ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक १३ वा ❑ रविवार दि.०९ फेब्रुवारी २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

लाडक्या बहिणी आता नावडत्या झाल्या

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

लोकसभा निवडणुकीत पराभव झाल्यानंतर राज्यातील महायुती सरकारने राज्यात लाडकी बहिण योजना आणली. या योजनेच्या माध्यमातून विधानसभा निवडणुकीच्या दरम्यान या लाडक्या बहिणींना आकर्षित करण्यात आले. लाडक्या बहिणींना प्रती महिना १५०० रू. देण्यात आले. परिणामतः या बहिणींनी महायुतीला भरभरून मतदान केले आणि परत एकदा शिंदे फडणवीस आणि दादांचे सरकार राज्यात सत्तारूढ झाले. सरकार स्थापन झाल्यानंतर या सरकारने लाडक्या बहिण योजनेच्या निकषात बदल करण्याचा निर्णय घेतला. निवडणुकी पूर्वी या बहिणी आवडत्या होत्या आता या बहिणी महायुती सरकारला नकोशा झाल्या आहेत...या बहिणीकडून या सरकारने भरभरून मते लाटून घेतली. सरकारी तिजोरीवर भार पडत असल्याचे कारण सांगत सरकारने या योजनेच्या पात्रतेत बदल करण्याचे ठरविले. परिणामतः ५ लक्ष महिला आता अपात्र ठरल्या आहेत. अर्ज करतील त्या महिलांना लाभ देण्याचे धोरण राज्य सरकारने अवलंबले होते. विधानसभा निवडणुकीआधी कोणतेही निकष न लावता २ कोटी ६३ हजार महिलांचे अर्ज स्वीकारण्यात आले होते. त्यापैकी २ कोटी ५२ लाख महिलांना पात्र ठरविण्यात आले होते. डिसेंबर महिन्याचा हप्ताही महिलांच्या खात्यावर जमा करण्यात आला होता २१ हजार ६०० कोटी रुपये महिलांच्या खात्यावर जमा करण्यात आले होते.

महाराष्ट्रात महायुतीची सत्ता स्थापन झाल्यानंतर आता आर्थिक घडी नीट बसावी यासाठी वारेमाप खर्चाला आळा घालावा असा मतप्रवाह सुरू झाला आहे आणि यातूनच सरकारने अडीच लाखांच्या वर उत्पन्न, चारचाकी वाहन आणि इतर निकष लावून महिला लाभार्थ्यांची संख्या कमी करण्याबरोबरच राज्य सरकारच्या इतर योजनांचा लाभ घेणाऱ्या महिलांचाही पत्ता कापण्यात येणार आहे. यामध्ये सर्वाधिक लाभार्थी नमो शेतकरी महासन्मान आणि थेट लाभ हस्तांतर योजनेचा लाभ घेणाऱ्या महिलांची संख्या अधिक आहे.

आतापर्यंत राज्यातील जवळपास २ कोटी ३४ लाख महिलांना लाडकी बहीण योजनेचा लाभ मिळाला आहे. यात १६ लाख अर्जांची छाननी झाल्यानंतर पुन्हा एकदा संख्या वाढणार आहे. निवडणूक काळात प्रशासन व्यस्त असल्याने या सोळा लाख अर्जांची छाननी बाकी होती. त्यामुळे त्यांना लाभ मिळाला नव्हता. आता या सर्व अर्जांची छाननी करून या लाभार्थ्यांना लाभ दिला जाणार आहे.

सूर्योदय साहित्य पुरस्कार जाहीर

प्रा.बीएन चौधरी, सुनिती लिमये, मोहन काळे माणिक पुरी, डॉ. संगिता म्हसकर, डॉ. विलास धनवे, प्रशांत गौतम, सचिन शिंदे, विठठल जाधव सौ. जयश्री काळविट, ॲड. चैत्राम पवार, समृद्धी दामले यांना हे पुरस्कार जाहीर झाले आहेत.

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

उत्तर महाराष्ट्रातील साहित्य क्षेत्रातील अग्रेसर जळगाव शहरातील सूर्योदय सर्वसमावेशक मंडळाच्या तेविसाव्या वर्धापन दिनानिमित्त मराठीतून प्रकाशित झालेल्या साहित्य कृतींना सूर्योदय साहित्य पुरस्कार मंडळाचे अध्यक्ष सतीश जैन यांनी नुकतेच जाहीर केले.

पुरस्कार प्रदान सोहळा जळगाव येथे डिसेंबर मध्ये आयोजित तिसरे अखिल भारतीय सूर्योदय मराठी साहित्य संमेलनात प्रदान करण्यात येणार आहेत.

सर्व प्रकारातील पुरस्कार्थी खालील प्रमाणे आहेत.

स्व सौ.जिसकुँवर भगवानसिंग गिरासे यांच्या स्मरणार्थ राज्यस्तरीय सूर्योदय साहित्य पुरस्कारासाठी प्रा. बी एन चौधरी (धरणगाव) यांच्या कस्तुरीगंध या कथासंग्रहाला जाहीर करण्यात आला असून रूपये २५०० व गौरवपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे.

स्व सर्जेराव पाटील यांच्या स्मरणार्थ सूर्योदय गझल पुरस्कार पुणे येथील सुनीती लिमये यांच्या दिवसांची पाने या गझल संग्रहास तर नवी मुंबई येथील मोहन काळे यांच्या अखेर मी माझीच समजूत घातली या काव्यसंग्रहाला देण्यात येणार असून प्रत्येकी रूपये १५००/ व गौरवपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे.

स्व. कॅ. रश्मी मुठे यांच्या स्मरणार्थ राज्यस्तरीय सूर्योदय वाङ्.मय पुरस्कार नागपूर येथील माणिक पुरी यांच्या तळे पक्षी आणि माळरान तसेच पुणे येथील डॉ संगीता म्हसकर यांच्या इंद्रधनुष्य या ललित लेख संग्रहाना देण्यात येणार असून प्रत्येकी १५०० रूपये व गौरवपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे.

स्व. शांताराम लक्ष्मण महाजन यांच्या स्मरणार्थ सूर्योदय कादंबरी पुरस्कार जळगाव येथील डॉ. विलास धनवे यांच्या हिरवं सपान या कादंबरीला देण्यात येणार असून रूपये २५०० व गौरवपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे. स्व. संपतसिंग राजपूत यांच्या स्मरणार्थ सूर्योदय बाल साहित्य पुरस्कार छत्रपती संभाजीनगर येथील प्रशांत वि.गौतम यांच्या ओट्यावरची शाळा या बालकथा संग्रहाला देण्यात येणार असून रूपये १५००/ व गौरवपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे.

सर्वोदयी निर्मला पापालाल पवार यांच्या स्मरणार्थ राज्यस्तरीय सूर्योदय निर्मलगंध पुरस्कार मुरली जि. यवतमाळ येथील सचिन परशराम शिंदे यांच्या पातीवरल्या बाया या काव्यसंग्रहाला देण्यात येणार असून रूपये २१००/ व गौरवपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे. स्व दामू वासनकर यांच्या स्मरणार्थ राज्यस्तरीय सूर्योदय बालसाहित्य पुरस्कार शिरूर कासार जि बीड येथील विठ्ठल जाधव यांच्या अटर का पटर या बालकुमार संग्रहाला देण्यात येणार असून रूपये १५०१/ व गौरवपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे. स्व. किसन राजाराम पाटील यांच्या स्मरणार्थ खानदेश स्तरीय सूर्योदय काव्य पुरस्कार भुसावळ येथील सौ. जयश्री काळवीट यांच्या कवितेच्या गहि-या डोही या काव्य संग्रहाला देण्यात येणार असून रूपये २१००/ व गौरवपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे. सूर्योदय विभावना पुरस्कार धुळे येथील ॲड. चैत्राम पवार यांच्या चैत्र पालवी या काव्यसंग्रहाला तर डोंबिवली येथील इयत्ता आठवीतील समृद्धी किरण स्वाती दामले हिच्या चिनूच्या गोष्टी या कथा संग्रहाला प्रत्येकी ७५१ रूपये व गौरवपत्र देण्यात येणार आहे.

यशस्वीतेसाठी शहराध्यक्ष साहेबराव पाटील, सचिव डी बी महाजन, कु. गायत्री पाटील, उपाध्यक्ष प्रविण लोहार , विनोद निळे हे प्रयत्नशील आहेत.

राष्ट्रीय आमदार संमेलन क्षमता वृद्धिंगत करण्याचे व्यासपीठ-मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

पुणे – राष्ट्रीय आमदार संमेलनाच्या माध्यमातून राजकारणातील ध्येय, मनातील विचार संवादात्मक पद्धतीने मांडण्यासाठी व आपल्या क्षमता वृद्धिंगत करण्यासाठीचे एक व्यासपीठ आहे, असे प्रतिपादन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केले. राष्ट्रीय विधायक संमेलन भारततर्फे देशातील आमदारांसाठी दोन दिवसीय क्षमता वृद्धी कार्यक्रम एमआयटी वर्ल्ड पीस युनिव्हर्सिटी, कोथरुड येथे आयोजित करण्यात आले. राष्ट्रीय आमदार संमेलनाच्या उद्घाटनप्रसंगी प्रमुख पाहुणे म्हणून श्री फडणवीस बोलत होते.

यावेळी व्यासपीठावर विधानपरिषदेचे सभापती प्रा. राम शिंदे, केंद्रीय वाहतूक मंत्री नितीन गडकरी (दूरदृश्य प्रणाली), लोकसभेच्या माजी अध्यक्ष पद्मभूषण सुमित्रा महाजन, उत्तर प्रदेश विधानसभेचे अध्यक्ष सतीश महाना, महाराष्ट्र विधानपरिषदेच्या उपसभापती डॉ. नीलम गोऱ्हे, आमदार सुमीत वानखेडे, विविध राज्यातील आमदार, राजस्थान विधानसभेचे माजी अध्यक्ष सी.पी.जोशी, राष्ट्रीय विद्यार्थी संमेलनाचे संस्थापक राहुल कराड आदी प्रत्यक्ष उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले, राजकारणात प्रशिक्षित नागरिक सहभागी व्हावे तसेच देशाच्या लोकशाहीत गुणात्मक परिवर्तन होण्यासोबतच त्यांच्या मूल्यातही वाढ व्हावी, यादृष्टीने एमआयटी स्कूल ऑफ गव्हर्नन्सच्या

माध्यमातून राष्ट्रीय आमदार संमेलन, महिला प्रतिनिधी संमेलन असे विविध उपक्रम राबविण्यात येत आहेत.यामुळे सक्षम लोकप्रतिनिधी तसेच अधिकारी व कर्मचारीही घडत आहेत.

सुदृढ लोकशाहीसाठी हे गरजेचे आहे. देशाच्या विकासकार्यात इतरांपेक्षा असामान्य असे काम करणाऱ्या व्यक्तींनाच लक्षात ठेवले जाते.आपले राजकारणातील स्थान, ध्येय जाणून नागरिक आपल्याला नागरिकांच्या विविध समस्या सोडविण्यासाठी विधीमंडळात पाठवतात, त्यांच्या विश्वासाला तडा जाणार नाही याची दक्षता घ्यावी. नागरिकांचा विश्वास सार्थ ठरविण्यासोबतच प्रेरणादायी काम होत असल्याचे कामाच्या माध्यमातून त्यांच्या मनामध्ये प्रतिबिंबीत झाले पाहिजे. भारतीय संविधानाला अनुरुप काम करण्याकरिता आपण राजकारणात आल्याची भावना डोळ्यासमोर ठेवावी असेही मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी सांगितले.

विधिमंडळात लोकप्रतिनीधींच्या सहभागातून कायदे निर्मिती हे प्रमुख काम आहे, यामध्ये रुची वाढविली पाहिजे. समाजातील शेवटच्या घटकांला प्रतिबिंबीत करण्याकरिता सभागृहातील कामकाजात सहभागी झाले पाहिजे. नागरिकांच्या कामांसाठी आणि विधानमंडळ कामात समान न्याय दिला पाहिजे. विधिमंडळात विविध सकारात्मक आयुधांचा वापर करुन नागरिकांचे प्रश्न, आशा, अपेक्षा पूर्ण करण्याकरिता प्रामाणिक प्रयत्न करावे. लोकप्रतिनिधींचे कामकाज प्रशासनासाठी मार्गदर्शक ठरले पाहिजे. त्यानुसार प्रशासनही उत्तरदायी पद्धतीने कामकाज करेल. असे श्री फडणवीस यांनी सांगितले.

मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले, लोकप्रतिनिधींनी बदलत्या काळानुरुप नवीन गोष्टी शिकण्याची गरज आहे. देशातील गावागावापर्यंत तंत्रज्ञान पोहचले असून या माध्यमाद्वारे अधिकाधिक नागरिक व्यक्त होण्याबरोबरच आपल्या कामाचे मूल्यमापन करत असतात. नवीन तंत्रज्ञानाचा वापर करणे काळाची गरज आहे. तंत्रज्ञानातील बदलावर विचारमंथन करावे, असे आवाहन श्री. फडणवीस यांनी केले.

केंद्रीय परिवहन मंत्री नितीन गडकरी दूरदृष्यप्रणालीच्या माध्यमातून संवाद साधताना म्हणाले, लोकशाहीत गुणात्मक परिवर्तनाचे आवाहन स्वीकारुन त्यादृष्टीने या संमेलनाच्या माध्यमातून प्रयत्न करण्यात येत आहे. आपल्या क्षमतेचा पुरेपूर वापर करुन नागरिक, समाज, देशाचे हित डोळ्यासमोर ठेवून काम करावे. समाजातील शेवटच्या घटकांपर्यत पोहचून त्यांच्या समस्या जाणून त्यांच्या जीवनात परिवर्तन घडविण्याकरिता प्रयत्न करावे. यामुळे लोकप्रतिनिधीवरील विश्वास वाढण्यास मदत होईल. शाश्वत विकासाची ध्येय गाठण्याकरिता प्रयत्नशील राहावे तसेच या संमेलनाच्या माध्यमातून प्रबोधन व प्रशिक्षण,आणि संशोधन व विकास या त्रिसूत्रीवर काम करावे, असेही श्री. गडकरी यांनी सांगितले.

माजी विद्यार्थी संघटनातर्फे गरजू विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

सीमा गाडेकर

छत्रपती संभाजीनगर

–शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय, छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) येथील माजी विद्यार्थी संघटना तर्फे गरजू विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती वितरण समारंभ दिनांक ६ फेब्रुवारी २०२५ रोजी माहिती व तंत्रज्ञान विभागाच्या सभागृहात मोठ्या उत्साहात पार पडला. या कार्यक्रमात एकूण ४४ विद्यार्थ्यांपैकी ३० गरजू विद्यार्थ्यांना प्रत्येकी २४,००० रुपये असे एकूण ७,२०,००० रुपयांचे धनादेश वितरित करण्यात आले.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालयाचे प्राचार्य संजय डंभारे होते. प्रमुख अतिथी म्हणून नितीन सोमानी आणि महापारेषण परिमंडलाचे अधीक्षक अभियंता रंगनाथ चव्हाण यांची उपस्थिती लाभली.

माजी विद्यार्थी संघटनेला महाविद्यालयातील विविध शाखांतील ४४ गरजू विद्यार्थ्यांकडून शिष्यवृत्ती अर्ज प्राप्त झाले होते. या अर्जांचे सखोल परीक्षण करून पात्रतेच्या निकषांनुसार ३० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. या उपक्रमासाठी माजी विद्यार्थी संघटनेतील ३६ सदस्यांनी मिळून ७.२० लाख रुपये निधी

उभारला. विशेष बाब म्हणजे या निधीमध्ये केवळ भारतातीलच नव्हे तर परदेशातील माजी विद्यार्थ्यांचेही मोलाचे योगदान होते, ज्यातून त्यांच्या सामाजिक बांधिलकीचे सुंदर उदाहरण साकारले गेले.

कार्यक्रमादरम्यान प्राध्यापक जामकर आणि प्राध्यापक वाय.एम. नाईक यांच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ विद्यार्थ्यांना गौरविण्यात आले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक माजी विद्यार्थी संघटनेचे अध्यक्ष डॉ. उत्तम काळवणे यांनी केले. सूत्रसंचालन डॉ. स्मिता कासार आणि उपकार्यकारी अभियंता सीमा गाडेकर यांनी केले, तर आभार प्रदर्शन सचिव किरण यंबाल यांनी मानले.

प्रमुख अतिथी नितीन सोमानी यांनी आपल्या महाविद्यालयीन आठवणींना उजाळा देत विद्यार्थ्यांना प्रेरक मार्गदर्शन केले. अधीक्षक अभियंता रंगनाथ चव्हाण यांनी वीज निर्मितीपासून घराघरांपर्यंत वीज पोहोचण्याची प्रक्रिया, विजेची वाढती मागणी, उपकेंद्रांचे महत्त्व आणि महापारेषण कंपनीच्या कार्यप्रणालीबाबत सखोल माहिती दिली.

प्राचार्य संजय डंभारे यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणात विद्यार्थ्यांना वाचनसंस्कृती जोपासणे, तसेच आणि सेल्फ-लर्निंग सारख्या उपयुक्त शैक्षणिक साधनांचा प्रभावी वापर करण्याचा सल्ला दिला.

कार्यक्रमाच्या शेवटी उरलेल्या १४ विद्यार्थ्यांना येत्या १ मार्च २०२५ रोजी शिष्यवृत्ती वितरित करण्याचे आश्वासन देण्यात आले. कार्यक्रमाची सांगता राष्ट्रगीताने करण्यात आली.

सदर कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी माजी विद्यार्थी संघटनेचे अध्यक्ष डॉ. उत्तम काळवणे, उपाध्यक्ष सुरेश तांदळे, सचिव किरण यंबाल, सुधीर बोंडेकर, भास्कर चाटे, शशिकांत येरनाळे, प्रशांत नायकर, दत्तात्रेय रेगुलवार, देविदास गोरे, दीपक गडेकर, डॉ. स्मिता कासार, उपकार्यकारी अभियंता सीमा गाडेकर यांच्यासह एक्झिक्युटिव्ह कमिटीच्या सर्व सदस्यांनी विशेष परिश्रम घेतले. या कार्यक्रमाच्या यशस्वितेसाठी डॉ. अंजना घुले यांनी विशेष मेहनत घेतली.

***

लक्षवेधी छायाचित्र....

साबरमती के संत तूने कर दिया कमाल

(छाया-भिकूलाल परमार, छ. संभाजीनगर)

– विद्यावाचस्पती विद्यानंद
Mobile: +917709612655
Email: vidyavachaspati.vidyanand@gmail.com

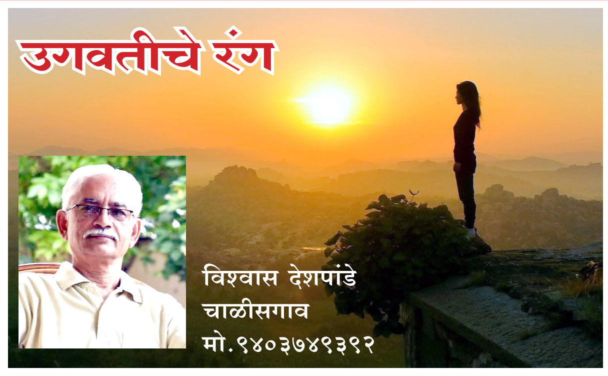
आनंदी पहाट...

अंतर्मन विचलित होणे टाळावे

ज्योतिर्मय साहित्य

नैराश्य टाळण्यासाठी आणि मानसिक आरोग्यासाठी नियमित व्यायाम करावा, सामाजमाध्यमांच्या वापराचा वेळ कमी करावा, थेट मजबूत सामाजिक संबंध तयार करावेत, आपल्या जीवनशैलीमध्ये बदल करावा, शारीरिक ताण आणि मानसिक तणाव कमी करावा, भरपूर झोप घ्यावी, नकारात्मक विचार, वर्तन असणाऱ्या व्यक्तींपासून दूर राहावे, आळसावर मात करावी, आपले ध्येय व्यवस्थापित करण्यायोग्य बनवावे. अवास्तव उद्दिष्टे विचारात घेणे टाळावे, स्वतःला १०० टक्के परिपूर्ण असण्याची अपेक्षा करू नये, नकारात्मक बोलण्याऐवजी सकारात्मकतेचा वापर करावा, प्रत्येक कामाची कृती योजना तयार करावी, शक्य तितकीच ताकद वापरावी, त्यासाठी आपले कर्तृत्व ओळखावे, मदतीसाठी आप्तेष्टांचा विचार करावा, अंतर्मन विचलित होणे टाळावे. नैराश्याची चार प्रमुख कारणे असतात, ती म्हणजे कौटुंबिक इतिहास, आजार आणि आरोग्य समस्या, औषधे तसेच अल्कोहोल आणि आपले व्यक्तिमत्व होत. शरीरांतर्गत जनुके, मेंदूतील रसायने आणि सभोवतालचे वातावरण यासह अनेक गोष्टी उदासीनता येण्यास कारणीभूत ठरत असतात. अनेकांच्या जीवनातील मोठ्या बदलानंतर किंवा आघातानंतर नैराश्य येण्याची शक्यता असते. आपल्या कामाची रचना आणि दिनचर्या नसणे हे जीवनात प्रेरणा नसण्याचे एक सामान्य कारण असते. कामाच्या रचना आणि आपल्या दिनचर्या सवयींना घट्ट करण्यास मदत करतात. काहीतरी करण्याची प्रेरणा वाटण्याऐवजी कृती करणे अधिक महत्वाचे असते. डिस्टिमिया हा नैराश्याचा सौम्य परंतू दीर्घकाळ टिकणारा प्रकार आहे. याला पर्सिस्टंट डिप्रेशन डिसऑर्डर असेही म्हणतात. उदासीनतेच्या अधिक तीव्र, क्रॉनिक किंवा आवर्ती भागांनंतर असे बदल घडतात की नाही हे निर्धारित करण्यासाठी भविष्यातील अभ्यास करणे आवश्यक असते.

श्रीपाद वल्लभ दिगंबरा...

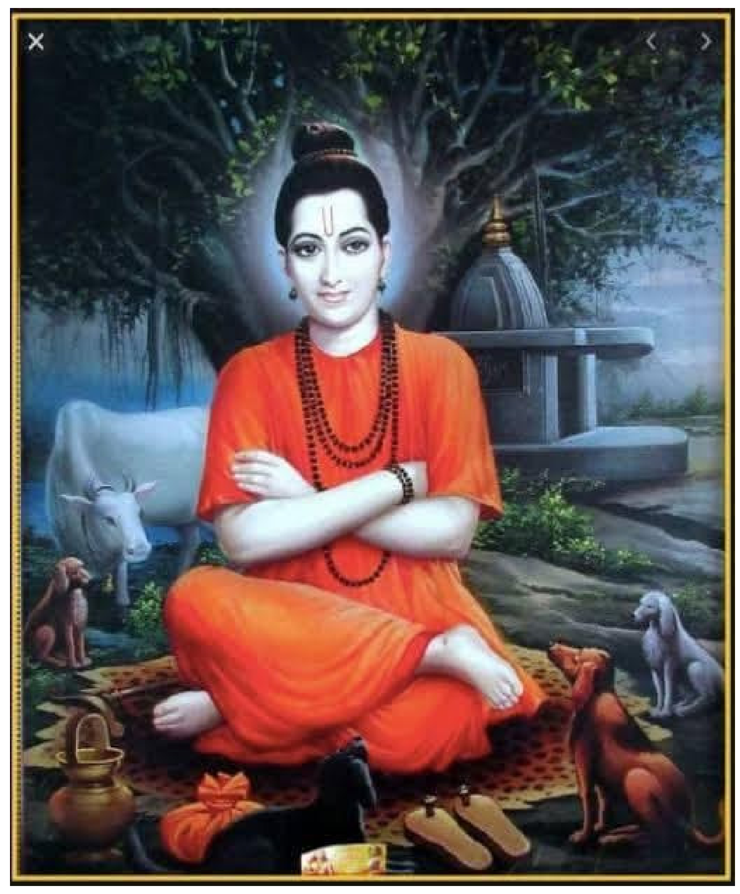


ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

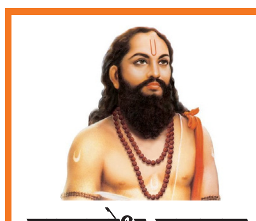
कोणतेही व्यंग नसताना ऊत्तम नरदेह मिळून सुध्दा माणुस परमार्थ न करता मायेच्या जाळ्यात अडकतो आणि परमेश्वराने ऐकदा जो नरदेह दिला त्याचे सोने करण्यापेक्षा मायेच्या जाळ्यात अडकून नरदेहाची माती करतो.

जसे की खुप कष्ट करून यातायात करून धन जमवून माणूस घर बांधतो माझे घर अशी मी पणाची भावना निर्माण होते. पण या घरामधे हक्कदार कोणकोण असते ते सांगते. ऊंदीर म्हणतात माझे घर, पाली, माशा, कातण्या, मुंग्या, साप, विंचू, झुरळे, भिंगोर्या, घराच्या लाकडातील जाळ्या, मांजरे कुत्रे, मुंगुस,वाळव्या, पिसवा, ढेकुण, तांबड्या मुंग्या, गांधील माशा, गोम अशी कित्येक प्राणी, किटक यांना वाटते की हे घर माझे आहे.



तसेच हा नरदेह सुध्दा आपला नाही. देह परमार्थासाठी झिजवला तरच त्याचे सार्थक होते.नाही तर नाना प्रकारच्या आघातांनी तो वाया जातो आणि ऐक दिवस असा येतो की या विश्वात हा नरदेह रहात नाही. नरदेह संपून जातो जन्माला आला आणि गेला. माझे माझे म्हणशी भोग आता त्याची फळे संपून जातो जन्म. म्हणून प्रपंच्यामध्ये गुंतलेल्यांनी हे लक्षात ठेऊन सदैव आध्यात्मिक विचार सरणीचा ऊपयोग करून संवेदनशील जीवन जगुन नरदेहाचे सोने करून घ्यावे.

जय जय रघुवीर समर्थ
श्री राम जय राम जय जय राम
इति श्रीदासबोधे गुरूशिष्य संवादे
नरदेहस्तवननाम समास दहावा समाप्त



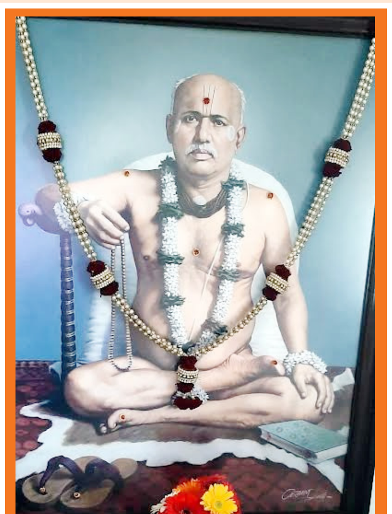
दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

नरदेहस्तवन (समास दहावा)

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून) असाच आणखी एक त्यांचा भक्त नित्यनेमाने त्यांच्या दर्शनासाठी यायचा. तो व्यापारी होता. पण श्रीपाद श्रीवल्लभांना पाहिलं आणि त्यांच्यावर त्याची अपार श्रद्धा बसली. त्याला दैनंदिन जीवनात काही समस्या आली तरी तो श्रीपाद श्रीवल्लभांचे ध्यान करून त्यांना मनोमन ती समस्या सांगत असे. त्याच्या समस्येचे गुरुकृपेने समाधान होई. एकदा त्याने त्यांना असाच मनोमन काहीतरी नवस केला होता. आपला नवस फेडण्यासाठी तो स्वामींच्या गावी जाऊन सहस्रभोजन घालणार होता, दानधर्म करणार होता. पण त्याला निघायला उशीर झाला. एका जवळच्या मार्गाने त्याने जायचे ठरवले. वाटेत त्याला तीन चोरांनी गाठले. त्याच्याजवळील संपत्ती लुटून त्याला ठार मारायचे असे त्यांनी ठरवले. जंगलात जाताच त्यांनी त्याला मारहाण केली आणि त्याच्याजवळील संपत्ती लुटू लागले. तो त्यांची विनवणी करीत होता. मला मारू नका. मला माझ्या स्वामींचा नवस पूर्ण करू द्या. पण त्या चोरांनी त्याला मारणे सुरूच ठेवले. त्याने शेवटी कळवळून स्वामींचा धावा केला. भक्ताची आर्त हाक स्वामींपर्यंत पोहोचली. गुरुमाऊली धावून आली. श्रीपाद श्रीवल्लभ तिथे प्रकटले. त्यांची तेजस्वी मूर्ती, हाती लखलखणारा त्रिशूळ पाहून चोरांची पाचावर धारण बसली. त्यातील दोन जण पळून गेले. एक चोर मात्र स्वामींचे ते रूप पाहून त्यांना शरण आला. त्याने त्यांच्या पायावर लोटांगण घातले. स्वामींनी त्याला त्या व्यापाऱ्याला घेऊन कुरवपूरला यायला सांगितले. त्या शुद्ध हरपलेल्या व्यापाऱ्याला तो चोर कुरवपूरला घेऊन आला. वाटेत त्याने त्या व्यापाऱ्याला घडलेली सगळी हकीगत सांगितली. स्वामींजवळ येताच व्यापाऱ्याने त्यांचे पाय धरले. तो अश्रू ढाळत म्हणाला, स्वामी, माझ्यामुळे तुम्हाला केवढा त्रास सहन करावा लागला. मला क्षमा करा. स्वामी म्हणाले, अरे, त्यात त्रास कसला ? भक्तांचे रक्षण करणे हे तर आमचे ब्रीदच आहे. सद्गुरूवर पूर्ण श्रद्धा असली की सद्गुरू असेच भक्तांच्या हाकेला धावून येतात. **(क्रमशः)**



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

नामाने सद्बुद्धी उत्पन्न होते

ज्योतिर्मय साहित्य

कौरवांनी पांडवांना निदान पाच गावे तरी द्यावीत, म्हणजे युद्धाचा प्रसंग टळेल, म्हणून भगवान् श्रीकृष्ण स्वत: दुर्योधनाकडे शिष्टाई करण्याकरिता गेले. त्यावेळी दुर्योधनाने सांगितले की, 'देवा, तू म्हणतोस ते सर्व बरोबर आहे. न्यायाच्या दृष्टीने तू म्हणतोस तसे काहीतरी करणे जरूर आहे. पण तसे करण्याची मला बुद्धीच होत नाही, त्याला मी काय करू ? तू सर्वसत्ताधीश आहेस, तर मग माझी बुद्धीच पालट म्हणजे सर्वच प्रश्न एकदम मिटेल !' परंतु तसे काही न होता पुढे युद्ध झाले हे प्रसिद्धच आहे. तीच स्थिती रावणाच्या बाबतीतही दिसते. म्हणून, सगुणरूपी अवताराने वासना किंवा बुद्धी पालटण्याचे कार्य होऊ शकत नाही असे दिसते. सद्बुद्धी उत्पन्न करण्याचे सामर्थ्य फक्त भगवंताच्या नामातच आहे. म्हणूनच त्रिकालाबाधित असणाऱ्या नामावताराची आता जरुरी आहे. नाम म्हणजे भगवंतच आहे. ते नाम अनन्य होऊन आपण घेऊ या. एका माणसाची प्रकृती बरी होती पण त्याच्या पायामध्ये काहीतरी दोष उत्पन्न झाला. डॉक्टर म्हणाला की, ''जीव वाचवायचा असेल, बाकीचे सर्व शरीर टिकवायचे असेल, तर पाय कापायला हवा.'' आता, नुसता प्राण आहे पण हात हलत नाही, पाय हलत नाही, डोळ्यांनी दिसत नाही, कानांनी ऐकू येत नाही, पण प्राण आहे, तर उपयोग नाही. याउलट, बाकी सगळे आहे पण प्राण नाही, तरीही उपयोग नाही. प्राण आहे पण बाकीच्या गोष्टींपैकी एखादी नसली तर चालू शकेल. समजा, कानाने ऐकू येत नाही; नाही तर नाही ! कुठे बिघडले ? उपासना, अनुसंधान, हे प्राणासारखे समजावे; बाकी व्याप आहे तो शरीराच्या इंद्रियांप्रमाणे समजावा. यात भगवंताचे अनुसंधान चुकले तर प्राणच गमावल्यासारखे आहे; ते सांभाळून जे करता येईल तेवढेच करणे जरूर आहे. ते न सांभाळता बाकीच्या गोष्टी केल्या तर अंती निराशा आहे. आमच्या मनासारख्या गोष्टी होत नाहीत म्हणून आम्ही दु:खी आहोत असे म्हणण्यापेक्षा, ती गोष्ट आमच्या मनात आहे हेच दु:खमूळ आहे. अमकी गोष्ट सुखदायक आहे ही जी कल्पना आहे, तीच दु:खमूळ आहे, हे समजून आपण वागले पाहिजे. मांजर उंदराशी खेळते; ते त्याला धरील, परत सोडील, पुन: धरील, पुन: सोडील, पण शेवटी प्राण घेईलच त्याचा. तसे काळ आपल्याशी करतो आहे; आशेत गुंतवून ठेवील, पुढे जाईल. आपण पहिल्यापासूनच हे ओळखून राहावे की असे गुंतून राहण्यात काही फायदा नाही, आणि अनुसंधान ठेवले तरच मनुष्याचे कल्याण होईल. नाही तर फार कठीण आहे. मी-मी म्हणणारे, दुसऱ्याला ज्ञान सांगणारे, विद्वान, शास्त्री, पंडित सर्व खरे भ्रमातच आहेत. म्हणून म्हणतो, एक करा - अनुसंधान टिकवून जेवढे करता येईल तेवढेच करा.

आपल्या इच्छेनुसार गोष्टी घडत नाहीत ही भगवंताची कृपाच आहे.

विभावरी कुलकर्णी,
मो. ८०८७८१०१९७

झोप महत्वाची

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्या मुलांसाठी चांगले काय करता येईल याचा विचार आपण सातत्याने करत असतो. यासाठी जाणकार मंडळी मुलांच्या तीन मुख्य घटकांचे निरीक्षण करावे, असे सांगत असतात. एक स्वभाव, दोन बुद्धी आणि तीन आरोग्य. याचा एकमेकांवर परिणाम होत असतो. मुलांची काळजी घेताना पालक त्यांचे खाणे, वजन, आरोग्य इकडे लक्ष देतात. मूल आजारी पडले तर औषधे सुरू करतात, डॉक्टरचा सल्ला घेतात. वजन कमी जास्त झाले तर चिंता करतात. परंतु मुलांच्या झोपे कडे फारसे लक्ष दिले जात नाही. मुलांची जन्मपूर्व स्थितीपासून ते वयाच्या २१ व्या वर्षापर्यंत मेंदूची वाढ होत असते. या वयात त्यांची आकलन क्षमता सर्वात जास्त असते. या वयात मुले जे शिकतील जेवढे नवीन शिकतील ते मेंदू विकासासाठी अत्यंत महत्त्वाचे असते. म्हणूनच आपल्याकडे या वयापर्यंत शिक्षण घ्यावे असे म्हणतात. मेंदूचा विकास हा झोपेमध्ये सुद्धा चांगला होत असतो. आरोग्याच्या मुद्द्यांमध्ये मुलांची झोप हा अत्यंत महत्त्वाचा मुद्दा असतो. झोप झाली नाही तर त्याचा परिणाम मेंदूच्या विकासावर, मेंदू वाढीवर होत असतो. सध्या मुलांच्या स्वभावाचे, एकाग्रतेचे, रागाचे, चिडचिडेपणाचे जे प्रश्न दिसून येत आहेत त्याची अनेक कारणे आहेत. त्यापैकी अपुरी झोप हे अत्यंत महत्त्वाचे कारण आहे.

गरोदरपणामध्ये आईने हे झोपेचे घड्याळ व्यवस्थित सांभाळावे. तरच ती सवय पुढे मुलांना लागते. जन्मानंतर मुले पहिले तीन महिने १६ ते १८ तास झोपत असतात. जन्मानंतर काही महिने मुलांची झोप गाढ व जास्त काळासाठी असणे त्यांच्या वाढीसाठी आवश्यक असते. जसजसे त्यांचे वय वाढते तसतसे त्यांची दिवसाची झोप कमी होऊन ते रात्री पूर्ण झोप घेतात. या वयात मुलांच्या ॲक्टिव्हिटी वाढत असतात. त्यामुळे रात्रीची पुरेशी झोप मिळणे आवश्यक असते. सध्या बऱ्याच मुलांची व पालकांची झोप शांत लागत नाही अशी तक्रार असते. मूल व पालक हल्ली उशिरा पर्यंत जागे असतात. त्या काळात कोणतातरी स्क्रीन बघितला जातो. त्याचाही परिणाम आरोग्यावर होतो. झोपेवर तर नक्कीच होतो. झोपेविषयीच्या तक्रारीमध्ये झोप न लागणे, दचकून उठणे, भयानक स्वप्ने दिसणे, अती झोप येणे, जाग न येणे, झोपेतून उठल्यावर काहीही न सुचणे अशा प्रकारच्या तक्रारी असतात.

कोणत्या वयोगटासाठी किती झोप आवश्यक असते ते बघू.

१) ३ ते ५ वर्षे - अंदाजे १० ते १३ तास.
२) ६ ते १२ वर्षे - ९ ते १२ तास.
३) १३ ते १८ वर्षे - ८ ते १० तास.
४) १८ च्या पुढे - ७ ते ८ तास.

हे सर्वसामान्य झोपेचे तास आहेत. यात व्यक्ती नुसार थोडे फार कमी जास्त होऊ शकते. आपण झोपतो म्हणजे सगळे शरीर झोपत नाही. शरीरातील बरेच अवयव आपले काम करत असतात. यात मेंदूचे कार्य काय आहे? ते पुढील लेखात बघू.

नीतिशतक निरूपण

अनुवाद आणि निरूपण
ह.भ.प.चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

हर्तुर्याति न गोचरं किमपि शं पुष्णाति यत् सर्वदाऽ
प्यर्थिभ्यः प्रतिपाद्यमानमनिशं प्राप्नोति वृद्धिं पराम्।
कल्पान्तेश्वपि न प्रयाति निधनं विद्याख्यमन्तर्धनं
येषां तान् प्रति मानमुज्झत नृपाः कस्तैः सह स्पर्धते ।।

अर्थ - हे राजागण, विद्या हे गुप्त धन आहे. चोरांचे त्याकडे लक्ष जात नाही. ते सदैव माणसाच्या कल्याणाची वृद्धी करते. याचकांना नेहमी विद्याधनाचे दान केल्याने ते वाढते. ते युगाच्या शेवटापर्यंत नष्ट होत नाही. असे विद्यारूपी धन ज्यांचेकडे आहे, त्यांच्या समोर अभिमान त्यागून विनम्र व्हावे. त्यांच्या सोबत कोण स्पर्धा करू शकेल?

या श्लोकात भर्तृहरींनी विद्येचे महत्व स्पष्ट केले आहे. विद्यारूपी धन हे सर्वश्रेष्ठ आहे. ते कोणी चोरूनही नेऊ शकत नाही. जितके द्यावे, तितके ते वाढते. ते अविनाशी असते. आणि म्हणून सर्वांनी विद्वज्जनांसमोर विनम्र व्हावे, असे आवाहन भर्तृहरी करतात.

।। श्री स्वामी समर्थ ।।

ज्योतिर्मय साहित्य

स्वामी म्हणतात - भरवसा आणि आशिर्वाद कधी दिसत नाहीत, परंतु अशक्य गोष्टीलाही ते शक्य करतात. समोरचा समजून घेणारच नसेल तर आपलं सांगणं आणि त्याचं ऐकणं दोन्हीही व्यर्थ आहे. समोरची व्यक्ती आपल्यावर विश्वास ठेवतो हिच आपल्या जीवनातील सर्वात मोठी सफलता असते.

स्वामी म्हणतात - शंकेला ईलाज नाही. स्वभावाला औषध नाही. चरित्र्याला प्रमाणपत्र नाही. शब्दापेक्षा काही तिखट नाही आणि मौनासारख उत्तम साधन नाही. पण त्यासाठी स्वतःवरती विश्वास ठेवा मग एक दिवस असा येईल की, घड्याळ दुसऱ्याचे असेल पण वेळ नक्कीच तुमची असेल.

थकवा घालवण्यासाठी उपाय

ज्योतिर्मय साहित्य

शरीरातील रक्ताच्या कमतरतेमुळे अनेकांना अशक्तपणा जाणवतो, दम लागतो, थोडे सुद्धा काम केले की थकवा जाणवतो. ह्या साठी शरीरातील रक्त वाढवणे गरजेचे आहे

त्यासाठी खालील उपाय योजना करावी-

मोड आलेल्या धान्यांचा रोजच्या आहारात समावेश करा.

दररोज एक ग्लास सफरचंदाचा ज्यूस प्यावा. सफरचंद, बीटचा रस आणि चवीनुसार मध टाकल्यास लवकर रक्त वाढण्यास मदत होते.

नियमित बीट खावे. शक्यतो कच्च्या बिटाची कोशिंबीर खावी.

रात्रीच्या जेवणानंतर शेंगदाणे आणि गूळ खावा.

चहा आणि कॉफी पिण्याचे प्रमाण कमी करावे.

दोन चमचे तीळ दोन तास पाण्यामध्ये भिजवून ठेवा. नंतर पाणी गाळून तिळआची पेस्ट करुन घ्या. यामध्ये मध मिसळून दिवसातुन दोन वेळेस हे मिश्रण खावे. त्यामुळे रक्ताची कमतरता दूर होण्यास मदत होते.

तसेत दिवसातून दोन वेळेस थंड पाण्याने स्नान करा. आणि सकाळी थोडा वेळ सूर्यप्रकाशात बसा.

दिवसातून एक वेळेस गवती चहा, दालचिनी, बडीशेप सम प्रमाणात घेऊन चहा तयार करुन प्या.

संकलन -
डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९

बीट आणि लसणाचे नियमित सेवन करावे, त्यामुळे रक्ताचे प्रमाण वाढते.

टॉमेटोमध्ये भरपूर प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असल्यामुळे रक्त वाढवण्यास मदत होते.

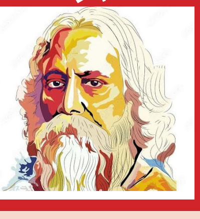
खजूर खाणे तसेच काळे मनुकेही रात्री भिजत ठेऊन सकाळी रिकाम्या पोटी खाणे.

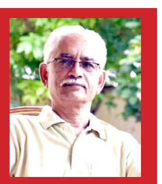
भाजी बनविण्यासाठी लोखंडी कढईचा वापर करा.

रात्रभर तांब्याच्या भांड्यात ठेवलेले पाणी सकाळी प्या.

***

रवींद्रनाथ टागोर





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

ते म्हणतात, केवळ उपयुक्त आणि आवश्यक गोष्टींमध्येच अडकून राहणं हा मानवी जीवनाचा धर्म नाही. मुलांना अशा गोष्टीत शिक्षणाच्या नावाखाली अडकवून ठेवलं तर त्यांच्या मनाचा विकासच होणार नाही. ज्या वयात मुलांना भरपूर आनंद लाभावा, तोच त्यांच्याकडून शिक्षणाच्या नावाखाली हिरावून घेतला जातो. आपण एखाद्या वृक्षाच्या आश्रयाला जातो तेव्हा त्या वृक्षाने आपल्याला फुल, फळ आणि सावली द्यावी अशी अपेक्षा आपण करतो की नाही ! अगदी तशाच प्रकारची अपेक्षा घेऊन सामान्य विद्यार्थी शाळेकडे येतो आणि आपण त्याला ती द्यायला हवी, तरच शिक्षणाला काही अर्थ आहे.

खो खो वर्ल्ड कप विजेती महाराष्ट्र कन्या प्रियंका इंगळे यांचा सत्कार

गावंदरा – जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळेत खो खो राष्ट्रीय स्पर्धेत वर्ल्ड कप विजेती प्रियंका इंगळे यांचे भरघोस स्वागत सत्कार विद्यार्थ्यांनी केला. विद्यार्थ्यांनी शालेय परिसर स्वच्छता उत्साहात केली.सुंदर रांगोळी काढून फुलांच्या पाकळ्यांचा टोपल्या उत्साहात तयार केल्या. अतिशय चैतन्यमय वातावरण तयार झालेले होते. सर्व विद्यार्थी अगदी सकाळपासूनच तिच्या येण्याची आतुरतेने वाट पाहत होते. मैदानात सत्कार करण्याचे ठरवले. टेबल टाकले, चटया टाकल्या. वातावरण सुशोभीकरण केल्यामुळे अतिशय प्रसन्न वाटू लागले. लेकरांच्या चिमुकल्या हातांनी या सत्कार समारंभास खूप लकाकी , चार चांदण्या लागल्या. सारा कार्यक्रम बालकांच्या मेहनतीने सजला.

आता प्रतीक्षा होती ती फक्त प्रमुख सत्कार मूर्तीच्या आगमनाची . विद्यार्थ्यांना उस्तुकता लागली. मुले सतत विचारणा करू लागली की प्रियंका दीदी कधी येणार? येत आहेत . लवकरात लवकर येतील असे सांगितले. प्रियंका दीदी आल्या आणि त्यांचे स्वागत फुलांच्या पाकळ्या टाकून करण्यात आले. अतिशय हृदयस्पर्शी क्षण होता तो. नंतर प्रियंका दीदी स्थानापन्न झाल्या . त्यांचा सत्कार गावकऱ्यांच्या हस्ते झाला. तसेच त्यांचा सत्कार शाळेतील सर्व शिक्षकांच्या हस्ते देखील झाला.

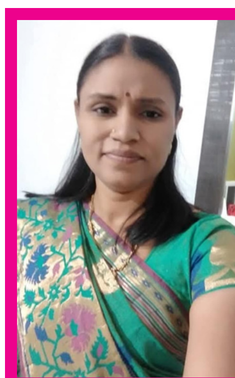
प्रियंका दिदिने भाषणात सर्व गावकऱ्यांचे आभार व्यक्त केले. तसेच या गावाची खो खो खेळाडू भाग्यश्री बडे हिच्या नावाचा आणि तिच्या खेळातील कौशल्याचा देखील प्रियंका दिदीने आवर्जून उल्लेख केला. संजय बडे यांचे त्यांनी विशेष आभार व्यक्त केले त्यात त्यांनी मला सत्कार करण्यासाठी या गावात बोलवल्याबद्दल मनःपूर्वक आभार व्यक्त केले . विद्यार्थ्यांना अमूल्य मार्गदर्शन त्यांनी केले. मुलांना आवडत्या गोष्टी मनापासून करू द्या. त्यांच्यावर पालकांनी अपेक्षांचे ओझे लादू नये. असे देखील पालकांना मार्गदर्शन केले.

आदरणीय बाबराया बडे, बिभीषण बडे , गणेश बडे यांनी त्यांचे मनोगत व्यक्त केले. प्रियंका दीदी यांनी त्यांच्या व्यस्त दिनचर्येतून वेळ काढून आपल्याला वेळ दिला त्याबद्दल सर्वांनी मनापासून आभार व्यक्त केले. अशा रीतीने सर्व आदरणीय वंदनीय गावकऱ्यांच्या गुरुजनांचा सानिध्यात हा सोहळा कौतुकास्पद, अभिमानास्पद आणि प्रोत्साहन देणारा, उत्साह वृध्दींगत करणारा , स्वप्नांना , दिशा देणारा ठरला. सर्व बालकांचा चेहरा अतिशय सतेज झाला. या आगळ्या वेगळ्या सोहळ्याचे भव्य दिव्य तेज सर्वांचे मुख कमलावर ओसंडून वाहू लागले.अनेक जणांना अनेक नवीन गोष्टी शिकायला मिळाल्या.

कार्यक्रमाच्या व्यवस्थापनाला किती विविधता असते याचा प्रत्यय विद्यार्थ्यांना या कौतुक सोहळ्यात आला. या प्रियांकाने आतापर्यंत तेवीस राष्ट्रीय स्पर्धा खेळल्या आहेत. यात अठरा स्पर्धात तिला गोल्ड मेडल, तीन सिल्वर मेडल, आणि दोन ब्राँझ मेडल मिळालेले आहेत. खो खो सामन्यात भारत देशाला तिने वर्ल्ड कप मिळवून दिला. त्यांचा चुरशीचा सामना त्यांनी अतिशय चपळाईने जिंकला. अशा अष्टपैलू व्यक्तिमत्त्व सोबत काही क्षण अविस्मरणीय आनंद देणारे, हृदयाच्या खोल गाभाऱ्यात रुजणार असे ते क्षण का होईना मुलांचे, गावकऱ्यांचे, शिक्षकांचे मंत्रमुग्ध होऊन सुगंधित होऊन गेले. आजचा दिवस खरंच खूप छान गेला आहे.आज अतिशय मोठ्या व्यक्तीची भेट झाली. ज्या व्यक्तीने देशासाठी काहीतरी जीव तोडून, तळमळीने, धडपडून काहीतरी मन प्राण पणाला लावून केलं आणि त्या मुळे निर्माण झालेली ही ओळख किती सुंदर ....

अविस्मरणीय कौतुक सोहळा.....

समस्त गावकऱ्यांच्या सहकार्याचे आभार.



सौ.जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

बोलता बोलता-यशस्वी निवेदनाची सूत्रे

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

या लेखसंग्रहात एकूण ४६ लेखांचा समावेश असून प्रथमपुरुषी निवेदनशैलीच्या आत्माविष्काराने पुस्तक वाचताना वाचकांसोबत एक कंफर्ट झोन आपोआप तयार होतो. लेखकाचे व्यक्तिमत्त्व प्रसन्न आहे, बोलण्यात विनम्र भाव आहे, ओजस्वीपणा आहे आणि तोच भाव त्यांच्या लेखणीत उतरला आहे.

व्यासपीठाची भीती वाटणं, एवढ्या लोकांसमोर मी कसे बोलू ? ही भीती सर्वात आधी घालवणं गरजेचे आहे. त्याआधी आपण बोलण्याची सवय कशी लावावी, मनात दडपण न आणता आत्मविश्वासाने कसे बोलावे, याविषयी मंचावरच्या पहिल्या पायरीपूर्वी या लेखात उत्तम मार्गदर्शन केले आहे. उत्तम वक्ता व्हायचे असेल तर आधी उत्तम श्रोता होणं गरजेचे आहे. त्यासाठी विविध कार्यक्रमातील वक्त्यांची भाषणे लक्षपूर्वक ऐकावीत त्यासोबतच श्रोत्यांच्या प्रतिक्रियेचे अवलोकन करावे. श्रवणभक्तीविषयी अत्यंत महत्त्वपूर्ण घटक लेखकाने मांडले आहेत. उत्तम निवेदक होण्यासाठी कोणती कौशल्ये आत्मसात करावीत, कोणत्या चुका टाळाव्यात, आपल्या आवाजाची निगा कशी राखावी, शब्दोच्चार अधिक सुस्पष्ट कसे करावेत, बोलण्याची लय, प्रवाही वाणी, शुद्ध शब्दोच्चार तसेच शब्दातील चढ- उतार याचा अत्यंत बारकाईने अभ्यास कसा करावा, याबाबत अगदी उदाहरणासहित माहिती लेखकाने दिलेली आहे. कितीतरी बारिकसारिक गोष्टींचा विचार निवेदन क्षेत्रात करावा लागतो, याची प्रचिती या पुस्तकामुळे येते.

निवेदन अधिक प्रभावशाली होण्यासाठी बोलण्यात सूत्रता असावी. निवेदन अधिक रंगतदार करण्यासाठी, चारोळी, कविता, शेर- शायरी, अभंग, ओवी, सुविचार यांचा सुयोग्य जागी चपखलपणे वापर कसा करावा, त्यासाठी चौफेर वाचन असायला हवे, भाषेवर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी वाचनावर अधिक भर देणे किती महत्त्वाचे आहे,हे सांगितले आहे.

निवेदनाची पूर्वतयारी करताना कोणत्या निकषांचा विचार करावा, हा महत्त्वपूर्ण भाग आहे. कार्यक्रमाचे स्वरूप, कार्यक्रमाची संहिता, कार्यक्रमाचे स्थळ- वेळ, पाहुणे, त्यांचा परिचय, त्यांचा पदक्रम जाणून घेतले पाहिजे. वेळेचे नियोजन याचीही जबाबदारी निवेदकावर असते. त्यामुळे वेळेचे भान राखून कार्यक्रम नियोजित वेळेत पार पाडणे, कार्यक्रमात अचानक झालेले बदल स्वीकारुन कार्यक्रम पुढे नेणे, किती जबाबदाऱ्या अनपेक्षितरित्या निवेदकावर येतात, याची कल्पना कोणीही करत नाही. संपूर्ण कार्यक्रमाचा आधारस्तंभ निवेदक असतो, हे वाक्य पुस्तक वाचताना पटायला लागते.

माईकवर व पोडियमजवळ उभे राहून बोलताना आपली उभे राहण्याची शैली तसेच माईकचे वेगळे प्रकार आणि ते कसे हाताळावेत, निवेदकाची देहबोली कशी असावी, या अत्यंत महत्त्वाच्या विषयाचासुद्धा अंतर्भाव या पुस्तकात केलेला आहे. कार्यक्रमानुरुप निवेदकाची वेशभूषा तसेच केशरचना असायला हवी, उभे निवेदन आणि बैठे निवेदन यातील फरक, निवेदकाची बैठक रचना कशी असायला हवी, या आणि अशा बऱ्याच गोष्टींबद्दल लेखकाने उहापोह केलेला आहे. निवेदन करताना कुठे बोलावे, किती बोलावे आणि कुठे थांबावे, याचा शिष्टाचारही सांगितला आहे. अचानक उद्भवणाऱ्या समस्यांना कसे सामोरे जावे, त्या वेळीही परिस्थिती रंजकपणे कशी हाताळावी, याचे प्रशिक्षण देणारे हे पुस्तक किती मौलिक माहिती देणारे आहे, असे सखोल प्रशिक्षण प्रत्यक्षही दिले जात नाही; पण लेखकाने ते पुस्तकाच्या माध्यमातून दिले आहे. निवेदन करता करता स्वतःची एक वेगळी शैली निर्माण करायला हवी, हा मोलाचा सल्ला लेखकाने दिला आहे. शासकीय कार्यक्रमांचे निवेदन करताना कोणत्या घटकांचा विचार करावा, यावर सविस्तर माहिती दिलेली आहे. ऑफलाइन सोबतच ऑनलाइन कार्यक्रमाचे निवेदन, आकाशवाणीवरील निवेदन, वृत्त वाहिनीवरील निवेदन , डबिंग असो, प्रत्येक ठिकाणी त्या त्या स्वरूपानुसार निवेदनाचे तंत्र बदलत जाते. आकाशवाणी , डबिंग जिथे फक्त आवाजाच्या माध्यमातून स्वतःला सिद्ध करायचे असते, तिथे आवाजाचा पोत, लय, बोलण्यातील ओघ, शब्दातील वजन, आवाजाचा बेस या घटकांचा विचार करावा लागतो. या सगळ्या घटकांवर लेखकाने प्रकाश टाकला आहे.

पुस्तक परीक्षण

अस्मिता प्रदीप येंडे

कार्यक्रमाची यशस्विता आणि अयशस्विता निवेदकावर अवलंबून असते, त्यामुळे जेव्हा निवेदन प्रभावशाली होत नाही, तेव्हा त्यामागील कारणे शोधून आपले निवेदन अधिक प्रभावशाली कसे होईल, याकडे लक्ष केंद्रित करावे. सहज बोलण्याच्या या वरदानाला योग्य वळण लाभलं तर तेच बोलणं माणसाला मोठ्या व्यासपीठावर नेऊन उभं करतं, नाही का ? त्यामुळे तुम्ही शिक्षक , विद्यार्थी , निवेदक , रेडियो जॉकी, वृत्त निवेदक असाल, ज्यांना या क्षेत्रात आपले करियर घडवायचे असेल त्यांच्यासाठी बोलता बोलता आदर्श वस्तुपाठ आहे आणि दुग्धशर्करा योग म्हणजे या पुस्तकाला लेखक प्रा. प्रवीण दवणे यांची प्रस्तावना लाभली आहे. बोलता बोलता नक्की आपल्या संग्रही असू द्या !

(बोलता बोलता – लेखसंग्रह / लेखक : महेन्द्र कोंडे / प्रकाशक : व्यास पब्लिकेशन हाउस / मूल्य : ३२५ रुपये)

नातं कोणतं..?, Online की Off Line?

या सध्याच्या ''Social Networking'' च्या काळात जगातल सर्वात सुंदर नातं कोणतं..?

Online की Off Line?

असा प्रश्न प्रत्येकालाच पडलेला असतो....!!

माझ्या मते या जगातल सर्वात सुंदर नातं ते आहे ज्या नात्यात एकमेकांवर एक मजबूत विश्वास आहे.. मग ते नातं ''Online'' असो वा ''Off Line''. ''विश्वास'' हाच नात्याचा पासवर्ड आहे..!!

हल्ली जग खूप पुढे गेलं आहे,काळ बदलला, तंत्रज्ञान बदललं त्यामुळे माणसं नेहमीच आता ''Online'' भेटायला लागली आहेत मग अनोळखी माणसं सुद्धा कळत नं कळत बोलायला लागली..!!ओळखीतून मैत्री जुळत गेली आणि नातं आपोआप तयार झालं...

त्यांमुळे हे नातं ''Online'' असो वा ''Off Line'' सहसा काही फरक पडत नाही...!!

दोन व्यक्तीचा एकमेकांवर असलेला विश्वासाच्या नात्याला पुढे नेतो. मग मोबाईल मधील व्हाट्सअप, फेसबुक, टेलिग्राम, इंस्टाग्राम ही फक्त संपर्काची माध्यम आहे अणि याच माध्यमातून संपूर्ण जगासोबत नात सुद्धा जोडता येऊ शकते.. पण वास्तवातील जीवनात प्रत्येकजण आपआपल्या ठिकाणी हा फक्त ''Off Line'' च असतो इतकं निश्चित...

त्याच मुळे ज्या नात्यात ''विश्वास'' आहे ते नातं सुंदर आहे मग ते ''Off Line'' असो वा ''Online''..

फक्त इतकंच आहे की ''Online'' नात्यात भेटणाऱ्या माणसावर लगेच विश्वास ठेवता येत नाही...! त्यासाठी अगोदर त्याला व्यवस्थित जाणून घ्यावं आणि नंतर हळूहळू नात्याला मजबूत बनवावं..

कारण कधी कधी ''Online'' भेटलेल्या व्यक्ती प्रत्यक्षात जेव्हा भेटतात,तेव्हा खूप आनंद होतो.

ते क्षण अविस्मरणीय असतात.

तर कधी कधी दुःख ही होतं,कारण ''Online'' फोटोमध्ये सुंदर दिसणारे व्यक्ती ''Off Line'' प्रत्यक्षात तितके सुंदर असतात असे कदाचित नसते सुद्धा..

त्यामुळे एखाद्याचा सुंदर चेहरा बघून कोणाच्या लगेच प्रेमात पडू नका..! त्यापेक्षा स्वभाव, विचार आणि वागण, जगणं बघाव.. आणि मगच नातं बनवाव..अणि नात रुजवाव..!! कारण सुंदर चेहरा हा सदासर्वकाळ तसाच कधीही नसतो. काळानुसार तो बदलत जातो..! म्हणून सुंदरतेचा मोह नकोच असावा...! विश्वास असेल तर कोणतंही नातं सुंदरच असतं.. म्हणूनच विश्वासू नातं बनवायला हवं...!

राजश्री कुलकर्णी,
पुणे

जगभरातील अग्रगण्य प्रकाशन संस्था
युगंधरा प्रकाशन
छत्रपती संभाजीनगर
प्रतिनिधिक काव्यसंग्रहात तुमच्या -10 कवितांचे प्रकाशन फक्त 500/- रुपयात..

मराठी/हिंदी/इंग्रजी या भाषेतील पुस्तके प्रकाशित केली जातील..
काव्यसंग्रह/कथासंग्रह/ललितलेख/कादंबरी प्रकाशन
ISBN नंबरसह Online Books site वर
विक्रीसाठी अपलोड केले जाईल.
संपर्क: ८३९०८९५४५ / ८०१०३ ४४८८०
E-Mail-yugandharapublication @gmail.com

दवा-खाना

‘जिवाणू आणि प्रतिजैविके यांचा सुरस सामना’

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

प्रतिजैविके हे आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील एक अत्यंत प्रभावी अस्त्र आहे. या औषधांचा वापर जीवाणू, बुरशी, प्रोटोझोआ (आदिजीवसंघ), विषाणू इत्यादी सूक्ष्मजीवांच्या संसर्गाने होणाऱ्या रोगांवर (इन्फेक्शन) औषधोपचार म्हणून केल्या जातो. आश्चर्य म्हणजे या औषधांचे मूळ गाव मातीतील जिवाणू, बुरशी, वनस्पती, इत्यादींत दडले असते. मात्र या औषधांत जिवाणू किंवा बुरशीचे दुष्परिणाम (इन्फेक्शन) जाणवत नाहीत कारण ती अतिशय सौम्य मात्रेत देण्यात येतात. एकदा का त्यांच्या रासायनिक रचनेचे मर्मबंध जाणले की शास्त्रज्ञ मंडळी प्रयोगशाळेत त्याच रसायनाची शुद्धरूपात बहुल मात्रेत निर्मिती करतात. ती स्वस्त असूनही मस्त असते, कारण तिची शुद्धता! प्रतिजैविके हे आधुनिक शास्त्राने मानवाला दिलेले हे एक वरदान असून जगातील १० अग्रगण्य वैज्ञानिक शोधांत त्यांचा समावेश केल्या जातो. म्हणूनच त्यांना ‘मॅजिक बुलेट’ म्हणतात. पेशंटला डॉक्टर लय भारी वाटण्याचे महत्वाचे एक कारण हे प्रतिजैविक, कारण योग्य वापर केल्याने रोगाचा समूळ नाश करणारे हे रामबाण औषध असते. एकोणिसाव्या शतकात प्रतिजैविकांवर भरपूर संशोधन झाले आणि ते अव्याहत सुरूच आहे. ही मारुतीची शेपटी वाढता वाढता वाढे अशी आहे. मात्र ती ज्वालाग्राही असते हे आपण लक्षात घ्यायला हवे.

आता आपण प्रतिजैविकांचे कट्टर शत्रू असलेल्या जिवाणूंविषयी थोडक्यात जाणून घेऊ या. मानवी शरीर करोडो पेशींनी भरले आहे. वेगवेगळ्या पेशींचे गुणधर्म वेगळे. त्यांची जगण्याची, मरण्याची अन इतरांना मारण्याची स्टाईल वेगवेगळी. कांही पेशी मिळून त्यांचा संच (टिश्यू) बनतो आणि याच टिश्यूच्या संचातून अवयव बनतात. मज्जासंस्था, जठर, आतडी, हृदय (हा रक्ताभिसरण करणारा मुठीएवढा पंप! कृपया इथे प्रेयसी किंवा प्रियकराच्या नजरेतून बघू नका याच्याकडे!) ‘मज्जासंस्था’ अग्रमानांकित म्हणून तिला डोक्यावर'' घेतलेले!

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

नीचपण बरवे देवा । न चले कोणाचाही दावा ।। महापुरे झाडे जाती । तेथे लव्हाळे राहाती ।।
येता सिंधूच्या लहरी । नम्र होता जाती वरी ।। तुका म्हणे कळ । पाय धरिल्या न चले बळ ।।

मंडळी, या अर्थगर्भित अभंगाचा येथे अर्थाअर्थी संबंध आहे. आपल्याला जाणून घ्यायचे आहे अशाच नीचपण धारण केलेल्या लव्हाळ्याविषयी अर्थात जिवाणूंविषयी. पुढे त्यांचे धाकले पण अति शिरजोर भाऊ विषाणूंविषयी देखील चर्चा होईलच. असे म्हटल्या जाते की जिवाणू सर्व प्राणीसाम्राज्यात प्रथम कुलोत्पन्न जीवांपैकी एक असे जीव आहेत. (त्यांच्याही आधीपासून वनस्पती होत्या.)

मंडळी, जिवाणू युगाच्या प्राथमिक फेरीपासून होते. मानव बऱ्याच कालावधीनंतर मैदानात उतरला. एक कस्पटासमान नगण्य जिवाणू, त्याचे सकल विश्व एका पेशीत सामावलेले! तिथेच खा, प्या अन मज्जा करा! जोडीदारीण असली तर ‘दोनाचे चार’ होतात. नसली तरी हरकत नाही, हे ब्रह्मदेवाचे आदर्श वारसदार, स्वयंभू होत स्वतःचे दोन तुकडे करून घेत परत परत ‘जिवंत’ होतात. त्यांचे ब्रीदवाक्यच आहे ठेविले अनंते तैसेचि राहावे, चित्ती असू द्यावे समाधान’. जास्त नखरे करायचे नाहीत, जे मिळेल ते गिळायचं अन ताठ मानेने जगायचं, त्याउप्पर आपल्या लेकरांची पैदावार करतांना, ‘मी परत येईन’ असा मंत्र जपत राहायचा! नवनवीन प्रतिजैविकांच्या सततच्या आक्रमणांना त्यांनी सहजरित्या किंवा घाम गाळून कसे परतवून लावले, त्या ‘युध्दस्य कथा रम्या’ आपण नंतर जाणून घेऊच. जसा एखाद्या राक्षसाचा जीव पोपटात सुरक्षित असतो तसाच या जिवाणूंचा ‘जीव खऱ्या अर्थाने कुठे अटकलेला असतो, हे त्यांच्याच भावाबहिणींना माहित असावे. हुश्शार मानवाने १९ व्या शतकाच्या सुरुवातीला हे इंगित ओळखले! तोवर या नकट्या जिवाणूंचा इतका हैदोस सुरु होता मंडळी! जशी मुंगी हत्तीच्या कानाचा चावा घेत त्याच्यावर मर्मभेदी हल्ला करते, तद्वतच हे जिवाणू मानवी शरीराच्या अंगप्रत्यंगाला भिडत होते. टीबी, महारोग, घटसर्प, धनुर्वात, न्यूमोनिया, विषमज्वर, कॉलरा, अतिसार किती म्हणून नावे घ्यावीत!

या तिमिराचा अंत कसा झाला? बघू पुढील भागात!

द्वारकानाथ संझगिरी

ज्योतिर्मय साहित्य

मराठी क्रिकेट पत्रकारितेतले महाराष्ट्राचे लाडके व्यक्तिमत्त्व असे ज्यांच्याकडे आजवर बोट दाखवून निर्विवादपणे म्हणता येत होते, ते द्वारकानाथ संझगिरी आता आपल्याला कायमचे सोडून गेले आहेत ही गोष्ट नक्कीच मन विषण्ण करणारी आहे. काही वर्षांपूर्वीच ते अंबरनाथला माझ्या घरी आले होते. इमारतीचे तीन मजले पायी चढल्यानंतर माझ्या घरात पाऊल ठेवताक्षणीच ते उद्गारले, ‘‘ कारखानीस, आत्ता माझ्या लक्षात आलंय बरं का की तुम्ही इतकी पायी भटकंती कशी काय करू शकता त्यांचं इंगित ! ‘‘ त्यावर झालेली माझी प्रश्नार्थक मुद्रा पाहून त्यांनी लगेच खुलासा केला. ते म्हणाले, ‘‘ अहो तुम्ही रोज एकदा बाहेर जातेवेळी ठीक पन्नास पायऱ्या उतरत असता आणि परत येतेवेळी तितक्याच पायऱ्या चढतही असता आणि असे जर तुम्ही अनेकदा करत असाल तर....तेच तुमच्या फिटनेसचं रहस्य आहे ! ‘‘ त्यांचे ते उद्गार मला तेव्हा तर भावलेच होते पण ते आजही पुन्हा पुन्हा आठवतात आणि अतिशय मोलाचे वाटतात. त्यांचे दिलखुलास आणि जिंदादिल व्यक्तिमत्त्व त्यांच्या लेखनात नेहमीच प्रतिबिंबित झालेले असायचे. पंधरा वर्षांपूर्वी मी दादरला त्यांच्या घरी गेलो होतो. क्रिकेटचे एकदिवसीय सामने पाहण्याच्या निमित्ताने मी पाकिस्तानला जाऊन आल्यानंतर जे प्रवासवर्णपर पुस्तक मी लिहिले होते ते तेव्हा प्रकाशनाच्या मार्गावर होते. द्वारकानाथ संझगिरी हे स्वतः चार वेळा पाकिस्तानला जाऊन आलेले असल्याने, ब्लर्ब अर्थात पाठराखण म्हणून दोन शब्द त्यांनी माझ्या पुस्तसाठी लिहावेत या माझ्या विनंतीला त्यांनी होकार दिलेला होता आणि मी पाठवलेले हस्तलिखित वाचून ते मनापासून आवडल्याचेही त्यांनी मला कळवले होते. या पार्श्वभूमीवर मी त्यांच्या घरी जाताच त्यांनी माझी निकड लक्षात घेऊन, मला त्यांच्या सौभाग्यवतींशी काही काळ गप्पांमध्ये गुंतवून ठेवून त्याच दरम्यान त्यांनी स्वतः माजघरात बसून माझ्या पुस्तकासाठी फारच छान मजकूर लिहून काढला. त्या खेरीज माझ्या त्या पुस्तकाच्या प्रकाशन समारंभास देखील ते आवर्जून उपस्थित राहिले आणि त्यांच्या रसरशीत शैलीत पाकिस्तानमधील त्यांचे अनुभव श्रोत्यांना कथन केले. अभिनेता दिलीपकुमारचे जन्मस्थळ अर्थात पेशावरमधले त्याचे पुरातन घर शोधण्यासाठी संझगिरी यांनी कसे जंग जंग पछाडले होते आणि अखेर मध्यरात्रीच्या सुमारास ते त्या घरासमोर येऊन कसे उभे ठाकले होते, त्याचे रसाळ वर्णन संझगिरींच्या तोंडून ऐकताना समस्त श्रोते मंत्रमुग्ध झाले होते. तो दिवस होता ७ फेब्रुवारी २०१० आणि त्यानंतर आज ठीक पंधरा वर्षांनी, ७ फेब्रुवारी याच दिवशी, त्याच संझगिरींच्या निचेष्ट देहावर दादरच्या शिवाजी पार्क जवळील स्मशानभूमीत अग्निसंस्कार पार पडत आहेत !

व्ही. जे. टी. आय. सारख्या दर्जेदार शिक्षणसंस्थेतून सिव्हिल इंजिनिअरिंगची, अभियांत्रिकी तंत्रज्ञानाची पदवी प्राप्त केल्यानंतर संझगिरी यांनी मुंबई महानगरपालिकेत सेवारत असताना अनेक महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या सक्षमतेने पार पाडल्या होत्या त्यामुळेच त्यांची पदोन्नती होत गेली आणि शेवटी मुख्य अभियंता या अतिमहत्त्वाच्या पदावर काही वर्षे काम केल्यावर ते सन्मानाने निवृत्त झाले होते.

शिवाजी पार्कच्या क्रिकेटमय वातावरणात वाढले असल्याने कितीतरी कसोटीवीर क्रिकेटपटू संझगिरी यांचे जिवलग मित्र झाले होते. क्रिकेट विश्वात ते कायम वावरत असल्याने क्रिकेटच्या मैदानावरील अनेक घडामोडींचे ते साक्षीदार होते. क्रिकेटप्रमाणेच साठ - सत्तरच्या दशकातल्या हिन्दी चित्रपटांचे त्यांना अतोनात वेड होते. अभिनेता दिलीपकुमार आणि देव आनंद तसेच अभिनेत्री मधुबाला यांचे ते विशेष चाहते होते. मधुबाला हिचे भलेमोठे पोर्ट्रेट त्यांच्या घरातल्या भिंतीवर पाहिल्याचे मला आठवते आहे. सुनील गावस्कर, अजित वाडेकर हे त्यांचे जवळचे मित्र होते. वाडेकरच्या नेतृत्त्वाखालील संघाने १९७१ साली इंग्लंड आणि वेस्ट इंडीज येथील सामन्यांच्या शृंखला जिंकल्यानंतर पुढे अनेक वर्षांनी वाडेकरच्या त्या अख्ख्या संघाला मुंबईत पाचारण करून द्वारकानाथ संझगिरी यांनी नेहरू सेंटरमध्ये त्या संघाचा जाहीर सत्कार समारंभ आयोजित केला होता. त्याचा मीही प्रत्यक्षदर्शी होतो. डॉन ब्रॅडमन यांची जनशताब्दी मुंबईत साजरी करण्याची कल्पना त्यांचीच होती आणि ती त्यांनी प्रत्यक्षात साजरी करूनही दाखवली होती. १९८३ पासूनचे पुढील बहुतेक सर्व विश्वचषक सामने याची देही, याची डोळा पाहण्याचे भाग्य त्यांना लाभले होते. त्यांनी लिहिलेला सामन्याचा वृत्तान्त वाचण्यात एक वेगळाच आनंद असायचा.खरे तर ती वाचकांना एकप्रकारे षड्रसयुक्त मेजवानीच असायची. त्यांची ग्रंथसंपदा विपुल आहे. क्रिकेटगाथा, मुलुखगिरी, फिल्मगिरी, दशावतार, खुल्लम खिल्ली, दिलखुलास गप्पा क्रिकेटपटूंशी अशी त्यांची अनेक पुस्तके आहेत. फाळणीच्या देशात या शीर्षकाचे त्यांचे पाकिस्तान भेटीवरचे पुस्तक अप्रतिम आहे. क्रिकेटमध्ये सचिन तेंडुलकर आणि संगीतात लता मंगेशकर यांचे स्थान सर्वोच्च मानून त्यांना सदैव देव - देवतेसमान मानणारे द्वारकानाथ संझगिरी यांना स्वतःला देवाज्ञा झाली तीही नेमकी लतादीदी देवाघरी निघून गेल्या, त्याच दिवशी - ६ फेब्रुवारी या दिवशी ! द्वारकानाथ संझगिरी यांच्या स्मृतीस माझे त्रिवार वंदन !

प्रवीण कारखानीस
९८६०६४९१२७

प्रबोधिनी येथे जिल्हास्तरीय क्षमता वृध्दी प्रशिक्षण

१४ मार्गदर्शक देताहेत ३१४ प्रशिक्षणार्थींना नवीन शिक्षण धोरणाचे धडे

ज्योतिर्मय साहित्य

अमरावती - राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० ची अंमलबजावणी संपूर्ण देशभरात विविध टप्यावर करण्यात येत आहे. त्या अंतर्गत महाराष्ट्रमध्ये हे धोरण पूर्णपणे लागू करण्याचे ध्येय निश्चित करण्यात आले आहे. याचाच एक भाग म्हणून राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद महाराष्ट्र पुणे व जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था अमरावती यांच्या संयुक्त विद्यमाने ५ दिवसीय जिल्हास्तरीय निवासी जिल्हास्तरीय शिक्षक क्षमतावृद्धी प्रशिक्षण दि. ३ ते ७ फेब्रुवारी २०२५ दरम्यान डॉ. पंजाबराव देशमुख विदर्भप्रशासकीय व विकास प्रशिक्षण प्रबोधिनी अमरावती येथे आयोजित करण्यात आले. प्रबोधिनी येथे आयोजित जिल्हास्तरीय प्रशिक्षणात १४ तज्ज्ञ मार्गदर्शक जिल्हाभरातील ३१४ प्रशिक्षणार्थींना सध्या प्रशिक्षण देत

जिल्ह्यातील साडे तेरा हजार शिक्षकांना प्रशिक्षण :-

दिनांक १० फेब्रुवारी २०२५ते ८ मार्च २०२५ दरम्यान मनपा व सर्वच तालुक्यात चार ते पाच टप्प्यात हे पाच दिवसीय प्रशिक्षण दिले जाणार आहे. या प्रशिक्षणात इयत्ता पहिली ते बारावीपर्यत अध्यापन करणाच्या सर्वच शिक्षकांचा सहभाग राहणार आहे. जिल्ह्यातील प्राथमिक विभागातील ५४०४ व माध्यमिक विभागातील ८२६१ असे एकूण १३६६५ शिक्षकांना तालुका स्तरावर हे प्रशिक्षण दिले जाणार असल्याचे जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्थेचे प्राचार्य मिलिंद कुबडे यांनी सांगितले. आहे. यात प्राथमिक स्तरातील १४४ व माध्यमिक स्तरातील १७० शिक्षकांचा समावेश आहे. जिल्हास्तरावर प्रशिक्षण घेणारे प्रशिक्षणार्थी हे तालुकास्तरावर तज्ज्ञ मार्गदर्शक म्हणून कार्य करणार आहे. या प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणातील महत्वाचे बदल पोहोचविण्याचे काम केले जाणार आहे. या प्रशिक्षणात राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२०, राज्य अभ्यासक्रम आराखडा, शाळा गुणवत्ता मूल्यांकन आणि आश्वासन आराखडा, क्षमता आधारित मूल्यांकन आराखडा, क्षमता आधारित मूल्यांकन कार्यनिती, क्षमता आधारित प्रश्न निर्मिती कौशल्ये, विचार प्रवर्तक प्रश्न समग्र प्रगती पत्रक इत्यादी विषयावर हे प्रशिक्षण दिले जात आहे. जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्थेचे प्राचार्य मिलिंद कुबडे यांचे मार्गदर्शनात अधिव्याख्याता डॉ. राम सोनारे हे या प्रशिक्षणाची समन्वयक व सतीश मनोहर हे सह समन्वयक म्हणून जबाबदारी सांभाळत आहे. जिल्हास्तरीय प्रशिक्षणात डॉ. राम सोनारे, अनिल पंजाबी, बबलू कराळे, प्रवीण कविटकर, जितेंद्र राठी, बेहलुल मंसुरी, मीनाक्षी खरडमोल, राजू खिराडे, गोपाल अभ्यंकर, अतुल पडोळे, कुशकुमार पाथरे, छाया मिरासे, मंगेश खेरडे, वीरेंद्र ब्राह्मण यांनी तज्ज्ञ मार्गदर्शक म्हणून भूमिका पार पाडली.

Occasion of Gifts
Gifting Products, Concepts & Ideas for Your Precious Moments...
• Customized Corporate Gifts • Artifacts
• Diwali Gifts • Scented Decorated Candles - Diyas
• Handmade Eco Friendly Paper Lamps
• Wooden Kitchen Accessories • Handicrafts
• Artifical Flower Bouquets • Bags - Clutches • Fashion Jewellery
• Gifts for Kids & Accessories • Artificial Rangolies
• Rukhawat, Marriage and Munj Related Decorative Items
• Gujarat Special Chikki Boxes and Food Items
• Dry Fruits Boxes, Chocolate Gift Packs & much more...
To know more and order 7588349455
We also provide Anchoring Services for various events and programmes.
Contact : 9082147076 / 9405678292 (asst.)

तुला पाहते आहे

तुला पाहिले नाही कधी
प्रत्यक्षात.
आणि स्वप्नातही.
पण तुझा उद् घोष ऐकते
सश्रद्ध शब्दात.
आणि पाहते श्रद्धाळू चेहऱ्यात.
तेव्हा नतमस्तक व्हावे वाटते
त्यांच्या पुढे.
अपार श्रद्धा दाटून येते
तुझ्याविषयी.
कधीं वैतागते पण तुझ्यावर
का अशी परीक्षा घेतोस माझीच?
किती खोडसाळपणा करशील
आणि
तेही फक्त माझ्याच विषयी?
पण मग भोग समजून
सहन ही करते ते सर्व.
पण कधी विपरीत परिस्थितीत
उभेही राहते कुणी कुणी.
तूच पाठविल्यासारखे.
आणि मी सही सलामत
बाहेर पडते त्यातून.
तुला देते धन्यवाद
मनापासून.
असा कितीतरी वेळा तू भेटतोस
वेगवेगळ्या रूपात.
आता तू प्रत्यक्षात कसा आहेस
याचेशी मला सूतराम
देणेघेणे नाही.
या वेळोवेळी भेटणाऱ्या
ओळखी, अनोळखी लोकांत
मी तुला पाहते आहे.
पण तरी तुझे
आभार मानायचे आहेत एकदा
उतराई होण्यासाठी.
एकदा तरी ऐकशील?

- विधिज्ञ सौ शुभदा कुलकर्णी.

पळसफुला रे पळसफुला

पळसफुला रे पळसफुला
पाहूनी मज का हसला
हवेच्या तालावरती
खेळतोस का झुला

पळसफुला रे पळसफुला
का झालास हिरमुसला
बागडणाऱ्या फुलपाखरांनी
रंग मागीतलाका तुला

पळसफुला रे पळसफुला
लाल केशरी किती झाला
देवबाप्पाने शेंदूर
किती फासला अंगाला

पळसफुला रे पळसफुला
मोहवितोस तू आम्हाला
दुःख सारं विसरूनी
आनंद देतोस सर्वांना

- रवींद्र चालीकवार
मु.पो.ता.महागाव, जि.यवतमाळ
मो.९०११५५९१०६

पंचारती

सुरूवात सकाळची
तेजस्वी सूर्याने झाली
दिवस असा विशेष
आरंभ पूजेनी केली

मनोकामना भक्तांची
श्रद्धेस फळही देती
मनी कपट तयासी
मार्ग विनाशास नेती

मोठ्यांसंगे बालकांना
कला संस्कृती कळली
भक्ती संदेश तो द्यावा
जीवनात ह्या शिकली

मनी भावना सदैव
देवा भेटीस हो यावे
आरती ही भक्तांची
प्रसादी दर्शन द्यावे

एक दोन वाती नव्हे
पंचारती ती लावाली
ज्योती ही पंचतत्वाची
देवा अखंड चालली

- तुषार राजेश लाखे.
वरोरा, जिल्हा चंद्रपूर

वाट

वाट असते फुलांची अन् वाट असते काट्यांचीही..
वाट असते फुलांची अन् वाट असते काट्यांचीही..
फुलांच्या वाटेवरुन आपल्याच धुंदीत चालतांना अचानक काट्यांची वाट लागते.
अन् जेंव्हा पहिला काटा बोचतो, एका क्षणात ती धुंदी, तो माज उतरवून टाकतो..
अन् करून देतो जाणीव माणसाला क्षुल्लक असण्याची.. पराधीन असण्याची..
पुढे चालतांना त्या वाटेवरचे अगणित काटे देहाबरोबरच मनालाही घायाळ करतात..
काट्यांच्या वाटेवरचा प्रत्येक काटा असतो जीवघेणा..
देहाला अन् मनाला रक्तबंबाळ करणारा..
काट्यांची वाट काही सरता सरत नाही..
अश्रुंचे ओघळ वहातात.. वेदनांचा मोहोळ उठतो..
एकटा पडतो माणूस,त्याला काही केल्या आनंदाचे गाव सापडत नाही...
देवावरचा विश्वासही डगमगायला लागतो..
घोंघावणार वादळ अधिकच वाढायला लागतं..
मन सुन्न..खिन्न अन् विषन्न होतं..
अंधार्या काळोखात मन चाचपडायला लागतं..
शेवटी डोळे बंद करून सगळं त्याच्यावर सोपवलं जातं..
अन् अचानक त्या अंधार्या काळोखाला चिरत..
त्या काळोखाच्या वाटेला भेदत..
उगवतो आशेचा किरण आणि सिध्द करतो त्या जगन्नियंत्याचं अस्तित्वं..

सौ. सुनिता दिपक कावसनकर..

फसगत

सर्वच माणसे कळतात आपल्याला
साफ खोटा असतो आपला हा समज
माणसांचे मन आपल्याला कधीच काळात नाही
त्यांचे रूपही आतून व बाहेरून वेगळे असते
आपण ठेवतो भरवसा त्यांच्यावर
अन् फसगत होते आपली
निरागस चेहरेही फसवे निघतात कधीकधी
माणसे काही वेळा पारखून घ्यावीत
हेच समजत नाही कधीकधी
या माणसांच्या मनातील दलदलीत
रुतत जातो आपण
आणि नंतर आपणच पडतो एकटे
अगदी एकाकी.

सौ. निर्मला भयवाळ
छत्रपती संभाजीनगर
मोबाईल क्र. ८८८८९२५४८८

अभंग

काय माझे माझे, करितोसी उगा
फुटेल रे फुगा, भ्रमाचा तो १
रुप धन पद, नको त्याचा गर्व
राहे ईथे सर्व, मरणांती २
कोण तुझी माता, कोण तुझा पिता
पूर्वजन्मी होता, सांग ना रे ३
कन्या पुत्र पौत्र, कोण तुझी कांता
सांग मज आता, जन्मांतरी ४
नाते या जन्मीचे, मनोभावे जप
मानी हेच तप, सुकृताचे ५
लाभे नरदेह, पुर्व संचिताने
सार्थक करणे, तुझे हाती ६
सर्वांभुती दया, मानवता धर्म
निष्काम ते कर्म, ध्यानी धर ७
आचरता धर्म, करावे सत्कर्म
ओळखावे मर्म, सायुज्याचे ८
नको करु व्यर्थ, फुकाची ती चिंता
एका भगवंता, शरण जा ९
असेल जायाचे, वैकुंठीच्या धामा
सांडू नको नामा, हरिचीया १०

- नंदकुमार भणंग

हृदयातून हृदयाकडे...

हृदयातून हृदयाकडे
गोष्ट पोहाचेना आता
वेल्हाळ भ्रमण ध्वनी
करी सर्वांच्याच आता,
प्रत्येकाच्या माना सदा
वाकलेल्या झुकलेल्या
नजरा सर्वांच्या अती
थकलेल्या सुकलेल्या,
प्रत्यक्षात अनुपस्थिती
कल्पना जगाची धुंदी
प्रत्यक्ष अबोला शांतता
कल्पनेने मुद्रा आनंदी,
भ्रमण ध्वनी खाई वेळ
पुस्तके, दैनिक, घड्याळ
मैत्री कट्टा मनसोक्त गोष्टी
लळा, प्रेम आणि जिव्हाळा,
भ्रमणध्वनी अहंकार
मी च गर्व वाढवितो
भ्रमणध्वनी घटस्फोट
पतीपत्नित घडवितो,
भ्रमणध्वनी आल्यापासून
मुले एकाकी आईवाचून
भ्रमणध्वनी वापरल्यापासून
स्मरणशक्ती गेली स्तंभून,
भ्रमणध्वनी संभाषण
खुंटवितो संपवितो
ना संवाद, ना काळजी
भावनांना दडपितो,
भ्रमण ध्वनी वापर
हवा मर्यादित चोख
सर्वांगीण विकासास
कारणीभूत ते लोक,
युग कल्पनेचे मनी
लई आवडे सर्वांना
वास्तव्यात प्राधान्य
मिळे भर दुराव्याना,
दुभंगल्या मनाला ती
मिळे भास रुपी झळ
कलयुगी अवतार
नातं भोंगळ पोकळ,
हृदयाकडून हृदयाकडे
मार्ग नेणारा असावा
ना अपात्र ना दिखाऊ
कधी नसावा फसवा.

सौ. जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

हे जनरल संपादक व प्रकाशक श्री.संजय व्यापारी यांनी १०१, सी विंग, सिल्व्हर स्पेस सोसायटी, विशाल नगर, पिंपळे निलख, पुणे-४११००१ (महाराष्ट्र) येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे. या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद पुणे न्यायालयाच्या कक्षेत) E-mail-jyotirmaysahitya@gmail.com, Mob. 7743918559