाळीसाठी तिची काहीच तयारी नव्हती. प्रसंगावधान राखून तिने दोन दिवस टिश्यू पेपर्स वरतीच काम भागवले.

गिर्यारोहण मोहिमेत ठरलेल्या दिवशीच पर्वत चढायचा असतो. तेव्हा एक स्त्री म्हणून तुम्हाला काही सवलत नसते. अत्यंत अवघड अशा अन्नपूर्णा मोहिमेत ती इतर चार पुरुष गिर्यारोहकांसोबत एकाच तंबूत राहत होती. त्यावेळेस तिची पाळी सुरू झाली. तिला त्या तंबूतच बदलाबदली करायला लागली. कारण बाहेर तापमान शून्य अंशाच्या खाली असायचे. हल्ली महिला खेळाडूंच्या शरीरातील हार्मोन्स बदलांवर लक्ष ठेवण्यासाठी 'क्लू, फिट्बिट, फिट आर वुमन' यांसारखी विविध ॲप्स वापरतात. मोहिमांमध्ये पर्वतांचा आणि आपल्या शरीराचाही आदर करणे महत्त्वाचे आहे हे ती आवर्जून सांगते.



एव्हरेस्ट चढताना प्रियांका (स्रोत:-
<https://www.outdoorjournal.com/uncategorized/getting-bottom-took-priyanka-mangesh-climb-everest/>)

महिला खेळाडूंच्या शरीरातील हार्मोन्स बदलांवर लक्ष ठेवण्यासाठी वापरली जाणारी ॲप्स
स्त्रियांच्या शरीरातील संप्रेरकांचे प्रमाण सतत बदलत असते. त्यामुळे तिच्या शरीरात व मानसिकतेमध्येही सतत बदल होत असतात. खेळाडू स्त्रियांच्या कामगिरीबाबत ही बाब महत्त्वाची असते. ॲपमध्ये महिला खेळाडू आपल्या पाळीबद्दल सविस्तर नोंदी करतात. (किती दिवस अंगावर जातेय, रक्तस्त्राव किती प्रमाणात होतोय, इतर त्रास काय होत आहेत वगैरे) स्त्री खेळाडू दर पाळीच्या तारखा नोंदवितात. हार्मोनल गर्भनिरोधके घेतली जात असतील तर त्यांच्या पण नोंदी केल्या जातात. ही सगळी माहिती ॲपमध्ये जतन केली जाते. अल्गोरिदमने पाळीच्या इतिहासाची नोंद होते आणि पुढच्या पाळ्यांचे अंदाज बांधले जातात. ही जमा केलेली माहिती (डाटा) खेळाडूंच्या प्रशिक्षकाला पाठविता येते. त्यानुसार प्रशिक्षक प्रशिक्षणात व आहारात बदल करतो. खेळाडू स्त्रियांची कामगिरी उंचवायला याने मदत होते.

आनंदाच्या डोही आनंद तरंग (खरं तर) आनंदाच्या शिखरी, आनंद लहरी!

जीवावरचा धोका पत्करून, गैरसोयींना तोंड देऊन, आर्थिक झळ सोसून ती कष्टदायक गिर्यारोहण का करते? असे विचारता ती म्हणते, “पर्वतारोहण करताना मला खूपच मजा येते. मला आतून आनंद वाटतो. ८००० मीटर उंचीनंतर तर चढण्यासाठी माझ्यात ऊर्जा ओतप्रोत भरून येते. अनपेक्षित संकटे माणसाला घडवतात. पर्वतारोहणामुळे विपरीत स्थितीत राहण्याची मनाला सवय लागते. एरवीच्या जगण्यातील संकटे मग जीवावर बेतणाऱ्या संकटांपेक्षा सोपी वाटतात.”



आनंदीबाई

(स्रोत :- <https://www.instagram.com/priyankamohite11/>)

उदरनिर्वाह

प्रियांका सध्या किरण मुजुमदार शॉ यांच्या ‘बायकॉन’शी संलग्न संस्था ‘सिंजेन इंटरनेशनल फार्मा कंपनी’त बंगलोर येथे काम करते. तिथे ती सीनियर रिसर्च असोसिएट इन

द फील्ड ऑफ इम्युनोलॉजी आहे. तिने गिर्यारोहकांसाठी कोविड टेस्ट किट निर्माण करण्यात योगदान दिलेले आहे.

संदेश

अनेक तरुणांची प्रेरणास्थान असलेली प्रियांका सांगते, “स्वप्ने मोठी पहा आणि त्यासाठी कठोर परिश्रम करा. काम अवघड वाटले तरी सुरूवात करा. शिस्तीने व सातत्याने प्रयत्न केले तर आज अशक्य वाटत असलेले काम शक्य होते.”

प्रियांका जगभरातील अनेक पर्वतांवर चढण्यासाठी स्त्रियांच्या मोहिमांचे नेतृत्व करण्याचे मोठे स्वप्न पहात आहे.

जिज्ञासूंनी गिर्यारोहण या विषयावरील लेखिकेचे शैक्षणिक संदर्भ मध्ये या पूर्वी आलेले पुढील लेखही वाचावे.

१) एव्हरेस्ट विजयाचा सुवर्ण महोत्सव, अंक २८, मे २००४, पान ४३.

<https://www.sandarbhsociety.org/wp-content/uploads/2015/08/San28Apr-May-04.pdf>

२) कणखर तनमनाची स्त्री - हैदी हॉकिन्स (के२ शिखर पादाक्रांत), अंक ६८, फेब्रु. २०११, पान ३.

<https://www.sandarbhsociety.org/wp-content/uploads/2015/08/San68-Feb-Mar-11.pdf>

§§§

लेखक: प्रज्ञा पिसोळकर, सध्या चिखली येथे शाळा चालवितात. ट्रेकिंग, लेखन, वाचन, बागकाम यांची आवड.

इ-मेल : pradnya17@gmail.com

(कळीचे शब्द:- गिर्यारोहण, प्रियांका मोहिते, जगातील अष्टहजारी शिखरे, क्रिस्टीन हरीला, पद्मश्री प्रेमलता अगरवाल, भारतीय महिला गिर्यारोहक आणि त्यांच्या पुढील आव्हाने)

शैक्षणिक संदर्भ द्वैमासिकाविषयी

२०१८ सालापासून 'शैक्षणिक संदर्भ' या इ-अंकातील दर आठवड्याला एक लेख व दर दोन महिन्यांनी आठ लेखांचा एकत्रित एक अंक असे इमेल आणि व्हॉट्सॅपच्या माध्यमातून आपल्यापर्यंत आम्ही नियमित पोहोचवत आहोत. आम्ही करत असलेला हा प्रयास किती वाचकांना आवडतो/ उपयोगी पडतो याबद्दल आम्हाला जाणून घ्यायला आवडेल.

- आपल्याला आमचे लेख व अंक नियमित मिळतात का ?
- आपण दरमहा किती लेख वाचता ?
- त्यातील किती लेख आवडतात ?
- त्यावर आपण कधी प्रतिक्रिया, सूचना दिली आहे का ?

याबद्दल आम्हाला sandarbh.marathi@gmail.com या इमेलवर जरूर कळवा.

आमच्या www.sandarbhsociety.org या वेबसाईटला जरूर भेट द्या. जुने अंक त्यावर पीडीएफ स्वरूपात उपलब्ध आहेत. वाचू शकता, डाऊनलोड करू शकता.

या उपक्रमासाठी आपली ऐच्छिक देणगी संदर्भ सोसायटीकडे खालील अकाउंटमध्ये जमा करू शकता, केल्यानंतर वरील इ-पत्त्यावर तशी मेल करा.. अधिक माहिती वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

इ-पेमेंट : Sandarbh Society

Account No.: 20047006634

Bank of Maharashtra, Mayur Colony, Pune

IFS Code: MAHB0000852

- संपादक मंडळ, शैक्षणिक संदर्भ व विश्वस्त मंडळ, संदर्भ सोसायटी