ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक २७ वा ❑ बुधवार दि.२६ फेब्रुवारी २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

मराठी भाषा गौरव दिनी ५१ नव्या ग्रंथांचे प्रकाशन

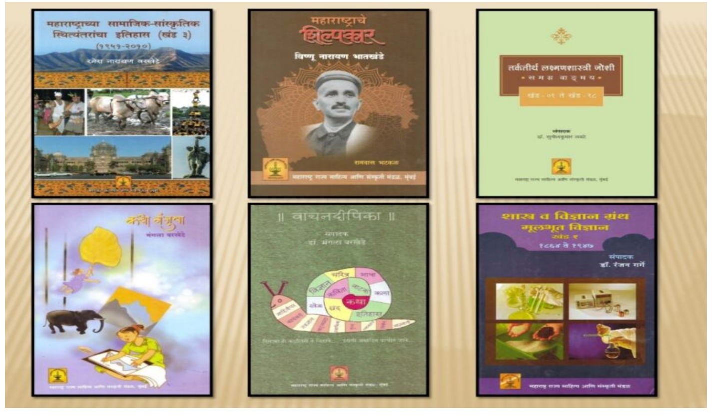
ज्योतिर्मय साहित्य

मुंबई – महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळाच्या स्थापनेपासून मंडळाने ‘पुस्तक प्रकाशन’ या मुख्य उद्दिष्टानुसार आजमितीपर्यन्त ६९७ ग्रंथ प्रकाशित केले असून मंडळाकडून संपूर्ण वर्षभरात छपाई होऊन सिद्ध झालेली पुस्तके दरवर्षी २७ फेब्रुवारी मराठी भाषा गौरव दिनी प्रकाशित करण्याची मंडळाची अनेक वर्षांची परंपरा आहे. मागील वर्षीप्रमाणेच यावर्षीदेखील अत्यंत मौलिक अशा वर्षभरात सिद्ध झालेल्या नव्या ५१ पुस्तकांचे प्रकाशन मराठी भाषा गौरवदिनी २७ फेब्रुवारी २०२५ रोजी गेटवे ऑफ इंडिया मुंबई येथे आयोजित कार्यक्रमात करण्यात येत आहे.

या ५१ ग्रंथांमध्ये रमेश वरखेडे यांनी संपादित केलेल्या ‘महाराष्ट्राच्या सामाजिक-सांस्कृतिक स्थित्यंतराचा इतिहास खंड ३ (१९५१-२०१०)’ या तिसऱ्या खंडात १९५१ ते २०१० या साठ वर्षातील आधुनिक महाराष्ट्राच्या भौतिक प्रगतीबरोबरच भाषा साहित्य कलाकल्पना मूल्यधारणा ध्येय आणि आकांक्षा परस्पर मानवी संबंधांचा पोत यांचा वस्तुनिष्ठ मागोवा घेण्यात आला आहे.

युगप्रवर्तक विष्णू नारायण भातखंडे यांचे हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीतातील स्थान महत्त्वाचे असून ‘महाराष्ट्राचे शिल्पकार’ या चरित्रमालेअंतर्गत रामदास भटकळ यांनी लिहिलेले विष्णू नारायण भातखंडे यांचे चरित्र मंडळ प्रकाशित करीत आहे.

महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळाचे पहिले अध्यक्ष तर्कतीर्थ लक्ष्मणशास्त्री जोशी यांनी त्यांच्या जीवनात विपूल लेखन केले असून ते भाषण, लेख, मुलाखती, प्रस्तावना, पत्रे, परीक्षणे, सूची, भाषांतरे, चरित्रे, प्रबंध, कोशनोंदी, संपादने अशा विविध रुपात सिद्ध झाले आहे. त्यांनी त्यांच्या लेखनातून साहित्य, संस्कृती, धर्म, तत्त्वज्ञानाच्या स्वरुपास आधुनिक चेहरा व अर्थ दिला आहे. तर्कतीर्थ लक्ष्मणशास्त्री जोशी यांचे हे लेखन सुमारे दहा हजार पृष्ठे व १८ खंडांमध्ये डॉ.सुनीलकुमार लवटे यांनी संपादित केले असून वाचकांना उपलब्ध करुन दिले आहे. या १८ खंडांमध्ये, खंड १ : मराठी विश्वकोश नोंदसंग्रह, खंड २ : भाषणसंग्रह (व्यक्ती व विचार), खंड ३ : भाषणग्रंथसंग्रह (धर्म), खंड ४ : भाषणसंग्रह (साहित्य), खंड ५ : भाषणग्रंथ (वैदिक संस्कृतीचा विकास),



खंड ६ : मुलाखतसंग्रह, खंड ७ : लेखसंग्रह (तात्त्विक व राजकीय), खंड ८ : लेखसंग्रह (सांस्कृतिक), खंड ९ : लेखसंग्रह (संकीर्ण), खंड १० : प्रस्तावनासंग्रह, खंड ११ : पुस्तक परीक्षण संग्रह, खंड १२ : संस्कृत-मराठी प्रबंध व चरित्रसंग्रह, खंड १३ : पत्रसंग्रह, खंड १४ : संस्कृत हस्तलिखित ग्रंथांची विवरणात्मक सूची (भाग-१), खंड १५ : संस्कृत हस्तलिखित ग्रंथांची विवरणात्मक सूची (भाग-२), खंड १६ : भारतस्य संविधानम (भारतीय राज्यघटना : संस्कृत भाषांतर), खंड १७ : तर्कतीर्थ : स्मृतिगौरव लेखसंग्रह व खंड १८ : तर्कतीर्थ साहित्यसमीक्षा लेखसंग्रह अशा वैविध्यपूर्ण विषयांवरील मौलिक ग्रंथांचा समावेश आहे.

मराठीतील ‘अक्षरबालवाङ्मय’ या ग्रंथप्रकल्पांतर्गत डॉ.मंगला वरखेडे यांनी संपादित केलेले चार खंड यापूर्वी मंडळाने प्रकाशित केले असून आता खंड ५ ‘कथामंजुषा’ व खंड ६ ‘वाचनदीपिका’ हे दोन खंड मंडळ प्रकाशित करीत आहे. कथामंजुषा या खंडात गेल्या दोनशे वर्षातील निवडक कथा यात संपादित करण्यात आल्या आहेत. ‘वाचनदीपिका’ या सहाव्या खंडात बालसाहित्याचे स्वरुप, प्रकार, जागतिक व मराठी बालसाहित्यातली अभिजात ग्रंथसंपदा याविषयीचे मान्यवरांचे निवडक लेख समाविष्ट करण्यात आले आहेत. मराठी बालसाहित्याची वाटचाल आणि त्यातले विविध प्रयोग यांचा एक वर्णनात्मक पट या खंडाच्या माध्यमातून उलगडणार आहे.

डॉ.रंजन गर्गे संपादित केलेले शास्त्र व विज्ञान ग्रंथ मूलभूत विज्ञान खंड १ (१८६४ ते १९४७) शास्त्र व विज्ञान ग्रंथ उपयोजित विज्ञान खंड २ (१८६४ ते १९४७) व शास्त्र व विज्ञान ग्रंथ गणित विज्ञान खंड ३ (१८६४ ते १९४७) हे तीन खंड मंडळाच्यावतीने प्रकाशित होत आहेत. डॉ.दिलीप धोंडगे यांनी मराठी वाङ्मयकोश खंड दुसरा भाग दोन ‘मराठी ग्रंथकार (दिवंगत)’ (इ.स.१९६० ते इ.स. २०००) हा खंड संपादित केला असून तो मंडळाच्यावतीने प्रकाशित होत आहे. या खंडामध्ये १९६० ते २००० पर्यंतच्या कालखंडातील दिवंगत साहित्यिकांची माहिती समाविष्ट आहे. वाङ्मयाच्या अभ्यासात हा ग्रंथ अत्यंत महत्त्वाचे संदर्भसाधन ठरणार आहे.

रशिया या देशाचा इतिहास, भूगोल, समाजजीवन, धर्म, भाषा व साहित्य, नृत्य व हस्तकला अशी सांस्कृतिक ओळख करुन देणारे व डॉ.मेघा पानसरे यांनी लिहिलेले ‘रशिया : युरेशियन भूमी आणि संस्कृती’ हे सचित्र पुस्तक मंडळाच्यावतीने प्रकाशित करण्यात येत आहे. महाराष्ट्राचा सांस्कृतिक परंपरेचा महत्त्वाचा दुवा म्हणजे वास्तुकला होय. डॉ.नरेंद्र डेंगळे यांचा वास्तुकलेसंदर्भातील अत्यंत बहुमूल्य असा ‘महाराष्ट्रातील वास्तुकला परंपरा आणि वाटचाल’ या द्विखंडात्मक ग्रंथाचे प्रकाशन मंडळ करीत आहे. या ग्रंथाच्या मांडणीतून वास्तुकलेकडे बघण्याचा पारंपरिक आणि नवदृष्टीकोन यामधील साधर्म्य आणि वैविध्यता संकलित करण्यात आली आहे. वास्तुकलेतील सौंदर्य कसे पहावे, ते हा ग्रंथ विशद करतो. या ग्रंथात साधारण दोन हजार वर्षातील वास्तुकलेचा आढावा घेण्यात आला आहे.

याबरोबरच मंडळाच्यावतीने यापूर्वी प्रकाशित झालेली कानडी साहित्य परिचय महाराष्ट्राचे शिल्पकार शंकरराव किर्लोस्कर महाराष्ट्राचे शिल्पकार स्वामी रामानंद तीर्थ महाराष्ट्राचे शिल्पकार बॅ.नाथ पै महाराष्ट्राचे शिल्पकार दादासाहेब फाळके महाराष्ट्राचे शिल्पकार एस.एम.जोशी महाराष्ट्राचे शिल्पकार गोविंदभाई श्रॉफ महाराष्ट्राचे शिल्पकार कर्मवीर मामासाहेब जगदाळे महाराष्ट्राचे शिल्पकार यदुनाथ थत्ते आराधना थेरीगाथा डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर गौरवग्रंथ अशोक आणि मौर्यांचा ऱ्हास मानवी आनुवंशिकता महाराष्ट्राचा इतिहास (प्रागैतिहासिक) महाराष्ट्र खंड १ भाग १ कन्नड-मराठी शब्दकोश मराठी शब्दकोश खंड १ (अ ते औ) अस्पृश्यांचा लष्करी पेशा स्वातंत्र्याचे भय मराठी शब्दकोश खंड २ (क ते ङ) तुळशी मंजिऱ्या व मराठी शब्दकोश खंड ४ (त ते न) इत्यादी अशी मुद्रित व पुनर्मुद्रित मिळून ५१ मौलिक पुस्तके प्रकाशित करुन वाचकांना उपलब्ध करुन देण्यात येत आहेत.

मंडळाच्या या पुस्तकाच्या माध्यमातून एकूणच मौलिक ग्रंथऐवज वाचकांना उपलब्ध होत आहे. याबरोबर मंडळाच्यावतीने ‘नवलेखक अनुदान’ योजना राबविली जाते. सदर योजनेअंतर्गत ज्यांचे यापूर्वी एकही पुस्तक प्रकाशित झाले नाही, अशा नवलेखकांचे काव्य, कथा, नाटक / एकांकिका, कादंबरी, ललितगद्य व बालवाङ्मय या वाङ्मयप्रकारात अनुदानातून पुस्तके प्रकाशित केली जातात. या योजनेमध्ये यावर्षी ‘युद्ध पेटले आहे’ लेखक बाळासाहेब नागरगोजे, ‘पेरणी’ लेखक ज्ञानेश्वर क. गायके, ‘वेशीबाहेर’ लेखक राजेश भांडे, ‘वैराण संघर्ष’ लेखक अमोल सुपेकर, ‘इच्छा’ लेखक श्रीमती भारती देव, ‘सुवास रातराणीचा’ लेखक डॉ.यशवंत सुरोशे, ‘रानफुल’ लेखक श्रीमती रुपाली रघुनाथ दळवी, ‘प्रतिशोध’ लेखक निनाद नंदकुमार चिंदरकर, ‘तिनसान आणि इतर तीन मालवणी एकांकिका’ लेखक विठ्ठल सावंत, ‘भुईकळा’ लेखक संदीप साठे, ‘अभंगसरिता’ लेखक अजय चव्हाण, ‘मृत्युंजय’ लेखक वासुदेव खोपडे, ‘डाल्याखालचं स्वातंत्र्य’ लेखक प्रा.डॉ. मनीषा सागर राऊत, ‘मित्रा!’ लेखक प्रवीण सु. चांदोरे, ‘गावाकडच्या कथा’ लेखक आर.आर.पठाण, ‘परिवर्तन’ लेखक राजरत्न पेटकर व ‘अहिल्यानगरचे मानबिंदू’ लेखक प्रा.डॉ.नवनाथ काशिनाथ वाव्हळ ही नवलेखकांची १७ पुस्तके मंडळाकडून मराठी भाषा गौरवदिनी प्रकाशित होत आहेत.

***

विशेष लेख...

भारतातील निवडणुकीत अमेरिकेचा हस्तक्षेप?

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

अमेरिका आणि भारत यांच्यातील संबंध चांगले आहेत. पण असे असूनही, अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प भारताला लक्ष्य करण्याची एकही संधी सोडत नाहीत. अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी पुन्हा एकदा भारताच्या निवडणुकीसाठी युनायटेड स्टेट्स एजन्सी फॉर इंटरनॅशनल डेव्हलपमेंट () कडून मिळणाऱ्या १८ दशलक्ष डॉलर्सच्या निधीवर प्रश्न उपस्थित केले. याद्वारे ट्रम्प यांनी निशाणा साधला आणि म्हटले की भारत अमेरिकेचा फायदा घेतो. कंझर्व्हेटिव्ह पॉलिटिकल ॲक्शन कॉन्फरन्समधील भाषणादरम्यान, ट्रम्प यांनी या निधीमागील तर्कावर शंका व्यक्त केली आणि म्हटले की परदेशात इतके पैसे खर्च करण्याऐवजी अमेरिकेने आपल्या मतदारांच्या सहभागावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. दरम्यान, अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनीही या मुद्द्यावर विधान केले. ते म्हणाले, “मतदानाची टक्केवारी वाढवण्यासाठी आम्ही भारताला २१ दशलक्ष डॉलर्सची मदत देत आहोत, परंतु आम्हाला मतदानाची टक्केवारी देखील वाढवावी लागेल. भारताला कोणत्याही निधीची गरज नाही, त्यांच्याकडे भरपूर पैसा आहे. अशा परिस्थितीत, निवडणुकीत मदत करण्यासाठी आपण भारताला हे पैसे का द्यावे?” त्यांच्या या वक्तव्यामुळे वाद आणखी वाढला. यूएसएआयडीच्या निधीवरून अमेरिका आणि भारत यांच्यातील वाद सतत वाढत आहे. या वादाच्या पार्श्वभूमीवर, भारतीय अर्थ मंत्रालयाने एक अहवाल प्रसिद्ध केला आहे, ज्यामध्ये निधीशी संबंधित अनेक महत्त्वाचे खुलासे करण्यात आले आहेत. अहवालात म्हटले आहे की २०२३-२४ या आर्थिक वर्षात भारतातील ७ प्रकल्पांसाठी ने ७५० दशलक्ष डॉलर्स (सुमारे ६५ अब्ज रुपये) निधी दिला. यामध्ये शेती, अन्न सुरक्षा, पाणी, स्वच्छता, अक्षय ऊर्जा, आपत्ती व्यवस्थापन आणि आरोग्याशी संबंधित प्रकल्पांचा समावेश होता, परंतु मतदानाचा टक्का वाढविण्यासाठी कोणताही निधी देण्यात आला नाही.

निधीच्या वापराबद्दल अहवालात दिलेली माहिती

अर्थ मंत्रालयाच्या अहवालात स्पष्ट केले आहे की, यूएसएआयडीने वनीकरण आणि हवामान लवचिकता कार्यक्रम, ऊर्जा कार्यक्षमता तंत्रज्ञानाचे व्यावसायीकरण आणि नवोन्मेष प्रकल्पांसाठी निधी देण्याचे आश्वासन दिले आहे. १९५१ पासून आतापर्यंत यूएसएआयडीने भारताला ५५५ प्रकल्पांसाठी १,७०० कोटी रुपयांची आर्थिक मदत दिली आहे. अलीकडेच, यूएस डिपार्टमेंट ऑफ गव्हर्नमेंट एफिशियन्सी ने उघड केले की ने भारतात मतदानाची टक्केवारी वाढवण्यासाठी २१ दशलक्ष अनुदान दिले आहे. या खुलाशानंतर भारतात राजकीय गोंधळ उडाला. यावर भारतीय नेते आणि तज्ज्ञांनी गंभीर प्रश्न उपस्थित केले आणि अमेरिका भारताच्या अंतर्गत बाबींमध्ये हस्तक्षेप करत असल्याचा आरोप केला. भारताचे परराष्ट्र मंत्री एस जयशंकर यांनीही या मुद्द्यावर चिंता व्यक्त केली. ते म्हणाले की अमेरिकन सरकारकडून मिळालेली माहिती चिंताजनक आहे आणि भारत सरकार या प्रकरणाची चौकशी करत आहे. जर अशा कारवाया खऱ्या असतील तर त्यात कोण सहभागी आहे हे जाणून घेण्याचा भारताला अधिकार आहे, असेही त्यांनी म्हटले. जयशंकर म्हणाले की, भारताच्या निवडणुकीत परकीय हस्तक्षेपाबाबत सरकार कठोर भूमिका घेईल.

लक्षवेधी छायाचित्र....

उन्हाळ्याची चाहुल.....

(छाया-संजय व्यापारी)

लोकराज्य दालनाला उपमुख्यमंत्र्यांसह विविध क्षेत्रातील मान्यवरांच्या भेटी

ज्योतिर्मय साहित्य

नवी दिल्ली – अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाच्या निमित्ताने तालकटोरा स्टेडियमवरील छत्रपती शिवाजी महाराज साहित्य नगरीत उभारण्यात आलेल्या माहिती व जनसंपर्क महासंचालनाच्या लोकराज्य दालनास राज्याचे उपमुख्यमंत्री अजित पवार, मराठी भाषा मंत्री उदय सामंत , विधान परिषदेच्या उपसभापती डॉ. नीलम गोऱ्हे, संमेलनाच्या अध्यक्षा डॉ. तारा भवाळकर यांच्यासह विविध क्षेत्रातील मान्यवरांनी भेटी दिल्या.

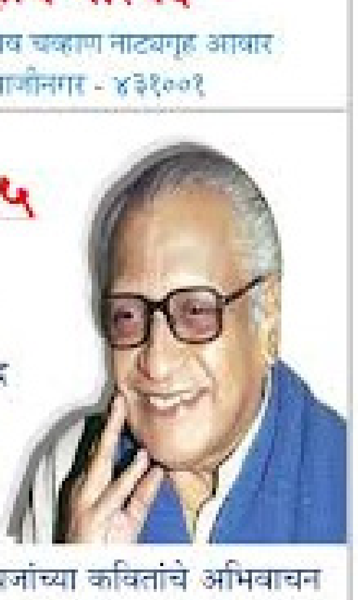
महाराष्ट्र शासनाच्या या दालनाला गेल्या तीन दिवसापासून अनेक मान्यवरांनी भेटी दिल्या यामध्ये उपमुख्यमंत्री अजित पवार , मराठी भाषा मंत्री उदय सामंत, विधान परिषदेच्या उपसभापती डॉ नीलम गोऱ्हे, राज्यमंत्री मेघना साकोरे बोर्डीकर, खासदार सुप्रिया सुळे, माजी मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण, माजी केंद्रीय मंत्री सुरेश प्रभू, आमदार विश्वजीत कदम, सीमा हिरे, मोनिका राजळे तसेच मराठी भाषा विभागाचे सचिव डॉ. किरण कुलकर्णी, लोकमत वृत्तपत्रसमूहाचे अध्यक्ष विजय दर्डा, निवृत्त सनदी अधिकारी डॉ. ज्ञानेश्वर मुळे यांच्यासह मान्यवर संपादक, साहित्यिक आणि माध्यम प्रतिनिधींनी या दालनास भेट दिली.

संमेलनाच्या अध्यक्षा डॉ. तारा भवाळकर यांनी मराठी भाषा आणि साहित्य संमेलनाबाबत यापूर्वी प्रकाशित करण्यात आलेल्या अंकांची आस्थेने पाहणी केली. लोकराज्यशी आपला दीर्घकाळापासून ऋणानुबंध असल्याचे त्यांनी आवर्जून सांगितले.

मराठवाडा साहित्य परिषद

अनंत भालेराव भवन, यशवंतराव चव्हाण नाट्यगृह आवार
सन्मित्र कॉलनी, छत्रपती संभाजीनगर - ४३१००१

कवितादिन - २०२५



स. न. वि. वि.

कविवर्य कुसुमाग्रज यांचा २७ फेब्रुवारी हा जन्मदिवस मराठवाडा साहित्य परिषद कवितादिन म्हणून गेल्या एकोणचाळीस वर्षापासून साजरा करीत असते. कवितादिनाच्या निमित्ताने कविसंमेलन घेणे, कवितेवर चर्चासत्र आयोजित करणे, कुसुमाग्रजांच्या कवितांचे अभिवाचन करणे किंवा कवितेच्या क्षेत्रात लक्षणीय कामगिरी करणाऱ्या कवीस, काव्यसमीक्षकास पुरस्कार देणे असे या कवितादिनाचे स्वरूप असते. यावर्षी कविसंमेलन घेऊन ‘कवितादिन’ साजरा करण्याचे परिषदेने ठरविले आहे.

निमंत्रितांचे कविसंमेलन

अध्यक्ष : श्रीकांत देशमुख (साहित्य अकादमी पुरस्कारप्राप्त कवी)

सहभाग : आल्हाद भावसार, रवी कोरडे, अभय दाणी, कमलेश महाले, ऐश्वर्य पाटेकर, प्रमोद माने, रमेश पवार, प्रेषित सिद्धभट्टी, ललित अधाने, संदीप जगदाळे, मंगेश घोडके, हनुमान व्हरगुळे

या कविसंमेलनास रसिकांनी उपस्थित राहावे अशी विनंती आहे.

आपले

कौतिकराव ठाले पाटील अध्यक्ष	दादा गोविंदराव गोरे कार्यवाह
आसाराम लोमटे उपाध्यक्ष	रामचंद्र काळुंखे कोषाध्यक्ष
रामचंद्र तिरुके उपाध्यक्ष	गणेश मोहिते सहकार्यवाह
हंसराज जाधव अध्यक्ष, कार्यक्रम समिती	दीपा क्षीरसागर सहकार्यवाह

स्थळ : डॉ. ना. गो. नांदापूरकर सभागृह, मराठवाडा साहित्य परिषद सन्मित्र कॉलनी, छत्रपती संभाजीनगर - ४३१ ००१

दिनांक : गुरुवार, दिनांक २७ फेब्रुवारी २०२५ संध्याकाळी ५:३० वाजता

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

आनंदी पहाट...

सामाजिक बांधिलकीचे भान आवश्यक

ज्योतिर्मय साहित्य

आजच्या गतिमान, आधुनिक आणि स्पर्धेच्या युगात अन्न, वस्त्र, निवारा ह्या किमान प्राथमिक गरजांचा विचार करून फक्त चालत नाही, तर बदलत चाललेल्या जीवनमुल्यांचाही स्विकार करावा लागतो. आज आपल्या आयुष्यातील प्रत्येक सुखात आणि दुःखात आपल्याला शारीरिकदृष्ट्या साथ-सोबत करणारे, मानसिक आधार देणारे, अंतर्मनाला धीर देणारे, आर्थिकदृष्ट्या सक्षमता देऊ करणारे, सामजिक पत निर्माण करणारे, शैक्षणिक प्रगतीची दिशा दाखवणारे, सामाजिक कौटुंबिक एकोपा टिकवणारे, आपली नातीगोती जपणारे, उणीवा दूर करणारे, आपल्या जाणीवा जपणारे, आपल्या जाणीवांना नेणीवेपर्यंत घेवून जाणारे, आपल्या जीवनात अत्यंत महत्वाची भूमिका बजावणारे आपले हक्काचे साधन हे दुसरे-तिसरे कोणतेही नसून ते म्हणजे आपल्या सामाजिक बांधिलकीचे नाते असते. आपल्या सर्वांच्या जीवनात अत्यंत महत्वाचा आणि जिव्हाळ्याचा विषय म्हणजे आपले सामाजिक स्थान. ह्या सामाजिक स्थानाचा संबंध थेट आपल्या सामाजिक बांधिलकीशी असतो. एक प्रकारे आपल्या बांधिलकीमुळे सामाजिक कुटुंबाचीच, नवीन नात्यांचीच निर्मिती होत असते. त्या दृष्टीकोनातून सामाजिक बांधिलकीचे महत्व सामाजिक कुटुंबासाठी समजून घेणे जरुरीचे असते.

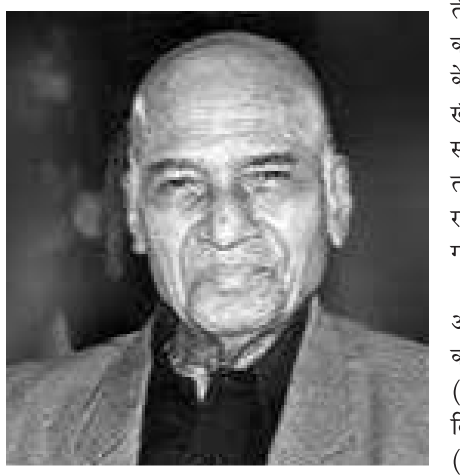
आपले म्हणून ज्यावेळी आपण एखाद्या व्यक्तीचा अथवा गोष्टीचा मनापासून स्वीकार करतो तेव्हाच त्यांमधील आपला सहभाग वाढत जातो. तुझे-माझे करण्याच्या विचारांमुळे असणारा सहभाग केवळ माझ्या स्वत:शी संबंधित गोष्टींशीच राहतो. आपण सहजीवनाचा एकदा स्वीकार केला तरीही, आपण उगाचच असे करत राहतो. अनेकदा घडणाऱ्या काही घटना, घडामोडी ह्या निसर्गनियमांमुळे सुरु असल्यासारखे वाटते. कदाचित सहभागाचा अभाव असल्याचे ते महत्वाचे कारण असावे. सहभागाचा आनंद हा केवळ त्याची प्रचीती आल्याशिवाय देखील मिळत असतो. आपल्या भागाचे, वाट्याचे, नावचे, कर्तव्याचे भान ठेवून सहजीवनात सहभागी होणे महत्वाचे असते. आनंदप्राप्तीसाठी सकारात्मक वातारणाची निर्मिती करत राहणे गरजेचे असते.

निवडक पण दर्जेदार गीते देणारा संगीतकार : खय्याम

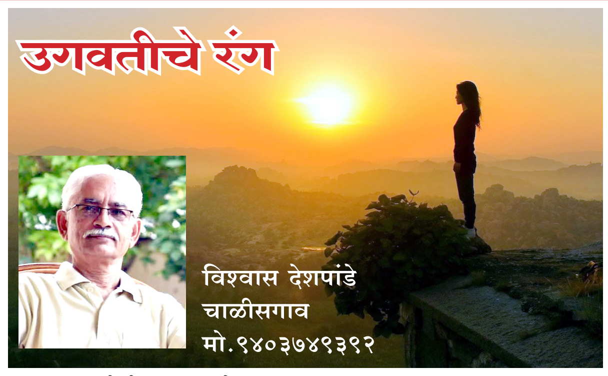
ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

उमराव जान या चित्रपटाला संगीत देताना ते थोडे घाबरले होते. त्याचे कारण म्हणजे त्याच्या काही दिवस आधीच तशीच पार्श्वभूमी असलेला पाकिजा हा मीनाकुमारी आणि राजकुमार यांचा चित्रपट प्रदर्शित झाला होता. त्यातील गाणी हिट झाली होती. त्यांना साधारणपणे तशीच गणिकेची पार्श्वभूमी असणाऱ्या उमराव जान या चित्रपटाला संगीत द्यायचे होते. खय्याम यांनी त्यासाठीच्या तयारीत कोणतीच कसर ठेवली नाही. त्या काळातील लोकजीवन, संगीत आदी सर्व गोष्टींचा बारकाईने अभ्यास केला. उमराव जान हा चित्रपट उमराव जान अदा या कादंबरीवर आधारित होता. तिचा अभ्यास केला. त्यांच्या कठोर परिश्रमांना यश आले. उमराव जान मधील सगळी गाणी ऑल टाइम हिट ठरली. गायिका आशा भोसले यांनी या गाण्यांचे आणि अभिनेत्री रेखा यांनी त्या भूमिकेचे सोने केले.



खैय्याम यांनी आपल्या संगीतात राग पहाडी, राग यमन यांचा अत्यंत चपखलपणे वापर केला. त्यांची गाणी जणू जखमेवर हळुवार फुंकर घालणारी ! फुलांच्या ताटव्यावरून येणारी शीतल, सुगंधी हवेची झुळूक ! लतादीदींच्या आवाजातील सौंदर्य खैय्याम यांच्या संगीतात विशेष खुललं. शंकर हुसैन या चित्रपटातील लतादीदींच्या आवाजातील कहीं एक मासूम नाजूक सी लडकी, आप यूं फासलों से गुजरते रहे आणि अपनी आप रातोमे ही तिन्ही गाणी अप्रतिम. अपनी आप रातों में ... हे गाणं तर आपल्याला एका वेगळ्या ट्रान्समध्ये घेऊन जातं. या गाण्यांचा उल्लेख उदाहरणादाखल केला आहे. त्यांच्या संगीत निर्देशनात दीदींनी गायलेली सगळीच गाणी अप्रतिम आहेत. त्यातील काही पुढे देणारच आहे.

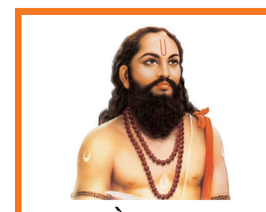


उगवतीचे रंग

विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२

खैय्याम यांना आपल्या संगीतातील योगदानासाठी लता मंगेशकर पुरस्कार, नौशाद सन्मान, संगीत नाटक अकादमी पुरस्कार इ पुरस्कार मिळाले. तीन वेळा ते फिल्म फेअर पुरस्काराचे मानकरी ठरले. २०११ मध्ये ते पदमभूषण पुरस्काराने सन्मानित झाले. खैय्याम हा अतिशय जिंदादिल माणूस होता आणि तशीच त्यांची गाणीही. आपल्या वाढदिवसाच्या निमित्ताने त्यांनी जवळपास दहा ते बारा कोटींची संपत्ती नवोदित कलाकारांसाठी असलेल्या ट्रस्टला दान केली. १९ ऑगस्ट २०१९ या दिवशी खैय्याम यांचे निधन झाले. पण आपल्या संगीतच्या रूपाने ते अजरामर आहेत. त्यांची गाणी रसिकांच्या ओठांवर कायम राहतील. खैय्याम यांची काही लोकप्रिय गाणी उदाहरणादाखल पुढे देत आहे.

बहारों मेरा जीवन भी संवारो... (आखरी खत), कभी कभी मेरे दिल मे (कभी कभी), आजा रे मेरे दिलबर आजा (नुरी), करोगे याद तो (बाजार), दिखाई दिये यु (बाजार), फिर छिडी रात (बाजार), ना जाने क्या हुआ (दर्द), मोहोब्बत बडे काम की चीज है (त्रिशूल), जाने मन तुम कमाल करती हो (त्रिशूल), सिमटी हुई ये घडिया (चंबल की कसम), जलता हैं बदन (रजिया सुलतान), हजार राहे (थोडी सी बेवफाई), तेरे चेहरे से नजर नही हटती (कभी कभी)



दासबोध स्तवन

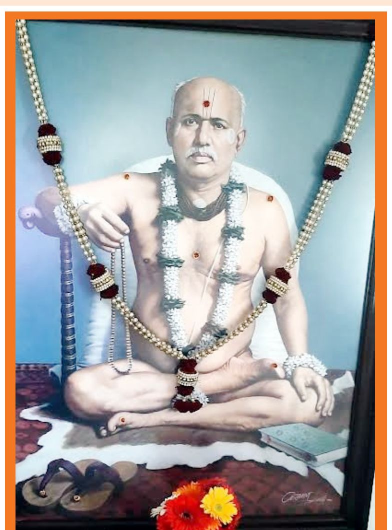
उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

रजोगुण लक्षण

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्या दारात आलेल्या अतिथी अभ्यागताचे मनापासून स्वागत करत नाही. तिर्थयात्रा करत नाही. दानधर्म करत नाही ज्याचे मन अनाचारा कडे स्वभावतःच वळते तो रजोगुणी होय. घरात विपुल धनसंपदा आहे पण त्यातील ऐक काडी ऐवढेही दुसऱ्यास देण्याची तयारी नाही सगळं माझं माझं म्हणून जो कंजुषपणा ने वागतो तो रजोगुणी होय. मीच काय तेवढा कर्तबगार, सुंदर अतिबलाढ्य,चतुर, थोर आणि ईतरांचा मात्र अनादर करतो तो रजोगुणी होय. माझा देश माझंगाव, माझेघर या सगळ्यात फक्त मी पणा असतो तो रजोगुणी समजावा. रजोगुणी माणूस दुःख कसे भोगतो ते पाहुयात. दुसऱ्या चे सगळे वाईट होऊन माझे फक्त चांगले होऊ दे अशी विचारधारा म्हणजे रजोगुण होय. ज्याच्या मनात कपट असते,जो सतत दुसऱ्या चा मत्सर करतो,ज्याच्या अंतर्यामी सतत कामाची वासना ऊद्भवते, जो दुसऱ्यास तुच्छ समजतो तो रजोगुणी होय. हा संसार आतापर्यंत अत्यंत कष्टाने वाढवला तो शेवट पर्यन्त कसा निभवेल या विचाराने जो सतत काळजीत पडतो तो रजोगुणी होय.जेव्हा सुखाचे भोग भोगले पण आता ते नाहीत यामुळे रजोगुणी अस्वस्थ होतो. दुसऱ्या चे वैभव पाहिले आणि माझ्या जवळ असे वैभव नाही असे म्हणून जो अस्वस्थ होतो तो रजोगुणी होय. डोळ्यांनी जे जे पाहिले ते ते मज हवे अशा नितिने जो वागतो तो रजोगुणी होय. समोरच्याची टवाळी, थट्टामस्करी करतो, निंदानालस्ती करतो, ज्याच्या बोलण्याने वाद वाढतो, कलह होतो. जो सतत विहीतकर्म न करता थट्टा हास्यविनोदात दिवसचे दिवस घालवतो, व्यसनांचा गदारोळ घालतो,जो ऐशारामी जीवन जगतो, जो वाईट सवयी मनापासून स्विकारतो,ऊदा सतत नाटक, सिनेमे बघणे व स्वतःच्या आयुष्यात त्यातील पात्रांचा संबध जोडून विनाकारण आपल्या आयुष्याची होळी करून घेतो,वाईट सवयीचं मनापासून स्विकारतो. निरनिराळ्या खेळात पैसे घालतो, अमंल व धुंदी आणणार्या पदार्थांचा वापर करतो, गावगुंड, नाना भानगडीत पडून स्वतःच्या मनाला येईल तसे बेताल वागतो, वाईट लोकांच्या संगतीत रहातो. तो रजोगुण होय. **(क्रमशः)**

अंतकाळ साधण्यासाठी नामस्मरण



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

अंतकाळी नामस्मरण होणे म्हणजे अंतकाळ साधणे; आणि हा साधण्यासाठी आधी नामस्मरण करायला पाहिजे. अंतकाळ साधण्यासाठीच जगावे. भगवंत जिथे राहतो तेच आपले खरे घर आहे. सध्या आपण राहतो ते भाड्याचे घर आहे. भाड्याचे घर सोडून स्वतःच्या मालकीच्या घरात राहायला जाताना जसा आनंद वाटतो, तसाच शरीर सोडताना वाटायला पाहिजे. भगवंताचे घर तेच आपले घर आहे, याची खात्री झाली म्हणजे ते जमेल. त्यासाठी आपण सतत भगवंताच्या नामात राहावे. ''मला तू आपला म्हण, माझे मन तुझ्या चरणी अर्पण केले, आता मला तुझ्याजवळ काहीही मागण्याची इच्छा न होवो,'' असे मागावे. परमेश्वर आपल्या मागेपुढे आहे असे अखंड मानावे. भगवंताचे स्मरण करणे, म्हणजे जे काही आपल्या हातून घडते आहे ते त्याच्याच इच्छेने घडते आहे असे समजणे. प्रपंच हा देवाचा मानून अभिमानरहितपणे तो करणे, हा परमार्थ; आणि परमात्म्यावाचून आपल्याला कोणी नाही याचा दृढनिश्चय होणे याचे नाव ज्ञान. हे ज्ञान बाणले म्हणजे मनुष्य खर्या अर्थाने परमात्मप्राप्तीच्या मार्गाला म्हणजे साधनाला लागला. या साधनाने परमात्म्यावाचून दुसरे काही आवडेनासे होते; आणि ही जी अत्यंत आवड तिलाच भक्ती म्हणतात. या भक्तीची परिपूर्णता अंतकाळ साधण्यात होते; त्यासाठी सतत नामस्मरण किंवा अखंड अनुसंधान हेच एकमेव साधन सांगितले आहे. अंतकाळी ज्याने नाम घेतले त्याच्या विषयवासना मेल्या असे नसते; तो काही एकदम मुक्त होत नाही, पण पुढच्या जन्मी तो अती सात्त्विक म्हणून जन्माला येईल. सात्त्विक म्हणजे भगवंताची प्राप्ती करून घ्यावी अशी वृत्ती असणारा होय.

साधन प्राणाबरोबर असावे; प्राण जसे अभिमानरहित, अखंड चालतात त्याप्रमाणे साधन अभिमानरहित, अखंड चालावे. ते करता कामा नये; करणे म्हणजे अभिमान आला. सहज प्राणाबरोबर झाले म्हणजे अखंड चाललेलेच असते. प्रपंचातली तळमळ सोडून वागावे. गुरूआज्ञेत असावे. अनंत जन्मांचा देहाशी सहवास, म्हणून देहावर प्रेम जडून देहबुद्धी होते; तसाच नामाचा सहवास पुष्कळ करावा, म्हणजे विषयाची आसक्ती कमी होऊन नामावर प्रेम जडते. योगात कष्ट फार, या युगात तो साधणे अशक्यप्रायच; आणि कर्मात तर अभिमान असतो आणि वाढतो. भक्तीत कष्ट नसतात, आणि ती करताना अभिमान आपोआप गळत जातो. योग आणि कर्म ही साधने परमात्म्याच्या दत्तकपुत्राप्रमाणे आहेत, तर भक्तीचे साधन हे परमात्म्याच्या औरस मुलाप्रमाणे आहे. भगवंताला दृष्टीआड होऊ न देणे हीच खरी भक्ती, हेच खरे अनुसंधान, हाच खरा परमार्थ, आणि हेच खरे आपले सर्वस्व आहे. २६. नुसते देहाने तीर्थस्नान, पूजापाठ, वगैरे करून परमार्थ घडत नाही; आपली वृत्ती भगवंताच्या ठिकाणी चिकटली पाहिजे.

संस्कृती व संस्कार

विभावरी कुलकर्णी,
मो. ८०८७८१०१९७

सहज सोपे

ज्योतिर्मय साहित्य

परवा एक गंमतच झाली. माझ्या मैत्रिणीने आवर्जून एका कार्यक्रमाला बोलावले. कार्यक्रम होता अभिवाचनचा ! मी पण काही मैत्रिणी घेऊन मोठ्या उत्साहाने गेले. तिने बोलावलेले असल्याने अगदी पुढच्या खुर्चीवर बसायला जागा मिळाली. सगळे जण अगदी उत्तम वाचन करत होते. पण मला त्यातील काहीच उमजेना. मग हळूहळू झोप येऊ लागली. कसेबसे ते सगळे ऐकले. कार्यक्रम झाल्यावर मैत्रिणीने विचारले, ''कार्यक्रम आवडला का ?'' मी खूप छान झाला असे सांगितले. त्यावर ती जे उत्तरली ते ऐकून पुरतीच झोप उडाली. ती म्हणाली, ''चांगली झोपली होतीस की!'' मी म्हटले की डोळे मिटल्यामुळे तुम्ही वाचता ते दृश्य डोळ्यासमोर आले. असे काहीतरी सांगून वेळ मारून नेली.

पण तो प्रसंग काही डोक्यातून जात नव्हता. नंतर लक्षात आले, बहुतेक कथा विषय अवघड, बोजड शब्दात असल्याने असे झाले. मग मन एकदम मागे गेले.

''सहज सोपे '' हा शब्द नेहेमी ऐकण्यात असतो. पण त्याचा अर्थ कळायला योग्य वेळ यावी लागते असे वाटते. म्हणजे माझा तरी अनुभव तसा आहे. . चे ट्रेनिंग घेऊन मी नवीनच प्राथमिक शिक्षिका म्हणून रुजू झाले होते. त्या वेळचा अनुभव चांगलाच लक्षात आहे. मला आमच्या हेडसरांनी परिपाठाच्या वेळी अचानक गोष्ट सांगायला सांगितले. मी पण ऐटीत गोष्ट सांगायला लागले. कारण गोष्टी तर खूप माहिती होत्या. लहानपणी पासून वाचन खूप होते. त्या आधारावर मी उभी राहिले. अगदी फार तात्विक गोष्ट सांगितली. त्यात गाण्यांच्या ओळी, काही संवाद म्हणून दाखवले. मला वाटले, माझी गोष्ट सगळ्यांना आवडली. कारण वेगळी आणि माहितीपूर्ण गोष्ट होती ना ! सगळ्यांनी टाळ्या तर वाजवल्या. पण माझ्या लक्षात आले, गोष्ट चांगली होती पण माझ्या सांगण्यात काहीतरी गडबड झाली होती. वर्गातही तसेच व्हायचे. मी सांगितलेली गोष्ट मुले उत्सुकतेने ऐकायची पण.... हा पण काही लक्षात येत नव्हता. असेच काही दिवस गेले. पण कथेचे आणि माझ्या कथनाचे काही जमत नव्हते.

त्याच वेळी थोडे शेजारच्या वर्गात डोकावले तर मुलांच्या चेहेऱ्यावर विविध भाव दिसायचे. मग त्याच माझ्या ज्येष्ठ सहकारी भगिनीला शरण गेले. आणि तिच्या कथन कौशल्याचे व मुलांच्या चेहेऱ्यावर दिसणाऱ्या भावनांचे गुपित विचारले. तिला म्हटले, '' जरा समजावून सांग ना की गोष्ट कशी सांगू म्हणजे मुलांना समजेल ? '' त्यांनी पण मला जवळ बसवून घेतले. आणि म्हणाल्या, तुझ्या गोष्टी खूप छान असतात. पण सांगण्याची पद्धत जरा कठीण आहे. कठीण सादरीकरण फार काळ कोणाच्या पचनी पडत नाही. त्या साठी साधी, सोपी भाषा वापरावी. तरच अवधान टिकून रहाते. मग पुढचे काही दिवस मी त्यांच्याकडे जणू क्लासच लावला. मला जी गोष्ट सांगायची असायची ती मी त्यांना सांगायची आणि त्या मला ती गोष्ट सोप्या शब्दात कशी सांगायची याचे प्रात्यक्षिक करून दाखवायच्या. असे शिकवण्याचा भाग पण कसा सोपा करुन शिकवावा हे पण त्यांनी सांगितले. आणि त्यानंतर माझी अवजड, बोजड भाषा जाणीवपूर्वक बदलली. ती आजपर्यंत. त्या माझ्या सहकारी भगिनीला मनापासून धन्यवाद ! त्या भगिनीचे नाव आहे, सौ. अलका कुलकर्णी.

अशा खूप चांगल्या मैत्रिणी आयुष्यात लाभल्या. आणि त्यांनी खूप चांगल्या आयुष्यभर लक्षात राहतील अशा आठवणी दिल्या आहेत.

नीतिशतक निरूपण

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

ज्योतिर्मय साहित्य

असन्तो नाभ्यर्थ्याः सुहृदपि न याच्यः कृशधनः
प्रिया न्याय्या वृत्तिर्मलिनमसुभङ्गेऽप्यसुकरम् ।
विपद्युच्चैः स्थेयं पदमनुविधेयं च महतां
सतां केनोद्दिष्टं विषममसिधाराव्रतमिदम् ।।

अर्थ – सज्जन लोक दुर्जनांकडे याचना करू शकत नाहीत. ज्याच्याकडे अल्पधन आहे, अशा मित्राकडेही मागू शकत नाहीत. प्रिय आणि न्यायपूर्ण आजीविकेनेच काम चालवायचे आहे. प्राणांतीही अनुचित कर्म करू शकत नाहीत. विपत्तीतही स्वाभिमानाने रहावे लागते. श्रेष्ठ जनांच्या मार्गाचे अनुसरण करून व्यवहार करावा लागतो. अशा तलवारीच्या पात्यावर चालण्याप्रमाणे कठिण व्रताचा उपदेश सज्जनांना कोणी केला असेल बरे ?

सज्जनांचा जगण्याचा मार्ग म्हणजे तलवारीच्या पात्यावर चालण्यासारखा असतो. याचना न करता, कोणासही न फसविता, स्वाभिमानाचे संरक्षण करीत, श्रेष्ठ जनांच्या मार्गाचे अनुसरण करीत करीत ते आपला व्यवहार पार पाडीत असतात.

आचरणात आणावे असे

ज्योतिर्मय साहित्य

साधे पणा हे अंतिम सौंदर्य आहे. क्षमा ही परम शक्ती आहे, नम्रता हा सर्वोत्तम युक्तीवाद आहे. आणि ओळख हा चांगला संबंध आहे. फार कमावून गमावण्यापेक्षा मोजके कमावून जतन करणे महत्वाचे आहे. मग तो पैसा असो की माणसे. म्हणून जे बदलता येईल ते बदला, जे बदलता येत नाही ते स्वीकारा आणि जे स्वीकारता येत नाही त्यापासून दूर जा, परंतु स्वःताला मात्र आनंदी ठेवा. यासाठीच काही पुण्य असेही करायचे असतात की ज्याचा साक्षिदार देवाशिवाय दुसरा कोणीच अन्य नसावा. चांगली नाती झाडांसारखी असतात. सुरवातीला काळजी घ्यावी लागते , पण एकदा का ती बहरली की आयुष्यभर कोणत्याही परिस्थितीत सावली देतात. तसेच चांगली माणसे रस्त्यावरच्या दिव्यासारखी असतात, ते अंतर कमी करत नाहीत तर मार्ग उजळ करतात आणि चालणे सोपे व सुरक्षित करतात. म्हणून चांगली नाती आणि चांगली माणसं जीवनात हळूवारपणे व काळजीपूर्वक जपायला हवीत. जसे ऐरणीवर घाव घालणारे अनेक हातोडे तुटत असतात पण ऐरण मात्र न तुटता जागीच असते, यावरून लक्षात येत की घाव घालणारे नेहमीच तुटतात पण घाव सहन करणारे कधीही तुटत नाहीत तर ते कणखरपणे उभे राहतात जीवनात संयम ठेवत कणखरपणे उभे राहिल्यास अनेक जटील समस्या देखील सहज सुटतात. म्हणून मानवी जीवन यशस्वी व्हायला तडजोड हाही एक मार्ग आहे. माणसाने ती करायला शिकल पाहिजे, जिथ जिथ तडा जाईल तिथे तिथे जोड देता आला की कुठलच नुकसान होत नाही. तडजोड म्हणजे शरणागती नव्हे , तर ती परिस्थितीवर केलेली मात असते.

आरोग्य संजीवनी

पेनकिलर आणि हार्ट अटॅक.....

ज्योतिर्मय साहित्य

आजकालच्या तरुणांमध्ये सहनशक्ती अजिबात राहिलेली नाही. कारण जरा काही दुखायला लागलं की ही मंडळी लगेच पेनकिलरला पसंती देतात. त्यांना डॉक्टरांकडे जायचाही कंटाळा येतो. दुखण्यावर कुठलंही मलम लावण्यापेक्षा ते पेनकिलरलाच अधिक पसंती देतात. या पेनकिलरमुळे आपल्याला तत्काळ बरं वाटतं; यामुळेच या गोळ्यांची सवय होते. सवय याचा अर्थ असा की या गोळ्या आपण वारंवार घेतो. अशा रीतीने या पेनकिलरची हळूहळू सवय होते आणि आपण प्रत्येक वेळी या गोळ्या घेतो. मात्र, या गोळ्या हृदयाच्या आरोग्यासाठी धोकादायक असतात. केवळ हृदयाचं आरोग्यच नव्हे तर ब्रेन स्ट्रोकचादेखील धोका यामुळे संभवतो. कारण या गोळ्यांमध्ये आयब्रूफेन आणि डाइक्लोफेनैकसारखी केमिकल्स असतात. ही केमिकल्स हृदयाची गती अनियमित करतात. यामुळे ऑट्रियल फिब्रिलेशनचा धोका वाढतो.

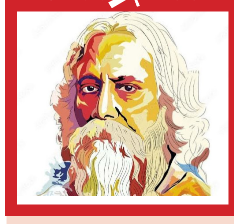
या स्थितीत हृदयाचे ठोके इतके वाढतात की हार्टऍटॅकचा धोका अधिक असतो. या पेनकिलर शरीरात साइक्लोऑक्सिजन नामक इंझाइमला बाधित करतं. त्यामुळे रक्तदाब वाढतो जेणेकरून ठोक्यांची अनियमितता वाढते. म्हणूनच सातत्याने पेनकिलर घेतल्यामुळे हार्टऍटक येण्याचा धोका तीन टक्क्यांनी वाढतो. म्हणून शक्य असेल तितकं या गोळ्यांपासून लांबच राहा. तुमच्या दुखण्यापासून तुम्हाला लांब राहायचं असेल तर तुम्ही योगधारणा, ध्यान, योग्य आहार आणि नियमित दिनचर्येचा अवलंब केला पाहिजे.

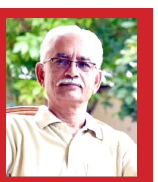
अति व्यायामाचे परिणाम...

बहुतेक पेशींमध्ये मायटोकॉन्ड्रिअन आढळते आणि पेशींच्या चयापचयास मदत करणारे रसायन त्यात असते. व्यायामादरम्यान मायटोकॉन्ड्रिया अधिक कष्ट करतात आणि त्यामुळे आरोग्य सुदृढ राहते आणि दीर्घायुष्य लाभते. औषधांप्रमाणेच व्यायामाचा सुद्धा सुयोग्य डोस घेणे आवश्यक असते. अति व्यायामामुळे विकार जडण्याची आणि लवकर मृत्यू येण्याची शक्यताही अधिक असते. जेव्हा तुम्ही अतिपरिश्रम करता तेव्हा हृदय वहन यंत्रणेवर ताण पडतो. त्यामुळे असाधारण लय निर्माण होते आणि दीर्घकाळाचा विचार करता हृदय बंद पडू शकते. प्रत्येक व्यायामाच्या शेड्युलनंतर स्नायूंचे मायक्रोस्कोपिक नुकसान होत असते आणि तुम्ही किती तीव्र स्वरूपाचा व्यायाम केला आहे, त्यावर त्याला ते नुकसान भरून काढण्यास सुमारे २४ ते ४८ तासांचा अवधी लागतो. अलीकडेच ऑस्ट्रेलियातील क्रीडा नियतकालिकात प्रसिद्ध झालेल्या अहवालानुसार अति व्यायामामुळे गट लायनिंक कमकुवत होते आणि घातक विषारी घटक आणि जीवाणूंना रक्तप्रवाहात येणे शक्य होते. तुम्ही बऱ्याच काळापासून अति व्यायाम करत असाल तर तुमच्या शरीरातील संप्रेरकांवरही परिणाम होतो. कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढते. त्यामुळे तुमच्या शरीरावर प्रतिकूल परिणाम होतात. त्याचप्रमाणे दोन व्यायामाच्या शेड्युलदरम्यान किमान आठ तासांची झोप घेणे आवश्यक आहे. त्यामुळे तुमचे शरीर आपोआप झीज भरून काढते. त्याचप्रमाणे आहार व्यवस्थित असावा. आहारामध्ये मासे, त्वचारहीत चिकन, फळे, पालेभाज्या, शेंगा, तृणधान्ये इत्यादींचा समावेश असावा. पोषक गरजा पूर्ण केल्या गेल्या नाहीत तर शरीराची झीज व्यवस्थित भरून काढली जात नाही. प्रतिकारक यंत्रणा कमकुवत होते आणि त्यामुळे तुम्ही वारंवार आजारी पडता. तुमच्या शरीरावर ताण पडत असेल तर तुम्ही चिडचिडे होता, नैराश्य येते, राग येतो. त्याचा तुमच्या मनावरही परिणाम होतो. कॉलेस्टेरॉलची पातळी खूप जास्त काळ वाढलेली असेल तर शरीर चरबी साठवून ठेवायला लागते. त्यामुळे चरबी कमी करण्याच्या उद्दिष्टाने व्यायाम सुरू केला असला तर अतिव्यायामाने उलटा परिणाम होतो.

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

रवींद्रनाथ टागोर





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

यापुढील काही भागात आपण टागोरांच्या साहित्याविषयी जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. त्याआधी रवींद्रनाथांच्या जीवनात ज्या एका घटनेचा महत्वाचा संबंध आहे, ती घटना जाणून घेणार आहोत. या गोष्टीचा संबंध आपल्या महाराष्ट्राशी आहे. दुसऱ्या शब्दात सांगायचं तर हीच गोष्ट महाराष्ट्र आणि प. बंगालमधील एक दुवा आहे. टागोरांना महाराष्ट्राशी जोडणारी ही एक सुंदर आणि हळवी कहाणी. काहीशी हुरहूर लावून जाणारी.

शाळेत रवींद्रनाथांचं लक्ष लागत नव्हतं. इतर विद्यार्थी आणि हा जन्मजात प्रतिभेचं देणं घेऊन आलेला विद्यार्थी यांच्यामध्ये जमीनअस्मानाचं अंतर होतं. शिक्षणाच्या तत्कालीन पारंपरिक चौकटीत बसणारं हे व्यक्तिमत्व नव्हतं. पण रवींद्रनाथांचा कौटुंबिक वारसा अतिशय उज्वल आणि संपन्न होता हे आपण मागील काही भागात पाहिले आहे. त्यांचे कलकत्याजवळील निवासस्थान जोराशंको वाडी म्हणजे एक सांस्कृतिक केंद्रच होते. आईवडील, भाऊबहीण, काका, आजोबा आदी सगळीच मंडळी पुरोगामी विचारांची होती. या वाडीमध्ये कुटुंबाबातील ६०-७० सदस्य गुण्यागोविंदाने राहत होते. प्रत्येकाजवळ कलेचा कुठलातरी वारसा होता, कौशल्य होते. अगदी घरातील नोकरचाकर मंडळी सुद्धा याला अपवाद नव्हता. विशेष म्हणजे या मंडळींचे हे पुरोगामी विचार केवळ सांगण्यापुरते नव्हते. त्याप्रमाणे त्यांच्या आचरणात या गोष्टी प्रतिबिंबित होत होत्या. म्हणूनच जेव्हा लहान असलेल्या रवीला शाळेत जाणे आवडत नव्हते, तेव्हा या कुटुंबातील लोकांनी त्याला मारून मुटकून शाळेत पाठवले नाही. त्याला त्याच्या इच्छेप्रमाणे शिक्षण घेऊ दिले. त्यामुळेच लहान वयापासून कविता करणे, नाटके लिहिणे, ती बसवणे यासारख्या गोष्टीत त्याच्या प्रतिभेची चमक दिसू लागली.

पण केवळ कविता वा नाटक लिहून पुढील आयुष्यात भागणार नव्हतं. उपजीविकेसाठी काहीतरी विशेष शिक्षण तर घ्यायलाच हवं होतं असं त्यांच्या कुटुंबियांना वाटलं. त्यांनी मग रवींद्रनाथांना वकिलीचं शिक्षण घेण्यासाठी इंग्लंडला पाठवण्याचं ठरवलं. त्यावेळी त्यांचं वय होतं अवघं १७/१८ वर्षांचं. आता इंग्लंडला जायचं तर उत्तम इंग्रजी बोलता यायला हवं, तेथील एटीकेट्स, मॅनर्स माहिती असायला हव्यात यासाठी त्यांना आधी मुंबईला पाठवायचं ठरलं. मुंबईत असणारे डॉ आत्माराम पांडुरंग तर्खड हे सत्येंद्रनाथांचे मित्र होते. सत्येंद्रनाथ म्हणजे रवींद्रनाथांचे थोरले बंधू. मुंबईतील ग्रॅण्ट मेडिकल कॉलेज सुरु झाल्यानंतर त्यातून डॉ होऊन बाहेर पडणारे पहिल्याच बॅचचे हुशार विद्यार्थी म्हणजे डॉ. तर्खड किंवा तर्खडकर. टागोरांच्या प्रमाणेच तर्खडकर यांच्याही घरातील सर्व मंडळी प्रगत विचारांची होती. मुंबईतील प्रार्थना समाजाच्या स्थापनेत डॉ आत्माराम पांडुरंग हे संस्थापक सदस्य होते. आपल्या सर्व मुलांना त्यांनी उत्तम शिक्षण दिले होते. त्यांची मुले इंग्लंडमधून उच्च शिक्षण घेऊन आली होती. त्यांना एक मुलगी होती. तिचे नाव अन्नपूर्णा. तिला अन्ना किंवा ॲना म्हटलं जाई. ही ॲना सुद्धा इंग्लंडहून उच्च शिक्षण घेऊन आली होती. तिचं वय त्यावेळी साधारण १९-२० वर्षांचं असावं. आता ह्या रवींद्रला इंग्रजी शिकवण्याची जबाबदारी तिच्यावर येऊन पडली. त्याकाळात बंगालमध्ये स्त्री पुरुष किंवा मुलं आणि मुली यांच्या संबंधात फारसा मोकळेपणा नव्हता. पण मुंबईत अनाच्या सहवासात आल्यावर तिच्या मनमोकळ्या वागण्यामुळे रवींद्रनाथांचा बुजरेपणा हळूहळू कमी झाला. त्यांच्यात मनमोकळ्या गप्पा होऊ लागल्या. रवींद्रनाथ तिच्याकडून इंग्रजी कितपत शिकले याची माहिती मिळत नाही पण ॲना मात्र रवींद्रनाथांच्या साहित्याची महाराष्ट्रातील पहिली अनुरागिणी होती असे म्हणावे लागेल. **(क्रमशः)**

ममतेची अगतिकता

ज्योतिर्मय साहित्य

आज महाशिवरात्र..! मी महादेवाच्या मंदिरात दर्शन घेऊन बाहेर पडले. नेहमीप्रमाणे मंदिराच्या ओट्यावर ती आजही मला बसलेली दिसली. शांत, स्तब्ध नेहमीच असते तशी. परंतु आज ती बरीच अस्वस्थ होती. डोळे लाल झालेले जणू नुकतीच रडून ती शांत झालेली होती..!

मी तिच्याजवळ जाऊन तिला प्रसाद दिला अन् तिची आस्थेने विचारपूस केली. परंतु ती काहीच बोलत नाही हे पाहून मी तिच्याजवळ जाऊन बसले. तिच्या खांद्यावर हात ठेवून पुन्हा विचारले, ''काय झालं आजी, बरं वाटत नाही का..?'' एवढे विचारायचा अवकाश, ती एकदम ढसाढसा रडायला लागली. मला समजेना नेमके काय झाले ते... तिने भरपूर रडून घेतले आणि शेवटी व्यक्त होऊ लागली, ''काय सांगू बाई माह्या कर्माची कथा...'' अशी सुरुवात करून ती रडत रडत मला सांगायला लागली...

तिच्या मुलाने तिला आज खूप मारले होते आणि एवढ्यावरच नाही तर घरातून बाहेर हाकलूनही दिले होते. पहिल्यांदा ती काही सांगायलाच तयार नव्हती. परंतु मी मायेने तिची विचारपूस केल्यामुळे तिला बरे वाटले आणि ती सर्व सांगू लागली..!

तिचा मुलगा रोज दारू पिऊन घरी येतो. घरात काही हवं नको तर सोडाच, परंतु बायको, छोट्या दोन लेकरांचेही त्याला भान नाही. रोज दोन पैशाची मजुरी करून दारू ढोसून घरी येतो. त्यामुळे त्याची बायको, मुलाची परवड आजीला बघवत नाही. ती जमेल तशी मजुरी करून त्यांचा उदरनिर्वाह करते, त्यांची काळजी घेते. हे रोजचंच झालं. मुलाचा, सुनेचा सांभाळ करता करता जे पैसे उरतील ते ती घर भाड्यासाठी जपून ठेवत असे. महिना संपला की डोक्यावर खोलीचे भाडे आ वासून उभेच असते. ते देणंही भागच असते, नाहीतर खोलीचा मालक केव्हाही बाहेर काढायची धमकी देतो. त्यामुळे ती त्या पैशाला हात लावत नव्हती. नाहीतर मुलाच्या बायको, मुलासहित संसार रस्त्यावर यायची तिला नेहमीच भीती वाटत असे. या विचाराने ती नेहमीच काळजीत असते..!

आज त्याच्याजवळ दारू पिण्याकरता पैसे नव्हते. तो तिला सारखे पैसे मागत होता आणि ती त्याला असहायपणे समजावत होती. परंतु तो ऐकायच्या मन:स्थितीतच नव्हता. हे काय रोजचेच होते. पण आज नात्याला लाज वाटेल अशी लाजिरवाणी घटना घडली. त्याने स्वतः च्या आईला पैशासाठी काठी-काठीने

खूप मारले, ती बिचारी त्याला गयावया करून सांगत होती. परंतु तो निर्दयी एकसारखा तिला जिकडे पडेल तिकडे शरीराच्या भागावर मारत सुटला...

सौ. शिवांगी आर. वेरुळकर
अमरावती
मो.८८०५१८५५३६

घाणेरड्या शिव्या देणेही सुरूच होत्या. जेव्हा तो थकून गेला तेव्हा तिला हाताने ओढत त्याने बाहेर काढून घराचे दार बंद करून घेतले. तिच्या वयाचा तर नाहीच, परंतु नात्याचासुद्धा त्याने विचार करू नये ही किती शरमेची गोष्ट आहे. किती शोकांतिका म्हणावी ही..!

ती जेव्हा हे सर्व रडत रडत मला सांगत होती तेव्हा माझ्या अंगावर काटे उभे राहिले. तिचं हे सर्व ऐकतांना जीवाचा तिळपापड झाला. मी खरंच खूप अस्वस्थ झाले होते. तिच्या मुलाचा मला इतका संताप आला होता की, मी लगेच तिचा हात धरून म्हणाली, ''चल आजी माझ्यासोबत पोलीस स्टेशनला, त्याचा रिपोर्ट द्यायला. एकदाचे पोलिसाचे दंडे बसले की, मग त्याला समजेल कसा तुला त्रास द्यायचा ते..! चार दिवस लॉकअप मध्ये राहिला की पोलीस त्याला चांगलेच सरळ करतील, तू चल माझ्याबरोबर..!'' माझे हे पोलीस स्टेशनचे बोलणे ऐकून ती एकदम भानावर आल्यासारखी झाली. तिने लगेच स्वतःचे डोळे पदराने पुसले आणि मला हात जोडून म्हणाली, '' नाइ नाइ बाई पोलीसाले नका सांगू... मागल्या वेळनं पोलिसानं त्याले लइ बदडलं, अजून त्याले ठोकतील बाई. आज उद्या तो मले घरात घिलच. पण त्याले पोलिसात नका देऊ...'' असं म्हणत ती मला गयावया करू लागली..!

खरंच ही ममता किती अगतिक- असहाय असते. हे सर्व आईच्या नात्यालाच समजावे काय..? देवाने तिच्याच पदरात भरभरून मुक्तहस्ताने ही माया, प्रेम, वात्सल्य दिले आणि बाकीच्या नात्याला तो द्यायचे विसरला की काय..? ती तिच्या वेदना विसरून पोटच्या अपत्याच्या दुःखाचे हिशेब फक्त तिनेच करावे काय..? मुलाने तिला एवढं मारल्यानंतरही ती स्वतःचे दुःख, वेदना विसरली अन् पोलिस त्याला मारतील या विचारानेच ती विचलित झाली. पोलीस त्याला मारण्याच्या भीतीने आपला त्रास बाजूला ठेवून तो पोलिसाच्या तावडीत जाऊ नये या विचारानेच किती अस्वस्थ झाली, विचलित झाली... किती ही तिची असहायता..!

मला ह्या घटनेने खूप अस्वस्थ केले, मी रडूही शकत नव्हते. नंतर मी तिच्याशी कोणत्या भाषेत बोलून तिच्या दुःखाची समजूत काढावी नि सांत्वना करावी हेही मला समजत नव्हते. मी तिचा विचार करत करतच आणि तिच्या झालेल्या परिस्थितीची कीव करतच घराकडे परतले. परंतु मला हे गणित कधीच सुटणार नाही. ही वात्सल्याची, ममतेची अगतिकता मला आयुष्यभर अस्वस्थ करून गेली, या विचाराने आयुष्यभराचे जगणे मात्र शिकवून गेली..!

भाषा आणि आंतरजाल

संपूर्ण देशात जसा महाराष्ट्र आणि महाराष्ट्राची संस्कृती प्रेरणादायी आहे तशी मराठी भाषा देखील प्रेरणादायी आहे. अलीकडेच मराठी भाषेला अभिजात भाषेचा दर्जा प्राप्त झाला ही आपणा सर्वांसाठी आनंदाची आणि अभिमानाची गोष्ट आहे.

माय मराठीच्या सन्मानार्थ कविश्रेष्ठ कुसुमाग्रज यांच्या जन्मदिनी म्हणजेच दरवर्षी २७ फेब्रुवारी रोजी ''मराठी भाषा गौरव दिन'' साजरा केला जातो. त्यानिमित्त वेगवेगळ्या पातळ्यांवर विविध उपक्रम राबविले जातात. त्याद्वारे मराठी भाषेच्या संबंधात चिंतन, मनन याची अपेक्षा असते. इंग्रजीसह इतरसुद्धा परकीय भाषांचा वाढत चाललेला वापर तसेच माहिती तंत्रज्ञानाचा प्रभाव या भाऊगर्दीत मराठी भाषेचा आवाज क्षीण होत चालला असेही म्हटले जाते. परंतु त्याच वेळी माहिती तंत्रज्ञानाच्या या क्रांतीमुळेच आज मराठी भाषेला जागतिक व्यासपीठ उपलब्ध झाले आहे, हे नाकारून चालणार नाही. उदाहरणच द्यायचे झाले तर इन्टरनेटचे देता येईल. इंटरनेट या माध्यमाच्या वैशिष्ट्यांमुळे मराठी साहित्याला एक वेगळे परिमाण लाभले आहे. वाचनसंस्कृतीसाठी हे पोषकच आहे असे म्हणता येईल. इंटरनेट म्हणजेच आंतरजाल हे एक सर्वसमावेशक माध्यम आहे. यात फेसबूक, व्हाटसअप, स्वत:चा ब्लॉग, इंस्टाग्राम हे सारे आले. गावाकडील भाषेत सांगायचे तर इंटरनेट म्हणजे मायपोट आहे. इथे लिहून प्रकाशित करणाऱ्याला पूर्ण स्वातंत्र्य असते. छापील माध्यमाप्रमाणे इथे मजकूर प्रकाशित करण्यासाठी खर्च येत नाही. सर्व विनामुल्य आहे. पहिली गोष्ट म्हणजे इथे लिहिण्यासाठी शब्दांचे बंधन नाही. प्रकाशक, वितरक अशी चाळणी नाही. कोणत्याही थरातील, कोणत्याही वयोगटातील व्यक्ती इथे लिहू शकते. विषयाचेसुद्धा बंधन नाही.

एखाद्या लेखकाला स्वत:चे पुस्तक छापील स्वरुपात प्रकाशित करायचे म्हटल्यास एकतर स्वत: पैसे खर्च करून पुस्तक बाजारात आणावे लागते किंवा प्रकाशकामार्फत छापायचे म्हटल्यास प्रत्येक प्रकाशकाची एक भूमिका असते. त्यांची साहित्याची एक व्याख्या असते, निकष असतो. यानंतरच ते पुस्तक प्रकाशित होऊ शकते. परन्तु, तंत्रज्ञानाच्या जोरावर इंटरनेटने हे सर्व अडथळे दूर केले. इंटरनेटवर लिहिणारी व्यक्ती लेखकच असली पाहिजे असेही काही नाही. एका अर्थाने हे साहित्याचे लोकशाहीकरणच होत आहे, असे म्हटल्यास अतिशयोक्ती होणार नाही. इन्टरनेटवर अनेक जण वेगवेगळ्या विषयांवर लेखन करीत असतात. त्यात सामाजिक, राजकीय, ललित, प्रवासवर्णन इत्यादी लेखन आलेले असते. काहीजण स्वत:चे मन मोकळे करण्यासाठीसुद्धा इंटरनेटवर लिखाण करतात. पण इंटरनेटमुळे छापील साहित्याचे दिवस संपत आले की काय, असे जर कोणास वाटत असेल तर तो त्यांचा गैरसमज आहे. उलट, मी तर असे म्हणेन की, ही दोन्ही माध्यमे एकमेकांना पूरक आहेत. दरवर्षी भरणाऱ्या ग्रंथप्रदर्शनातील पुस्तक विक्रीकडे बघितले तर वाचनसंस्कृतीचा लोप होत आहे, ही तक्रार खरी वाटत नाही. गावोगावच्या ग्रंथजत्रा, फिरती पुस्तकप्रदर्शने, हजारो पुस्तके पाहण्याची संधी आपणास उपलब्ध करून देत आहेत. इंटरनेटवर लिहिण्यासाठी असे म्हणता येईल. कदाचित यातूनच काही नवे लेखक जन्माला येतील. अर्थात इंटरनेटवरील वाङ्मय मूल्य असलेले लिखाणच छापील स्वरूपातही टिकेल आणि वरवर लिहिणारे आपोआप बाजूला पडतील. त्याची काळजी करण्याची गरज नाही. आपल्या माय मराठीला वैभव मिळवून देण्याचा नवा मार्गच या समाजमाध्यमांनी खुला केलेला आहे, असे म्हणावे लागेल.

***

उद्धव भयवाळ
छत्रपती संभाजीनगर
मोबाईल-८८८८९२५४८८

स्त्रीवादाला नवपरिमाण देणारी कवयित्री- संगीता वाणी

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

संगीता वाणींच्या कवितेचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे, ही कवयित्री अल्पाक्षरात खूप मोठे तत्वज्ञान सांगून जाते. याशिवाय विविध उपमा, प्रतिमा, प्रतिकं यांची सहजपणे पखरण करते. जशी पहाटवेळी कुणी परी मुक्त हस्ताने चांदणे शिंपीत जाते, तशी ही कवयित्री नवविचार, नवकल्पना, मुक्तहस्ताने उधळीत जाते.

''कधी प्रात ती हवीशी,
मध्यान्ह तापलेली,
कधी सांज मी स्वरांची
कधी रागिणी निशेची!''

नारीशक्तीची विविध रुपे दिवसांच्या चारही प्रहरांचे रुपक करुन कवयित्री ज्यापध्दतीने शब्दबध्द करते, त्याला तोड नाही. कधी ती मंद पहाटवार्यासारखी शितल ,हवी हवीशी वाटते.रेशिमबंधाची सख्यावर प्रेमाची दुलई ओढणारी मोगर्याची कलिका भासावी, इतकी मोहक असते. तिच्या अस्तित्वाला कुणी धक्का लावला तर मध्यान्हीच्या वैशाखवणव्यापेक्षा ती दाहक असते.तिन्ही सांजांवेळी गीतगुंजन करणारी ती प्रेमिका असते तर कधी निशेसारखी रणरागीणी असते.वास्तविक स्त्रीत्वात जडलेले किंवा जन्मतः असलेले जे गुण आहेत, त्या गुणांचे आविष्करण दिवसाच्या चार प्रहरांचे रुपक करुन सहजतेने व्यक्त होणं ही सामान्य बाब नाही.

संगीता वाणींच्या कवितेचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे,आशयघनता!कोरडे ज्ञान सांगणार शब्द नसतात, तर जीवनाचे उत्तुंग तत्वज्ञान सांगणारी त्यांची भावाभिव्यक्ती असते.

संगीता वाणींची मी ही कविता वाचताना एकाचवेळी अनेक कविंच्या रचना नजरेसमोर येतात.कधी नामदेवांची तू माझी माऊली। मी तुझे लेकरु।....ही रचना आठवते तर कधी ज्ञानदेवांची तू माऊलीहूनि मायाळ...। कल्लोळ प्रेमाचा। हा भाव जागृत करुन जाते.कधी त्यांच्या कवितेत जनाबाईचा, कान्होपाहेचा विद्रोह जाणवतो. मनगटावरी तेल घाला तुम्ही। अशी उघड धमकी देऊन भरल्या बाजारी आत्मानंदात, स्वात्मसुखात रमणारी जनाबाई ठायी ठायी वाणींच्या शब्दातून प्रकटते.कधी विश्वरागे झाले वन्ही। संती सुखे व्हावे पाणी। अशी मायेच्या मममतेने सांगणारी मुक्ताई म्हणून अवतरते तर कधी स्त्रीजन्माची कहाणी सांगणारी बहिणाबाई त्यांच्या कवितेत दिसते.मातृत्वाची पखरण त्यांच्या कवितेतून जेव्हा डोकावते तेव्हा फ.मु.शिंदेंच्या ''आई म्हणजे काय असते।घरातल्या घरात गजबलेले गाव असते।।'' या कवितेची आठवण येते तर कधी तिच्या आर्त भावात ''हंबरुन वासराले चाटते जेव्हा गाय।'' या काव्यपंक्तीचा गंध येतो.एकुणच काय साहित्यभान नावाचा विशेष गुण वाणींच्या रोमारोमांत भिनलाय त्यामुळे त्यांच्या शब्दांना अनेकविध फुलांचा गंध जाणवतो.

महाजनो गतः स पंथः। म्हणजे महान लोक ज्या रस्त्याने गेले त्या रस्त्याने मार्गक्रमणा केली की प्रवास सुखकर होतो. कवयित्री जुन्याच वाटा चोखाळत नाही तर त्यातील आडवाटांना फाटा देऊन नवविचारांच्या वळणवाटा आपल्या ठायी असल्याचे सामर्थ्य दर्शविते !

''कधी मीच पायवाटा
वळणात
गुंफलेल्या
कधी मी
उधाण लाटा
भांबावलेल्या
नदीच्या !''

प्रा.डॉ.दत्तात्रय प्र.डुंबरे
प्रमुख,
मराठी विभाग व भाषा संशोधन केंद्र,
विवेकानंद महाविद्यालय,छ.संभाजीनगर

वाट चुकलेल्या अनेक जीवांचा स्वतः मार्ग बनणे सोपे नाही.वळणावळणाच्या पायवाटांनी होणारा प्रवास हा अत्यंत सुखद व उल्हासित करणारा असतो.कवयित्री ही स्वतःला फार काही आदर्शवादी वगैरे सूत्रांत बांधून ठेवीत नाही. ती माणूस असल्याचे आत्मभानही ठेवते. कधी तिच्या प्रेमाला, आनंदाला उधाण येते. नदीसारखा आनंदाचा पूरही ती शब्दबध्द करते.

''कधी थेंब आसवांचा
बिलगून पापणीस,
कधी स्वप्नकोंभ आहे
उदरात या भूईच्या !''

स्त्रीच्या ठिकाणी असणारी संवेदनशीलता वाणींच्या कवितेत ठासून भरलेली आहे. स्वप्नकोंभ सारखी प्रतिमासृष्टी त्याच उभी करु शकतात. स्त्रीच्या ठिकाणी असलेली सृजनाची देणजी या कडव्यातून दृग्गोच्चर होते.संगीता वाणी या जरी सद्यकालात शहरात बसून कविता लिहीत असल्या तरी त्याचे मन खानदेशातील गावगाड्यात,शेताशिवारातच गुंतलेले आहे.त्याशिवाय कोंभ, भूई, गाज, भांबावलेल्या पायवाटा,वळणवाटा आदी शब्द येत नाहीत.म्हणून वाणींची कविता ही शहरी कविता ठरत नाही तर ती शेतीमातीत रुजलेल्या एका ग्रामीण शहाणपण असलेल्या स्त्रीची भावसंवेदना आहे. मऊशार मृत्तिकेचा आधार पाऊलांना असं जेव्हा कवयित्री नोंदविते तेव्हा त्यांच्या अलौकिक काव्यनिर्मितीची कल्पना येते.आपण कोण आहोत हे सांगताना कवयित्री म्हणते की,

''मी गाज सागराची
सरते कधी कधी ना
मी काल आज आणि,
आशाही मी उद्याच्या...''

वास्तविक संगीता वाणींनी वेद, शास्त्र, पुराणग्रंथ, संतसाहित्य अभ्यासलंय की नाही? माहीत नाही. पण ब्रम्हाला एकट्याला करमेना म्हणून त्याने मायेची निर्मिती केली,त्यापासन ब्रम्हाची निर्मिती म्हणजे प्रकृती व पुरुष निर्माण झाले.पती जन्मला माझे उदरी। मी झाले तयाची नोवरी।'' संत मुक्ताईच्या या अभंगाप्रमाणे मी कालही होते,आजही आहे आणि उद्याच्या गर्भात असणारा भविष्यकालही तिच आहे.भूत, भविष्य वर्तमान नारीशिवाय अधुरे आहे. माया आणि ब्रम्ह, प्रकृती व पुरुष असे वेदांताचे अवघड विषय स्त्रीसुलभ काव्यातून जेव्हा संगीता वाणी मांडतात तेव्हा त्यांच्यातील मीचा अहम् पासून सुरु झालेला प्रवास सोऽहंरुपी सागराच्या मिलनाने फलित होतो.

आशयघनता या शब्दाची अनुभूती म्हणजे संगीता वाणींची कविता आहे.

मराठी अभिजात झाली, तिला लोकाभिमुख करु या...

ज्योतिर्मय साहित्य

मराठी भाषेला अभिजात भाषेचा दर्जा प्राप्त झाला आहे. हा दर्जा प्राप्त झाल्यानंतर प्रथमच दिल्ली येथे संपन्न होणाऱ्या ९८ व्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनात त्याचे प्रतिबिंब उमटणे हे स्वाभाविक आहे. यापूर्वी सहा भाषा म्हणजेच तमिळ, संस्कृत, कन्नड, तेलुगु, मल्याळम आणि ओडिया यांना अभिजात भाषेचा दर्जा प्राप्त होता. आता मराठीसह पाली, प्राकृत, आसामी, आणि बंगाली या भाषांना अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाला आहे. मराठी भाषेला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाला म्हणजे जादूची कांडी फिरेल आणि तिचे सारे प्रश्न सुटतील असा कुणाचा भ्रम असेल तर तो निराधार आहे. शासन निधी उपलब्ध करुन देईल. संधीची द्वारे खुली करेल मात्र प्रयत्न तुम्हा आम्हा सर्व मराठी भाषिकांना आणि तिच्यावर प्रेम करणाऱ्या तमाम रसिक, लेखक, कवी, अभ्यासक, संशोधक आणि वाचकांना करावा लागणार आहे. आपण जोपर्यंत मराठी भाषेला व्यवहाराची भाषा करत नाही तोपर्यंत ती लोकभाषा होणार नाही. त्यासाठी मराठी भाषा लोकाभिमुख होणे गरजेचे आहे. तिच्याबद्दल आस्था, अभिमान आणि आपुलकी निर्माण होणे गरजेचे आहे. ती लोकांची वापराची भाषा होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी तिचा गौरवशाली इतिहास, समृध्द वर्तमान आणि आकाशाला गवसणी घालणारे भविष्य जनमानसात चर्चिले गेले पाहिजे. त्यावर चिंतन, मनन आणि ठोस कृती करणे आवश्यक आहे.

अमृताहुनी रसाळ, भाषीक सौंदर्याने आणि संस्कारांनी नटलेली मराठी भाषा, म्हणजे माझी मातृभाषा. तिच्या दुधावर हा देह पोसलाय आणि तिच्या अंगाखांद्यावर खेळत मी जगात वावरत आहे. माझ्या मराठीचा समृध्द असा इतिहास आहे. इसवी सन ५००-७०० वर्षापासून पूर्व वैदिक, वैदिक संस्कृत, पाली, प्राकृत, अपभ्रंश ते आधुनिक मराठी या टप्प्यातून मराठी भाषा उत्क्रांत होत, दहाव्या शतकात श्रवणबेळगोळ येथील शिलालेखावर सापडलेला पहिला शिलालेख ‘‘श्री चामुंडराये करविले, गंगाजे सुत्ताले करवियले‘‘ असा आहे. मराठीचा विकास हा प्राचीन काळापासून होत आहे. १३व्या शतकात संत ज्ञानेश्वरांनी ‘‘ज्ञानेश्वरी‘‘ लिहिली. १९ व्या शतकात ज्योतिराव फुले यांनी सत्यशोधक वैचारिक लेखन केले. १६ व्या शतकात संत एकनाथांची श्लोक, भारुडं तर १७व्या शतकात संत तुकारामांनी भक्तीपर अभंग रचले. आधुनिक मराठी साहित्यामध्ये वि स खांडेकर, वि वा शिरवाडकर, विं. दा. करंदिकर ते भालचंद्र नेमाडे यांनी ज्ञानपीठापर्यंत नेत, मराठी भाषेला राष्ट्रीय स्तरावर गौरव प्राप्त करून दिला. मराठी चित्रपट आणि नाटकांनी तिला घराघरात पोहोचवली. रुजवली. यापूर्वी ती पोवाडा, तमाशा, लावणी, भक्तीगीत या माध्यमातून कलात्मक अभिव्यक्ती, अध्यात्मिक भक्ती आणि उत्सवाच्या रूपाने ती जनमानसात पोहोचली होती. प्रत्येक मराठी भाषिक माणसासाठी मराठी भाषेचे हे योगदान अभिमानास्पद बाब आहे. शालेय शिक्षण, उच्चशिक्षण, रेडिओ, टेलिव्हिजन, दैनिक, मासिकं, साहित्यकृती यासारख्या माध्यमातून मराठी उन्नत होत आहे. तिचा हा सांस्कृतिक ठेवा जपण्यासाठी, नव्या युगात होणारे बदल-माध्यमं तिने स्वीकारायला हवेत. बदलणाऱ्या जगात तिचं सातत्य राखण तिचं जतन संवर्धन करणे हे आव्हानात्मक असून, तिच्या उज्वल भविष्यासाठी ते अत्यंत जरुरीचेही आहे.

बोलीभाषांच्या गर्भातून भाषांची उत्पत्ती झाली

असल्याने बोलीभाषा ही भाषांपेक्षा अधिक प्रभावी आहे. भाषा व बोलीभाषा या दोन्हींबद्दल आज चिंता नाही, तर चिंतन करण्याची गरज आहे,’ असे अभ्यासपूर्ण मत बोलीभाषेचे अभ्यासक डॉ. गणेश देवी आणि डॉ. वेदप्रकाश मिश्रा नोंदविता. मराठी टिकवायची असेल तर तिच्या बोली जिवंत राहणं गरजेचं आहे. जी भाषा आपल्याला पोटापाण्यासाठी खात्रीशीर रोजगार देईल ती शिकण्याकडे सर्वाधिक कल असतो. इंग्रजी ही जागतिक स्वरूपाची व सर्व क्षेत्रांना व्यापणारी भाषा असल्याने, इंग्रजीमाध्यमातून शिक्षण घेण्याचे प्रमाण भारतातच नव्हे, तर सार्या जगात वाढते आहे. या पार्श्वभूमीवर आपली मातृभाषा, बोलीभाषा ही इंग्रजीप्रमाणेच समृद्ध करण्याचा प्रयत्न न करता लोक केवळ इंग्रजीच्या कथित, कपोलकल्पित आक्रमणाविरुद्ध आरडाओरडा करून कृतक समाधान मिळवताना दिसतात. अश्या बेगडी प्रेमाने मराठीचा विकास होणार नाही. यासाठी राज्यकर्त्यांचीही ठाम भूमिका असावी लागेल. मराठीला इतका पुरातन आणि गौरवशाली इतिहास असून देखील तिला शासनदरबारी हवा तो सन्मान, दर्जा प्राप्त होत नाही. ही शोकांतिका आहे.

मराठी भाषा ही आपल्या जुन्या प्रवाहांनाच कवटाळून बसली आहे. तिच्यात नवनवीन प्रवाह जन्माला घातले गेले तरच भाषारूपी नदीचे पात्र अधिक खोल होईल व रुंदावेल. तिच्यात नवनविन शब्द समाविष्ट करुन तिची श्रीमंती वाढवता येईल. मराठी भाषेतून व्यावसाईक शिक्षण सुलभ व्हायला हवे. ती व्यवसाय देणारी, रोजगार देणारी भाषा व्हायला हवी. मराठी भाषा डॉक्टर, इंजिनिअर, वकिल, न्यायाधीशांची भाषा व्हायला पाहिजे. आपल्या महाराष्ट्रात तर आपण हे करायलाच हवे. त्यासाठी आग्रही असायला हवे. मात्र याबाबतीत बहुतांश मराठी अभ्यासक, प्राध्यापक, साहित्यिक आणि सामान्यजनांमध्येही कमालीची अनास्था आहे. हीच मराठी भाषेच्या विकासासाठी घातक आहे.

प्रासंगीक
प्रा.बी.एन.चौधरी
९४२३४९२५९३
जि. जळगाव

एकिकडे मराठी भाषेचे संशोधन आणि विकास करण्यासाठी आपल्या शासनाकडे आर्थिक तरतुदी तोकड्या आहेत. तर, दुसरीकडे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनांच्या नावावर उधळायला कोट्यवधींची उधळण आहे. तीन दिवस चालणाऱ्या या उत्सवात मराठी भाषेचे किती भले झाले आणि संशोधन, विकास म्हणून काय काम झाले, यावर साधक बाधक चर्चा व्हायला हवी. यातून नवीन साहित्यिकांना काय संधी मिळाली आणि वर्षोनुवर्षे मिरवणाऱ्या दिग्गजांनी काय भरीव योगदान दिले, याचा जमाखर्च तपासायला हवा. यात सहभागी होणाऱ्या लेखक-कवींच्या वाऱ्या नियंत्रित करायला हव्या. गावखेड्यातील नव्या दमाच्या लोकांना संधी दिली पाहिजे. ज्यांना अखिल भारतीय जत्रेत सहभागी होता येत नाही, त्यांच्या गाव-खेड्यापर्यंत संमेलन नेले पाहिजे. तर संमेलनाचा खरा उद्देश साध्य होईल. मराठी भाषेला नवे शिलेदार सापडतील. तिचा विकास आणि विस्तार होईल.

भाषा ही आपल्या दैनंदिन व्यवहारातील अपरिहार्य बाब आहे. तिच्या भवितव्याविषयी समाज तसेच राजकीय नेतृत्व दाखवत असलेली अनास्था हा चिंता व चिंतनाचा विषय आहे. जोपर्यंत समाजाची आणि राज्यकर्त्यांचीही मानसिकता बदलत नाही, तो पर्यंत मराठी भाषेला अच्छे दिन येणे जवळपास दुरापास्तच आहे. तिला शासनाने अभिजात भाषेचा दर्जा दिला तरी तिची उपयुक्तता आणि लोकोपयोग वाढत नाही तोपर्यंत तिच्या स्थितीत फारसा फरक पडणार नाही. यासाठी समाजाच्या शेवटच्या घटकाने कंबर कसली पाहिजे. मातृभाषेचा आग्रह धरला पाहिजे. तिचा हट्ट करायला हवा. प्रसंगी तिचा वापर अस्मितेशी जोडायला हवा. तिचा प्रश्न जीवनमरणाचा प्रश्न व्हायला हवा. आपली लवचिक आणि कचखाऊ भूमिका बदलायला हवी. तर आणि तरच आपण अभिमानाने म्हणू शकू..... मी महाराष्ट्रीयन आहे, मी मराठी भाषिक आहे.!

***

गझल सम्राट ; पंकज उधास

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्या मलमली आवाजाने गझल गायकीला वेगळ्या उंचीवर नेऊन ठेवणारे संगीत रसिकांचे आवडते गझल गायक पंकज उधास यांचा आज पहिला स्मृतिदिन. मागील वर्षी आजच्याच दिवशी म्हणजे २६ फेब्रुवारी २०२४ रोजी पंकज उधास यांचे वयाच्या ७२ व्या वर्षी निधन झाले. त्यांच्या निधनाने संगीत विश्वातील एक तारा निखळून पडला. पंकज उधास हे भारतातीलच नाही तर जगातील एक प्रमुख गझल गायक म्हणून ओळखले जात होते. १९८६ साली आलेल्या नाम चित्रपटातील त्यांनी गायलेल्या चिठ्ठी आई है.... आई है...या गाण्याने ते घराघरात पोहचले. हे गाणे आजही तितकेच लोकप्रिय आहे. नाम चित्रपट यशस्वी होण्यात या गाण्याचा खूप मोठा वाटा होता. या गाण्यांनंतर त्यांनी हिंदी चित्रपटात अनेक गाणी गायली. घायल, साजन, ये दिल्लगी, फिर तेरी कहाणी याद आई, मोहरा यासारख्या चित्रपटातून त्यांनी गाणी गायली. त्यांनी गायलेले ना कजरे की धार, आज फिर तुमपे प्यार आता है, जिये तो जीये कैसे, और आहिस्ता अशी कितीतरी गाणी लोकप्रिय झाली व ही सर्व गाणी गाजली ती त्या गाण्यातील अर्थपूर्ण शब्दांनी आणि पंकज उधास यांच्या मधुर आवाजाने. चित्रपटातील त्यांनी गायलेले गाणी लोकप्रिय झाली तरी त्यांची ओळख ही गझल गायक म्हणूनच राहिली. त्यांचे मोठे बंधू मनहर उधास हे देखील प्रख्यात गझल गायक आहेत त्यांनीच पंकज उधास यांना पहिल्यांदा स्टेजवर गझल गाण्याची संधी दिली. १९७१ साली त्यांनी कर्मा या चित्रपटात पहिल्यांदा पार्श्वगायन केले मात्र त्यांची दखल कोणी घेतली नाही त्यामुळे ते कॅनडाला निघून गेले. तिथे त्यांनी छोट्या मोठ्या समारंभात गाण्यास सुरुवात केली. तिथे ते स्टेज शो देखील करू लागले. त्यांचे स्टेज शो ही लोकप्रिय होऊ लागले. भारतात परतल्यावर त्यांनी अनेक स्टेज शो केले मात्र चित्रपटात त्यांना म्हणावी तशी संधी मिळत नव्हती कारण तो जमाना मोहंमद रफी आणि किशोर कुमार यांचा होता. १९७९ साली त्यांना जवाब या चित्रपटातील मितवा रे मितवा... हे गाणे गाण्याची संधी मिळाली या संधीचे त्यांनी सोने केले. हे गाणे लोकप्रिय झाल्यावर त्यांनी गझल क्षेत्रात करियर करण्याचा निर्णय घेतला. दरम्यान त्यांनी अनेक गझल गायली. पंकज उधास यांनी एक से बढकर एक गझल गात रसिकांना मंत्रमुग्ध केले. १९८० साली त्यांच्या गाण्याचा पहिला अल्बम आला. त्यानंतर त्यांच्या गाण्यांचा धडाका सुरू झाला.

श्याम ठाणेदार
दौंड जिल्हा पुणे
९९२२५४६२९५

१९८१ साली मुकर्रर, १९८२ साली तरन्नुम, १९८३ साली महाफिल, १९८५ साली नायाब हे त्यांचे अल्बम आले. या अल्बम मधील सर्व गाणी रसिकांना आवडली. त्यांच्या गझला इतक्या लोकप्रिय झाल्या की रसिकांनी त्यांना गझल सम्राट ही पदवी दिली. सारं काही विसरायला लावणाऱ्या त्यांच्या गझला आजही रसिक गुणगुणताना दिसतात. त्यांनी आपल्या आवाजाने गझल क्षेत्राला आणि गझल गायकीला ऊर्जितावस्था मिळवून दिली. गझल गायकी लोकप्रिय करण्यात त्यांचा सिंहाचा वाटा होता. गझल गायन आणि संगीत क्षेत्रात त्यांनी भरीव योगदान दिले. त्यांच्या याच योगदानासाठी भारत सरकारने त्यांना पद्मश्री हा मानाचा पुरस्कार देऊन त्यांचा गौरव केला. त्यांच्या निधनाने संगीत आणि गायन क्षेत्राची कधीही भरून न निघणारी हानी झाली आहे. गझल सम्राट पंकज उधास यांना पहिल्या स्मृतिदिनी विनम्र अभिवादन!

गोयल ग्रामीण विकास संस्थे’सह पी.आर. श्रीजेश यांना जनकल्याण समितीचा श्रीगुरुजी पुरस्कार

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे – राजस्थानमधील ‘गोयल ग्रामीण विकास संस्थान’ आणि भारतीय हॉकी संघाचे मुख्य प्रशिक्षक पी. आर. श्रीजेश यांना यंदाचा ‘पूजनीय श्रीगुरुजी पुरस्कार’ जाहीर करण्यात आला आहे. ‘राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ जनकल्याण समिती’तर्फे प्रतिवर्षी हा पुरस्कार प्रदान केला जातो. पुण्यात शनिवारी, १ मार्च रोजी होणार्या कार्यक्रमात हे पुरस्कार प्रदान केले जातील.

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे द्वितीय सरसंघचालक मा. स. गोळवलकर उपाख्य श्रीगुरुजी यांच्या जयंतीदिनानिमित्त हा पुरस्कार दिला जातो. या राष्ट्रीय पुरस्काराचे यंदा ३० वे वर्ष आहे. ‘जनकल्याण समिती’चे अध्यक्ष डॉ. अजित मराठे यांनी मंगळवारी पत्रकार परिषदेत या पुरस्कारांची घोषणा केली. संस्थेचे कार्यवाह प्रमोद गोर्हे यावेळी उपस्थित होते. पुरस्काराचे स्वरूप सन्मानपत्र, सन्मानचिन्ह आणि एक लाख रुपये असे आहे. या पुरस्कारासाठी यंदा कृषी आणि क्रीडा ही क्षेत्र निश्चित करण्यात आली होती, असे डॉ. मराठे यांनी सांगितले.

संकेश्वर पीठाचे श्री स्वामी शंकराचार्य या कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहणार आहेत. संघाचे सहसरकार्यवाह डॉ. कृष्णगोपालजी कार्यक्रमाचे प्रमुख वक्ते आहेत. पुरस्कार प्रदान समारंभ शनिवार, १ मार्च रोजी सायंकाळी साडेपाच वाजता बालगंधर्व रंगमंदिर येथे होईल.

राजस्थानातील कोटा येथील ‘गोयल ग्रामीण विकास संस्थान’ने गो-आधारित जैविक कृषी विकासासाठी भरीव कार्य केले असून स्वदेशी बीज बँकेचा संस्थेचा प्रयोग शेती क्षेत्रासाठी महत्त्वपूर्ण ठरला आहे. प्राचीन आणि पारंपरिक कृषी पद्धतीचे संशोधनही या संस्थेतर्फे करण्यात आले आहे. देशातील पहिले सेंद्रिय शेती संशोधन केंद्र या संस्थेने सुरू केले आहे. शेतीच्या क्षेत्रातील अनेक यशस्वी प्रयोग ही संस्था सातत्याने करत आहे.

भारतीय हॉकी संघाचे मुख्य प्रशिक्षक पी. आर. श्रीजेश यांनी स्वकर्तृत्त्वाने क्रीडा क्षेत्रावर त्यांची मोहोर उमटवली असून भारतीय हॉकी संघाचे कप्तान म्हणूनही त्यांनी उल्लेखनीय कामगिरी केली आहे. सन २०१७ मध्ये ते पद्मश्री पुरस्काराने सन्मानित झाले, तसेच यंदा त्यांच्या कामगिरीचा गौरव पद्मभूषण पुरस्काराने करण्यात आला आहे. सन २०२० आणि सन २०२४ च्या ऑलिम्पिक स्पर्धेमध्ये भारताला पदक मिळवून देण्यात त्यांनी गोलरक्षक म्हणून केलेली कामगिरी मोलाची ठरली. अर्जुन पुरस्कार, मेजर ध्यानचंद खेलरत्न पुरस्कारानेही ते सन्मानित आहेत.

‘गोयल ग्रामीण विकास संस्थान’ आणि पी. आर. श्रीजेश यांचे त्यांच्या क्षेत्रातील कार्य उल्लेखनीय असून त्यांच्या या कार्याचा सन्मान ‘पूजनीय श्रीगुरुजी पुरस्कार’ प्रदान करून केला जाईल. पुणेकर नागरिकांनी या कार्यक्रमाला उपस्थित राहून त्यांच्या कार्याला प्रोत्साहित करावे, असे आवाहन ‘जनकल्याण समिती’तर्फे करण्यात आले आहे.

‘जनकल्याण समिती’ची सेवाकार्ये

‘जनकल्याण समिती’तर्फे महाराष्ट्रात आपत्ती व्यवस्थापन, आरोग्य, शिक्षण, पूर्वांचल विकास, दिव्यांग कल्याण या पाच प्रमुख क्षेत्रात तेरा मोठे प्रकल्प चालवले जात आहेत. त्यात प्रामुख्याने रुग्णालय, तीन रक्तकेंद्र, पूर्वांचल वसतिगृह, पुण्यातील सेवा भवन, दिव्यांगांसाठी विविध प्रकल्प या सेवाकार्यांचा समावेश आहे.

वक्तृत्वात व्हा तरबेज

ज्योतिर्मय साहित्य

विद्यार्थी मित्रहो वक्ता दशसहेस्रु श्रोता असे म्हटले जाते.दहा हजारात एखादा वक्ता घडतो.वक्तृत्व ही एक सुंदर अशी कला आहे.या कलेच्या माध्यमातून तुम्ही लाखो लोकांच्या मनावर अधिराज्य गाजवू शकता. आपले विचार आणि मत लोकांना पटवून देऊ शकता. आपल्या भाषणाने लाखोंच्या सभा गाजविलेल्या महाराष्ट्राला उत्तम वक्त्यांची खाण लाभली आहे. आचार्य प्र.के.अत्रे, प्राचार्य शिवाजीराव भोसले पासून ते आजच्या घडीला इंद्रजित देशमुख, नितीन बानगुडे पाटील अशा अनेक पट्टीच्या वक्त्यांनी वक्तृत्वाच्या जोरावर आपली स्वतःची एक वेगळी ओळख निर्माण केली आहे.

मुलांनो वक्तृत्व ही कला साध्य करण्यासाठी तुम्ही शालेय जीवनापासून प्रयत्न करा. भरपूर मेहनत घ्या. सुरुवातीला चुका होतील पण घाबरु नका.पुन्हा जोमाने प्रयत्न करा. एक दिवस तुम्ही उत्तम वक्ता व्हाल. यासाठी खालील बाबी लक्षात ठेवा.

१.भाषणासाठी छोटे छोटे विषय घेऊन न घाबरता बोलायला शिका. उदा. माझी आई, माझी शाळा, माझे गाव, इ...

२.भाषण पाठांतरासाठी वेळ द्या. मनापासून सराव करा.

३.सुरुवातीला घरातील माणसांसमोर भाषण म्हणा. नंतर घरात आरशासमोर उभे राहून भाषणाचा सराव करा.

४.भाषणासाठी आत्मविश्वासपूर्वक उभे रहा. सुरुवातीलाच समोरील लोकांकडे बघा. म्हणजे तुमची भीती दूर होईल.

५.आपले शब्दोच्चार सुस्पष्ट असावेत.

६.भाषण करताना आवश्यकतेनुसार आवाजात चढउतार करा.

७.चेहऱ्यावरील हावभाव व हातवारे योग्य असावेत. तुमचे भाषण प्रभावी होण्यासाठी महत्त्वाचे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

८.सतत वाचन करा. भाषणासाठी तुमच्याकडे शब्दसंपत्ती असायला हवी.

विद्यार्थ्यांशी हितगुज
लक्ष्मण जगताप,
बारामती
संपर्क : ९४२३२ ४९९९६

९.भाषणाचे व्हिडीओ बनवा. आपल्या होणाऱ्या चुका पहा.पुढील वेळी चुका टाळा.

१०.अनावश्यक हालचाली करु नका. उदा. मध्येच माईक पकडणे, शर्टचे बटण पकडणे, खिशात हात घालणे इ. ११.प्रत्येक नवीन भाषणाच्या वेळी नव्याने चांगली तयारी करा.

१२.भाषण सादरीकरण करताना वेळेचे भान ठेवा.

१३.आपल्या भाषणात समरस व एकरुप व्हा.भाषण म्हणजे नुसते पाठांतर वाटता कामा नये.

१४.भाषण तयार करताना गरजेनुसार सुभाषिते, काव्यपंक्तीचा वापर करा. १५. मान्यवर वक्त्यांची भाषणे वेळ काढूनआवर्जून ऐका.

१६. भाषणासाठी आपला आवाज महत्त्वाचा आहे.त्यासाठी आपल्या घशाची काळजी घ्या.

हे जरनल संपादक व प्रकाशक 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