॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक ३७ वा ❑ रविवार दि.०९ मार्च २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

पतसंस्थांमधील ठेवी किती सुरक्षित?

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

हल्ली जवळजवळ सर्वच लोकांचं बँकेत खातं असतं, ज्यामध्ये ते आपले पैसे जमा करतात किंवा एफडीसारख्या बँक योजनांमध्ये आपले पैसे गुंतवतात. बँकेत जमा झालेले आपले पैसे १०० टक्के सुरक्षित आहेत, असं अनेकांना वाटतं, पण बँकेतील ग्राहकांचे पैसे खरेच १०० टक्के सुरक्षित आहेत का? बँकेशी संबंधित काही महत्त्वाच्या गोष्टींची माहिती फार कमी लोकांना असते.

भारतातील सर्व व्यापारी बँका विम्याचे संरक्षण आहे. मात्र सहकारी बँकांना विम्याचे संरक्षण नसल्याने या बँकांमधील ठेवी किती सुरक्षित राहतील हा एक प्रश्नच आहे.युनोने २०२५ हे वर्ष सहकार वर्ष म्हणून जाहीर केले आहे.मात्र राज्यातील सहकार क्षेत्रातील अनेक पतसंस्था डबघाईस आल्याने ठेवीदारांचा जीव टांगणीला लागला आहे. अनेक ठेवीदांच्या ठेवी राज्यातील पतसंस्थांमध्ये अडकून पडल्या आहेत.छत्रपती संभाजी नगर मध्ये २४ हजार ठेवीदारांची २०२ कोटींची रक्कम अडकल्याने ठेवीदारांचा जीव टांगणीला आला आहे. राज्यात अनेक पतसंस्था बुडीत निघाल्या आहेत. धुळेत ७९, जळगाव जिल्ह्यात सर्वाधिक १७४ पतसंस्था बुडीत निघाल्या आहेत. कोल्हापूर १५८, सोलापूर ११६.

बँकेनं डिफॉल्ट केल्यास ग्राहकांच्या पैशांचं काय होतं?

जर बँकेला डिफॉल्टर घोषित केलं तर बँक आपल्या ग्राहकांना फक्त ५ लाखांची गॅरंटी देते. बँकेत ५ लाखांपेक्षा जास्त रक्कम जमा असेल तर ती बुडून जाईल. डीआयसीजीसी बँक ठेवींवर केवळ पाच लाख रुपयांची हमी देते.

डीआयसीजीसी म्हणजे काय?

डीआयसीजीसी अर्थात डिपॉझिट इन्शुरन्स अँड क्रेडिट गॅरंटी कॉर्पोरेशन ही भारतीय रिझर्व्ह बँकेची पूर्ण मालकीची उपकंपनी आहे. ही कंपनी देशातील बँकांचा विमा उतरवते. या विम्याचा हप्ता बँकेला भरावा लागतो. बँक डिफॉल्ट झाल्यास डीआयसीजीसीकडून ग्राहकांना पैसे दिले जातात.

कोणत्या बँका ही गॅरंटी देतात?

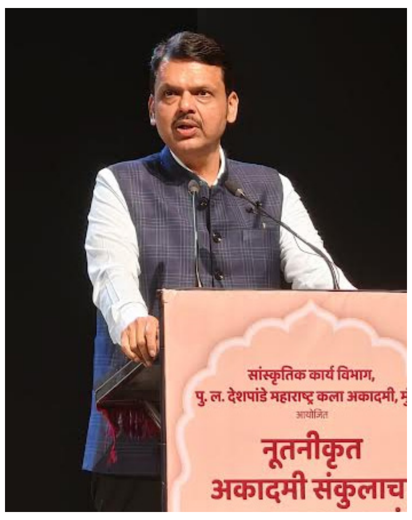
भारतातील सर्व व्यापारी बँका म्हणजेच परदेशी बँका, ग्रामीण बँका, सहकारी बँका डिफॉल्ट झाल्यास आपल्या ग्राहकांना ५ लाख रुपयांपर्यंतची गॅरंटी देतात. सहकारी संस्था या कक्षेत येत नाहीत. ग्राहकांना मिळालेल्या या ५ लाख रुपयांमध्ये एफडी, आरडी आणि बचत खात्याची रक्कम अशा सर्व गोष्टींचा समावेश आहे.

शासकीय बँका, नागरी सहकारी बँका व मल्टी स्टेट को-ऑपरेटिव्ह बँका आता पूर्णपणे रिझर्व्ह बँकेच्या देखरेखीखाली आणण्याचा निर्णय नुकताच केंद्रीय मंत्रिमंडळाने घेतला आहे. गेल्या काही वर्षांपासून सहकारी बँकांमधून मोठे घोटाळे उघड झाले आहेत. त्यामध्ये लाखो ठेवीदारांच्या ठेवी अडकलेल्या असून त्याचा बँक ग्राहकांना नाहक त्रास सहन करावा लागत आहे. महाराष्ट्रातील पंजाब अँड महाराष्ट्र को-ऑपरेटिव्ह बँकेवर अंतर्गत अनियमिततेमुळे आरबीआयने निर्बंध आणले असून गेल्या दोन वर्षांपासून लाखो खातेधारकांचे कोटयवधी रुपये या बँकेत अडकून पडले आहेत. असे घोटाळे टाळण्यासाठी सहकारी बँकांना 'आरबीआय'च्या अधिकार कक्षेत आणण्याचा केंद्र सरकारचा निर्णय नक्कीच स्वागतार्ह आहे. आता सर्वच सहकारी बँकांचा ताळेबंद आरबीआय, या शिखर बँकेकडे राहणार असल्यामुळे सहकारी बँकांमधील ठेवीदारांना आपला पैसा सुरक्षित असल्याची हमी मिळणार आहे.

४५ प्रयोगशील दृश्यकलाकारांच्या प्रदर्शनाने पुल देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमी सजली

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

''महाराष्ट्रात दृश्यकलेला समर्पित असा प्रेक्षक वर्ग निर्माण करायचा आहे आणि दृश्यकलेच्या क्षेत्रातील कलाकारांच्या कलाकृतींना कलासंग्रहक मिळावेत यासाठी ''पुलं देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमी'' सातत्याने प्रयत्नशील राहणार आहे'', असे आदरयुक्त विधान ''पुल देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमीच्या'' संचालिका मीनल जोगळेकर यांनी केले.दोन मार्चला महाराष्ट्र राज्यामध्ये मुंबईच्या प्रभादेवी येथील पु ल देशपांडे कलाकादमीच्या जुन्या वास्तूचे नूतनीकरण करून त्याचे उद्घाटन जेव्हा झाले त्यावेळी संचालिका मीनल जोगळेकर बोलत होत्या.



या दालनामध्ये महाराष्ट्राला थोर कलाकारांचा वारसा लाभलेल्या आणि प्रयोगशील जेष्ठ कलाकार यांच्या कलाकृती, नंतर त्यांची कला प्रात्यक्षिके, कला सेमिनार्स, कार्यशाळा यांची आयोजन नियमितपणे व्हावेत यासाठी प्रोत्साहन देणे आणि सांस्कृतिक वारशाचे संरक्षण करणे अशा स्वरूपाच्या अनेक स्वप्नांना मूर्त स्वरूप देण्यासाठी हे ''पुल देशपांडे कलादालन महाराष्ट्रातल्या कलाकारांसाठी उपलब्ध व्हावे'' अशा भावनेतून सुरू करण्यात आले आहे अशी माहिती संचालिका मीनल जोगळेकर यांनी दिली, या कला दालनाच्या कला संयोजक वर्षा कारळे यांनी या कला प्रदर्शनाच्या निमित्ताने माहिती देतांना सांगितलं, की ''कलाक्षेत्रात कार्यरत असतांना कलाकार अनेक अडचणींना सामोरे जातात. शासनाचे पाठबळ, जागतिक व्यासपीठ मिळवण्यासाठी आवश्यक असलेली मदत आणि तंत्रज्ञानाच्या नव्या वाटा आत्मसात करण्याची गरज,या सर्व बाबी आजच्या कलाकारांसाठी महत्त्वाच्या ठरत आहेत. कला, केवळ गॅलरी सीमित न राहता ती समाजाच्या हृदयात स्थान मिळवण्यासाठी आवश्यक पावले उचलली पाहिजेत आणि यासाठीच ''पुल देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमी'', कलाकारांना अनेक उपक्रम राबवण्यासाठी सुसज्ज गॅलरीज उपलब्ध करून देत आहे''.

देशाची आर्थिक राजधानी आणि महाराष्ट्राची राजधानी असलेल्या मुंबापुरी मध्ये एका मोठ्या उपक्रमाला शासन स्तरावर सुरुवात झाली आहे याचं फार मोठं कौतुक आहे. यावर्षी महाराष्ट्रासाठी दोन मोठ्या दृश्य कलाकारांचा पद्म पुरस्काराने सन्मान झाला ही बाब आनंदाची आणि गौरवाची आहे.ज्येष्ठ चित्रकार वासुदेव कामत आणि अक्षर सुलेखनकार अच्युत पालव या दोन दृश्य कलाकारांना भारत सरकारने पद्म पुरस्कार देऊन सन्मानित केलं.यांच्या प्रमुख उपस्थितीतच ''पुल देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमी, प्रभादेवी, मुंबई'' या जुन्या वास्तूचे नूतनीकरण करून उदघाटन करण्यात आले. ''पुल देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमी'' आता खूप देखण्या आणि अद्ययावत अशा वास्तूमध्ये रूपांतरित करण्यात आली आहे.ही घटना दृकश्राव्य कलेच्या क्षेत्राला खूपच अभिमानाची आणि महत्त्वाची वाटते.या ''पुल देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमी'' मध्ये एकंदर १५ प्रकारच्या सुविधा आहेत.३ नाट्यगृह,५ प्रदर्शन दालने, २ संगीत दालने, ३अभिनय दालने,१ चित्रकला कक्ष आणि १ माती कला किंवा मूर्ती कला कक्ष,२ वाद्य कक्ष,१ आभासी चित्रीकरण कक्ष,१ ध्वनीमुद्रण व ध्वनी रोपण कक्ष,५ संकलन कक्ष,१ कॉन्फरन्स हॉल,१ सृजन कक्ष, १ नॅनो थिएटर,३ नृत्य दालने,विस्तार कक्ष, खुले नाट्यगृह व कलांगण असे अद्यावत १५ विभाग या वास्तूमध्ये सुरू झालेले आहेत.महाराष्ट्र राज्याचे मुख्यमंत्री आणि दोन उपमुख्यमंत्री यांच्यासह सांस्कृतिक मंत्री आणि जेष्ठ स्थानिक आमदार असे मान्यवर उपस्थित राहून दिनांक २ मार्चला या वास्तूचे मुख्यमंत्र्यांनी ''घंटा वाजवून'' आगळ्या पद्धतीने उद्घाटन करण्यात आले.

या वास्तूच्या परिसरामध्ये एक प्रचंड मोठी घंटा आणि वाढवलेले श्रीफळ असे शुभसूचक दोन आकार प्रथमदर्शनी दिसतात थोडंसं पुढे गेल्यावर महाराष्ट्र भूषण, ज्येष्ठ साहित्यिक पु ल देशपांडे यांचा फोटो आणि त्यांचा एक पुतळा वास्तूच्या प्रमुख दर्शनी भागांमध्ये दिसतो. परिसर फार सुंदर रीतीने सजवलेला आहे. नंतर एक कट्टा समोर दिसतो त्या ठिकाणी वेगवेगळ्या गप्पा किंवा साहित्य गप्पा किंवा कलाकार कट्टा अशा अर्थाचे काही अनौपचारिक कार्यक्रम करता येऊ शकतील अशा स्वरूपाची योजना केलेली आहे. त्यानंतर कलेशी जवळीक साधणारे वातावरण निर्माण करण्याचा फार प्रभावीपणे प्रयत्न केलेला आहे आणि या सगळ्या गोष्टीचं श्रेय जातं संचालिका मीनल जोगळेकर यांना आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांना.....!! त्यांच्याशी बोलतांना त्यांनी सांगितलं ''की साधारण १००० चौरस फुटांची २ स्वतंत्र दालनं किंवा ती जर एकत्र जोडली तर २००० चौरस फुटांचे एक भव्य दालन, ७०० चौरस फुटांची ३ अशी एकंदर ५ नवीन कला दालने उपलब्ध करून देण्यात आली आहेत. जहांगीर कलादालन ज्याला कलाकारांची पंढरी म्हणून ओळखले जाते या ठिकाणी कला प्रदर्शनांसाठी ७/८ वर्षांची प्रतीक्षा असते परंतु आता ''पुल देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमीच्या'' निमित्ताने महाराष्ट्रामध्ये कलाकारांना प्रभावी पर्याय उपलब्ध झालेला आहे. जणू दृश्य कलाकारांची ''आळंदी'' म्हणजे या वास्तुतील प्रशस्त प्रदर्शन दालने सुरू झालेली आहेत. जसा आळंदीतूनच पंढरीच्या वारीला प्रारंभ होतो त्याचप्रमाणे ''पुल देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमी'' नामक आळंदी तूनच दृश्य कलाकारांना त्यांच्या दृश्यकला साधनेची कला दिंडी सुरू करता येणार आहे. उदयोन्मुख, प्रयोगशील आणि प्रतिथयश दृश्य कलाकारांना त्यांच्या कलाकृती प्रदर्शित करण्यासाठी महाराष्ट्र सरकारच्या सांस्कृतिक विभागाने खूप मोठे हक्काचे व्यासपीठ म्हणून या पांच कला दालनांची उपलब्धता करून दिली आहे. शासनाचाच हा उपक्रम असल्यामुळे या दालनांचे नाममात्र दर हे दृश्य कलाकारांना खिशाला परवडणारे असतील अशी सुद्धा आशादायक माहिती संचालिका मीनल जोगळेकर यांनी दिली. त्यांनी या दालनां साठी प्रदर्शनांचे आयोजन सुनियोजित व्हावे यासाठी ''कला संयोजक'' म्हणून कुठलाही सापत्न भाव न ठेवणाऱ्या अशा वर्षा कारळे यांची नियुक्ती केली आहे ही नियुक्ती विशिष्ट कालावधीसाठी असेल परंतु अशी अपेक्षा आहे की वर्षा कारळे या महाराष्ट्रातील उदयोन्मुख, तरुण, प्रयोगशील आणि जेष्ठ दृश्य कलाकारांना संपर्क आणि त्यांना त्यांच्या कलाकृती प्रदर्शित करण्यासाठी प्रोत्साहित करून त्यांची प्रदर्शने आयोजित करतील.

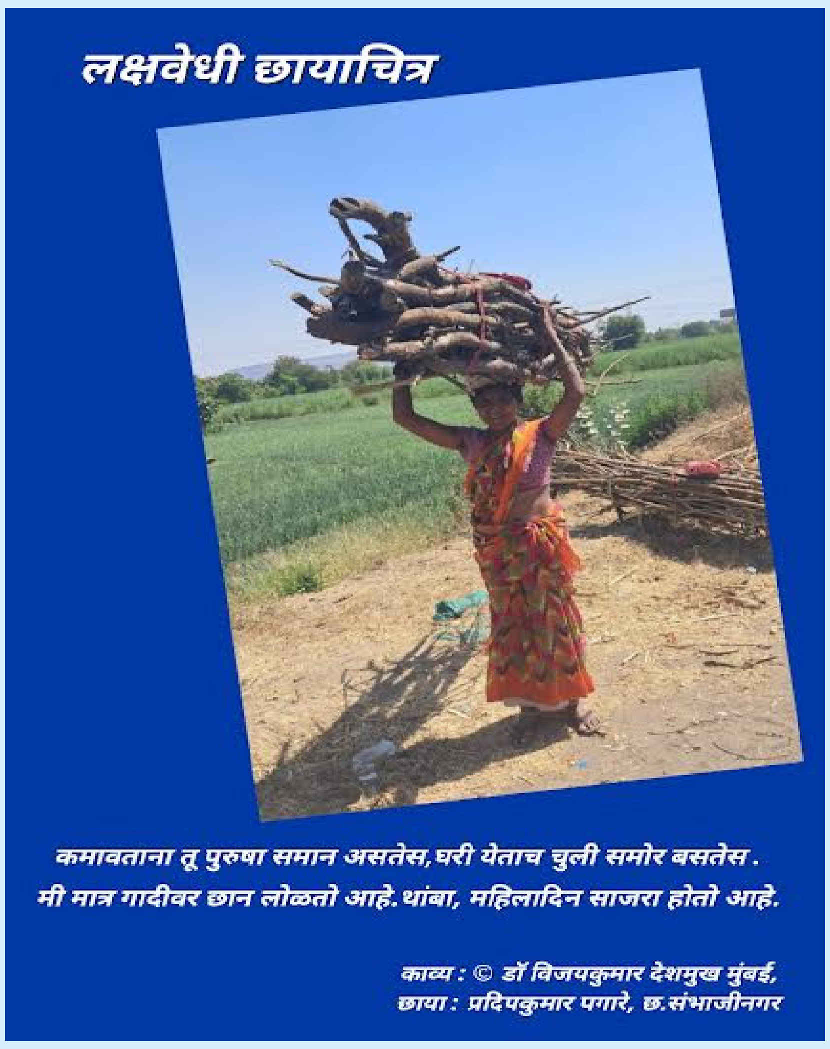
डॉ.गजानन सिताराम शेपाळ
(लेखक ज्येष्ठ चित्रकार,रंगतज्ज्ञ आणि दृश्यकला लेखक आहेत)
भ्रमणध्वनी : ८१०८०४०२१३

दोन मार्चला मुख्यमंत्री, दोन उपमुख्यमंत्री ,सांस्कृतिक मंत्री यांच्या प्रमुख उपस्थितीत ४५ कलाकारांच्या कलाकृतींचे एका भव्य प्रदर्शनाचे उद्घाटन करण्यात आले जे सध्या या वास्तूमध्ये सुरू आहे.

या प्रदर्शनात मांडलेल्या कलाकृती या विविध माध्यमांमध्ये, विविध शैली आणि तंत्रांमध्ये, मूर्त अमूर्त स्वरूपात पाहायला मिळतात ,या कलाकृती सर्वश्री पद्मश्री वासुदेव कामत,पद्मश्री अच्युत पालव, ज्येष्ठ चित्रकार सुहास बहुळकर, दिलीप रानडे, प्रकाश बाळ जोशी, चंद्रमोहन कुलकर्णी, श्रीकांत जाधव, अरविंद हाटे, डग्लस जॉन, प्रकाश राजे शिर्के, ज्योत्स्ना कदम, प्रतिभा वाघ, वसंत सोनवणी, डॉ.गणेश तरतरे, मनोज कुमार सकळे, उमाकांत कानडे, दिनकर जाधव, प्रीतम देऊळकर, राजेंद्र पाटील, सतीश वावरे, विशाखा आपटे, राजेश वानखेडे, प्रवीण मिसाळ, संजय सावंत, विजयराज बोधनकर डॉ.गजानन शेपाळ, वैशाली पाटील, निलेश वेदे, श्रीकांत शितोळे, मिलिंद लिंबेकर, सुरेंद्र जगताप, मीनाक्षी पाटील, राधिका कुसुरकर/वाघ, प्रशांत प्रभू, शेफाली भुजबळ, शशी त्रिपाठी, स्वीटी जोशी,देवदत्त पाडेकर, संतोष क्षीरसागर, प्रमोद कांबळे, महेश अंजरलेकर, विक्रांत मांजरेकर, प्रदीप शिंदे आणि सिद्धार्थ साठे अशा ४५ अनुभवी चित्रकार आणि शिल्पकारांच्या कलाकृती या प्रदर्शनामध्ये प्रदर्शित करण्यात आलेल्या आहेत. या प्रदर्शनाला सर्वांनी आवर्जून भेट द्यावी असे आवाहन कला कादमीच्या संचालिका मीनल जोगळेकर आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी केले आहे हे प्रदर्शन १५ मार्च पर्यंत सर्वांसाठी विनामूल्य खुले आहे.

****

लक्षवेधी छायाचित्र....



ग्राम जीवनातील सौहार्द अधोरेखित करणाऱ्या सांगावा या कथेने रसिक अंतर्मुख

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

नांदेड – येथील पत्रकार तथा प्रथितयश कथाकार राम तरटे यांच्या सांगावा या कथेने उपस्थित रसिक प्रेक्षक अंतर्मुख झाले. याबरोबरच या कथेने ग्राम जीवनातील सौहार्द अधोरेखित केले. येथील सुप्रसिद्ध कथाकार राम तरटे यांनी अस्सल ग्रामीण प्रसंग उभे करणारी आणि ग्रामीण बाजाची सांगावा ही कथा भोकर तालुक्यातील मातुळ या गावी नुकत्याच संपन्न झालेल्या पाचव्या जनसंवाद ग्रामीण साहित्य संमेलनाच्या कथाकथन सत्रात सादर केली. यावेळी सप्तरंगी साहित्य मंडळाचे संस्थापक अध्यक्ष तथा कथालेखक अनुरत्न वाघमारे, नाट्यसंवाद व पटकथा लेखक पांडुरंग कोकुलवार, स्वागताध्यक्ष सतिश पाटील मातुळकर, निमंत्रक बालाजी सूर्यतळे, मुख्य संयोजक दत्ताहरी कदम, सप्तरंगी साहित्य मंडळाचे राज्याध्यक्ष नागोराव डोंगरे, कार्याध्यक्ष प्रज्ञाधर ढवळे, कोषाध्यक्ष शंकर गच्चे, जिल्हाध्यक्ष रणजित गोणारकर, सचिव चंद्रकांत कदम, रुपाली वागरे वैद्य

आदींची उपस्थिती होती.

येथील सप्तरंगी बहुउद्देशीय सेवाभावी संस्था संचलित सप्तरंगी साहित्य मंडळाच्या पाचव्या जनसंवाद ग्रामीण साहित्य संमेलनाचे आयोजन सार्वजनिक शिवजन्मोत्सव सोहळा समिती व सप्तरंगी साहित्य मंडळाच्या संयुक्त विद्यमाने भोकर तालुक्यातील मातुळ येथे आयोजित करण्यात आले होते. ग्रंथदिंडी, उद्घाटन आणि परिसंवादाचे सत्र यशस्वीरीत्या संपन्न झाल्यानंतर मंडळाच्या वतीने तरटे यांचा यथोचित सन्मान करण्यात आला. या संमेलनाच्या कथाकथन सत्रात सुप्रसिद्ध कथाकार राम तरटे यांनी आपली सांगावा ही कथा सादर केली. उपस्थित श्रोत्यांनी अगदी तल्लीन होऊन या कथाश्रवणाचा आस्वाद घेतला. या सत्राचे प्रास्ताविक व सूत्रसंचालन प्रज्ञाधर ढवळे यांनी केले तर आभार सार्वजनिक शिवजन्मोत्सव सोहळा समितीच्या वतीने मानण्यात आले. या सत्रालाही रसिक प्रेक्षकांनी भरभरून प्रतिसाद दिला. या सत्राच्या यशस्वीतेसाठी सप्तरंगी साहित्य मंडळ आणि सार्वजनिक शिवजन्मोत्सव सोहळा समितीच्या पदाधिकाऱ्यांनी परिश्रम घेतले.

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

आनंदी पहाट...

केवळ सुशिक्षित नव्हे, तर सुरक्षित राहणे गरजेचे

ज्योतिर्मय साहित्य

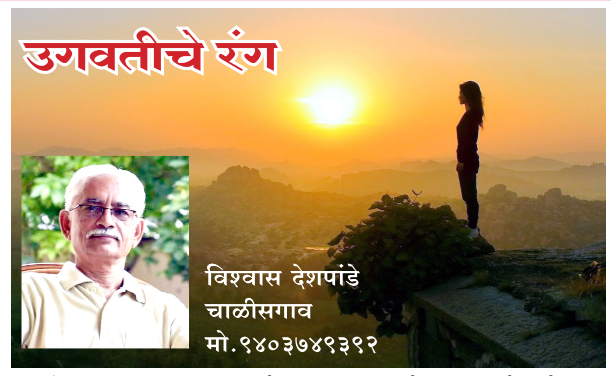
आपल्या साधनालाच आपलं साध्य समजू लागलेल्या प्रत्येकाचा विचार, वर्तन आणि व्यवहार अभ्यासला तर असं लक्षांत येईल कि, केवळ पैसा मिळवणं हेच उद्दिष्ट त्यांचं असतं. तो कोणत्या मार्गानं, कोणत्या पद्धतीनं, किती हुशारीनं, कष्टानं, किती इमानदारीनं मिळवला ह्याकडे दुर्लक्ष होऊ लागल्याचं खेदजनक चित्र अनेक ठिकाणी अनेकांच्या बाबतीत दिसून येत असतं. आपल्याला काय आणि किती हवंय ह्याची देखील जाणीव असणं जरुरीचं असतं.

सद्य:स्थितीत सोशल मिडिया, स्मार्ट फोन, मोबाईल नेटवर्क ह्यामुळे जनसंपर्क खूपच जलद होऊ लागला आहे. तंत्रज्ञान, संगणकीकरण, आधुनिकीकरण ह्याचा परिणाम जनमानसावर प्रचंड प्रमाणत झाला आहे. ह्याचा जितका उपयोग, फायदा होऊ लागला आहे, तितकाच त्याचा तोटा, नुकसान, फसवणूक होण्याचं प्रमाणही खूपच वाढत चाललं असल्याचं आपण अनुभवत आहोत. ह्या फसवणुकीच्या घटनांमुळे आपण सावध होत नाहीत, सतर्क रहात नाहीत. सुशिक्षित व्यक्तीच ह्यामध्ये मोठ्या रकमेच्या फसवणुकीच्या बळी पडल्याच्या घटना सतत घडत राहतात. झटपट श्रीमंती हा त्या घटनांच्या मागील उद्देश असतो. ह्यांत बळी पडलेली आणि फसवणूक करणारी व्यक्ती परिणामांची जाणीव करून घेऊ शकत नाही.

सोशल मिडीयाच्या माध्यमातून आर्थिक फसवणूक झाल्याच्या अनेक घटना सातत्याने घडत असूनही आपण सावध न झाल्यामुळे सावज होत आहोत, त्याचे बळी पडत आहोत. फेसबुकच्या माधमातून मैत्री करून आर्थिक फसवणूक, प्रत्यक्ष भेटून मानसिक आणि शारीरिक शोषण, अत्याचार घडत असल्याचं सातत्याने आपण ऐकत, वाचत असतो. काहीवेळा तर काही जणांना स्वत:चा जीव देखील गमवावा लागल्याचं उघड झालं आहे. फसवणूक होण्याइतके आपण अज्ञानी असतो का ? कशाचीच जाणीव का होत नाही अशावेळी ?

कसं हुईल, काय हुईल...!

ज्योतिर्मय साहित्य



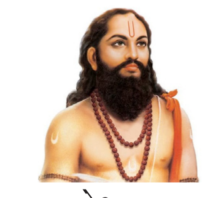
उगवतीचे रंग

विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२

मग आठवू लागलं प्रा.लक्ष्मण देशपांडे यांचं वऱ्हाड निघालं लंडनला हे एकपात्री नाटक. त्याचे ऑडिओ सुद्धा निघाले आहेतच. पण ते पाहण्यात जास्त मजा येते. काय विलक्षण ताकदीचा माणूस म्हटला पाहिजे हा ! एकाच वेळी एकाच व्यक्तीने रंगमंचावर ५२ पात्रांची भूमिका करणे हे सोपे काम निश्चितच नव्हे. तेही अंगावर फक्त एक शाल घेऊन. आणि मग तीन तास श्रोत्यांमधून हास्याची कारंजी फुलायची.

लक्ष्मण देशपांडे यांच्यानंतर ते सादर करण्याचा अनेकांनी प्रयत्न केला पण मला त्यांनी केलेला मूळ एकपात्री प्रयोगच अधिक भावतो. त्यांच्या आवाजातील चढउतार, चेहऱ्यावरील हावभाव, कमीतकमी शारीरिक हालचाली करून सुद्धा त्यांच्या पात्रांचे उभे केलेले व्यक्तिमत्व मनावर कायमचे गारुड करून जाते. हा माणूस अष्टपैलू कलाकार तर होताच पण मानवी स्वभावाचे त्यांचे निरीक्षण जबरदस्त होते. आपल्या रोजच्या जीवनात येणाऱ्या व्यक्तींच्या लकबी, स्वभाव अचूक हेरून त्यांचे प्रभावी पद्धतीने त्यांनी सादरीकरण केले. खरं तर आपल्याला सुद्धा रोजच्या जीवनात अशा अनेक व्यक्ती भेटत असतात. पण अशा पद्धतीने त्यांचे निरीक्षण करून एखाद्या अजरामर अशा कलाकृतीत त्याचे रूपांतर करणे ही गोष्ट प्रा लक्षण देशपांडे यांच्यासारखा हरहुन्नरी कलाकारच करू जाणे !

या एकपात्री प्रयोगातील काही पात्रे कायम लक्षात राहणारी आहेत. आठवतो का इंग्रजी पत्र लिहिणारा तो बबन्या ? बबन्याचं शिक्षण काय तर म्हणे बबन्या नॉन मॅट्रिक पास आहे. नॉन मॅट्रिक आणि पास ? पूर्वी अकरावी मॅट्रिक होती. ती परीक्षा तशी कठीण असायची. काही जण पंढरीच्या वाऱ्या करतात तसे दरवर्षी या परीक्षेला बसायचे. कोणी पास व्हायचे तर कोणी नापास. जे नापास झाले त्यांना नापास न म्हणता नॉन मॅट्रिक म्हणायचे. (म्हणजे मॅट्रिक नापास आहे हे सांगण्यापेक्षा नॉन मॅट्रिक आहे असे सांगणे अधिक चांगले असा समज असावा) तर असा हा बबन्या नॉन मॅट्रिक पास !तो आपला इंग्रजीत दन दन सन पत्र लिहून मोकळा होतो. चुका काढायला आहेच कोण ! मग इंग्रजीत पत्र लिहिताना नाडी, बस्ता यासारखे शब्द लिहिताना बबन्या जी धमाल करतो ती पाहण्यासारखी ! या नाटकाचा हिरो म्हणजे बाप्पा . भरदार आवाज असलेला हा बाप्पा लक्ष्मण देशपांडे यांनी अतिशय प्रभावीपणे उभा केला आहे. मध्यवर्ती भूमिका असलेला हा बाप्पा रंग, रूप, स्पर्श, गंध आदी ज्या काही गोष्टी आपल्या पंचज्ञानेंद्रियाला जाणवणाऱ्या असतात, त्या जाणवून देतो आणि मराठवाड्याची संस्कृती, परंपरा आपल्यासमोर उभी करतो. लक्ष्मण देशपांडे यांच्या निवेदनातून बारदान, दरुजा (दरवाजा), वावर, भिताड आदी ग्रामीण शब्द सहज येतात. बोलण्यात तो ग्रामीण बाज असतो. **(क्रमश:)**



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

सत्वगुण लक्षण

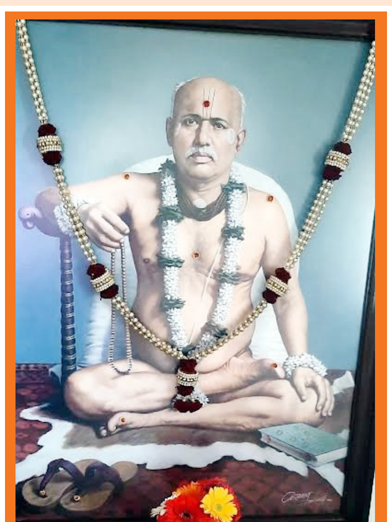
ज्योतिर्मय साहित्य

शरीर रोगाने पिडले आहे दारिद्र्य ठाण मांडून बसले आहे, जो तहान भुकेने व्याकुळ झाला आहे अशा जराजर्जर अवस्थेत असलेला पण त्याची परमेश्वराची भक्ती व मनीचा निश्चय पक्का आहे . असा सत्वगुणी भक्त मिळाला तर अजून काय पाहिजे.

साधना घडून शुध्द आत्मज्ञान होणे हीच खरी सत्वगुणाची खरी करामत आहे. ज्ञानी पुरूष पूर्ण वासना रहीत,अभिमान रहित असतो. दयाळू,नरम, विशाल अंत:करणाचा असतो. दुसऱ्या चे दोष सोसुन पण त्यांना भक्ती मार्गाला लावतो.श्रवण मनन, निदिध्यास या साधन मार्गाने जाऊन ज्याला शुध्द ज्ञान आत्मसात होते साधना प्राप्त होते. वागण्या बोलण्यात लीनता येते नितीमर्यादा, ईतरांना संतोष देणे, स्वत:च्या कामापेक्षा ईतरांच्या कामाची ओढ असणे, दुसऱ्या चे गुणदोष दिसत असुनही सोईस्कर त्याकडे दुर्लक्ष करतो. कोणी टाकुन बोलला तर सहन करतो. ऊलट ऊत्तर देत नाही. रागावर नियंत्रण ठेवतो.दु:ख गिळणे, निंदकावर ऊपकार करणे, ईद्रियदमन करणे,नामस्मरणावर विश्वास असणे,संतांना शरण जाणे, लोकांना शहाणे करणे, जर ऐखादा वाममार्गाला जात असेल तर त्याला सन्मार्गावर आणणे, जो कुणावरही अन्याय करत नाही तरीपण त्याला केवळ सूडबुद्धीने छळतात अनेक प्रकारचे दु:ख देतात. सत्वगुणी माणुस हे सगळं शांतपणे झेलतो दु:ख गिळतो. हा त्याचा सात्विक गुण दिसुन येतो. जो दुसऱ्या साठी देहाने झीज सोसतो, दुर्जनाशी पम आपले पणाने वागतो,निंदकावर ऊपकार कयतो. मन ऐकत नाही नको त्या गोष्टींच्या मागे धावते ते विकारी मन विवेकाने आवरतो. ईद्रिय ताब्यात ठेवतो.सत्कर्म करावीत दुष्कर्मे सोडून द्यावीत. दोन गटात बेबनाव झाला तर तो सोडवतो. देवाधर्माच्या कार्यात ऊदा,तुळशीपत्रे, दुर्वा, लिंगार्चन, अभिषेक नामस्मरण, संतांची सेवा करतो लोकांना सन्मार्ग दाखवतो. स्वच्छता,,नामस्मरण, देवधर्म, कुठल्याही लोभाची अपेक्षा न करता ज्ञानमार्गाचा आत्मानात्मक विवेक ऊत्पन्न होऊन भगवत् भक्तीत परम पदाला पोहचलेला भक्त म्हणजे सत्वगुणी होय .

श्रीराम जय राम जय जय राम सत्वगुण नाम समाप्त.

जय जय रघूवीर समर्थ



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

आनंद हवा असेल तर नाम घ्यावे.

ज्योतिर्मय साहित्य

शरीरस्वास्थाला लागणार्या शरीरातल्या द्रव्यांत जेव्हा कमी-अधिकपणा उत्पन्न होतो तेव्हा शरीरस्वास्थ्य बिघडते; त्यालाच आजार म्हणतात. सुंठ हे असे औषध की, ते शरीरात कमी झालेल्या द्रव्याची भरपाई करते आणि जास्त झालेले द्रव्य कमी करून आरोग्य राखते.

नाम हे सुंठीसारखे आहे. पारमार्थिक प्रगतीच्या मार्गात प्रत्येक व्यक्तीतल्या ज्या गुणदोषांमुळे अडथळा येतो, ते गुणदोष दूर करून भगवंताचे नाम प्रगतीचा मार्ग मोकळा करते. म्हणून कोणात कोणतेही गुणदोष असोत, त्याने निष्ठेने नाम घेतले की त्याचे काम बिनचूक होऊन तो ध्येय गाठतो.

आपल्यात तेलाचा नंदादीप लावण्याची पद्धत आहे. तो अखंड तेवत ठेवायचा असतो. त्यात तेलाचा पुरवठा करावा लागतो. तसे, ज्याला आनंदरूपी नंदादीप हवा असेल त्याने सतत नामरूपी तेलाचा पुरवठा करीत राहिले पाहिजे. थोडक्यात म्हणजे, ज्याला आनंद हवा असेल त्याने सतत नाम घेतले पाहिजे.

आनंदाचा उगमच नामात आहे. केव्हाही आणि कुठेही पाहिले तरी बर्फामध्ये गारपणा हा असायचाच, त्याचप्रमाणे परमात्म्याजवळ नेहमी आनंद हा असायचाच असे समजावे.

आपण जगामध्ये व्याप वाढवितो तो आनंदासाठीच वाढवितो; पण भगवंताच्या व्यतिरिक्त असणारा आनंद हा कारणांवर अवलंबून असल्याने, ती कारणे नाहीशी झाली की तो आनंद पण मावळतो. म्हणून हा आनंद अशाश्वत होय.

खावे, प्यावे आणि मजा करावी हे तत्वज्ञान मला थोडेसे पटते, पण त्यामध्ये मोठा दोष असा की, ते देहबुद्धीवर आधारलेले असल्याने कायमचे म्हणजे टिकणारे नाही; कारण आजची चांगली परिस्थिती उद्या बिघडली, की याची मजा गेली. उलट, येईल त्या परिस्थितीमध्ये आपण आनंद निर्माण करावा.

रोज अगदी पाचच मिनिटे का होईना, भगवंताशी अनन्य व्हायला शिका. अशा त्या पाच मिनिटांचा आनंद शंभर वर्षे नुसते जगून मिळणार नाही. साखरेच्या गोडपणाबद्दल तासन्तास निरूपणे करण्यापेक्षा एक चिमूटभर साखर तोंडात टाकली असताना जसा खरा आनंद मिळतो, तसेच इथे आहे. जगण्यामध्ये आनंद आहे ही गोष्ट खरी, पण आनंदाचे जगणे नसेल तर ते मेल्यासारखेच आहे. ज्याच्याजवळ भगवंत आहे, त्यालाच आनंदाचे जगणे प्राप्त होईल. म्हणून ज्याला जगायचे आहे त्याने नाम घ्यावे. सदा सर्वदा योग तुझा घडावा असे श्रीसमर्थांनी मागितले. याचे कारण हेच की, जिथे भगवंत तिथे आनंदीआनंद असतो.

व्यापारी लोक आज रोख, उद्या उधार अशी पाटी लावतात. त्याप्रमाणे आपणही आनंद रोख, दु:ख उधार अशी वृत्ती ठेवावी. ज्याचा आनंद नामात टिकेल त्याला नित्य दिवाळीच आहे.

बोधवचन : भगवंताने आपल्याला ज्या स्थितीत ठेवले आहे. त्यात समाधान मानून त्याचा कधीही विसर पडू न द्यावा.

संस्कृती व संस्कार

विभावरी कुलकर्णी,
मो. ८०८७८१०१९७

इच्छापूर्ती

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्या कल्याणाच्या व चांगल्या इच्छांची पूर्तता कशी करायची व त्या साठी आपण काय करायचे ते बघू या.

एक निसर्ग नियम असा आहे की ज्या गोष्टीकडे आपण लक्ष देऊ,काळजी घेऊ ती वाढीस लागते.आणि ज्या कडे दुर्लक्ष करु ती गोष्ट काही काळाने नष्ट होते.

जर एकसारख्या दोन कुंड्या घेतल्या आणि सारखीच झाडे लावली, एका कुंडीकडे व्यवस्थित लक्ष दिले पुरेसा सूर्यप्रकाश मिळू दिला आणि खतपाणी व्यवस्थित घातले तर त्यातील झाड व्यवस्थित वाढते आणि ज्या कुंडीकडे लक्ष देणार नाही त्यातील झाड सुकून काही दिवसांनी मरून जाते म्हणजेच कोणत्याही गोष्टीचे अस्तित्व आपल्या लक्ष देण्यावर अवलंबून असते.

आपण मनात चांगला हेतू ठेवून इच्छा केली तर ती पूर्ण होते. आपला हेतू जसा असेल तशाच भावना मनात ठेवायच्या. इच्छा व भावना एकमेकांना पूरक असाव्यात. इच्छा पूर्ण होणार की नाही अशी भावना ठेवू नये.

इच्छा पूर्ण झाल्यावर त्यातून (मानव,पृथ्वी,निसर्ग) यांचे कल्याण कसे होईल हा विचार मनात ठेवायचा.त्यामुळे आपली इच्छा पूर्ण व्हायला मदत होते. एकदा विचार पूर्वक चांगला हेतू ठेवून इच्छा अचूक शब्दात ठरवून घ्यायची. पण त्याच्या रिझल्ट बाबत सतत विचार करायचा नाही. थोडक्यात जास्त अटॅचमेंट ठेवायची नाही. आपण जर सतत परिणामाचा विचार केला तर ती गोष्ट दूर जाते.

या साठी पुढील गोष्टी कराव्यात.

१) शांत बसणे

२) दोन विचारांच्या मध्ये हेतू निर्माण करणे. दोन विचारांमध्ये अगदी छोटी गॅप असते.

३) आपले नित्य कर्म करत रहायचे आहे. पण ती करताना आपल्या इच्छापूर्ती विषयी कोणत्याही शंका किंवा लॉजिक मनात आणायची नाहीत.

४) दोन विचारांच्या मधल्या गॅप मध्ये जो हेतू निर्माण करतो तो हेतू मेडिटेशन करताना विज चमकल्या प्रमाणे समोर येतो. आणि त्याचा परिणाम सुरु होतो.

६) इच्छा व हेतू ठरवल्या नंतर त्याचा किंवा त्याच्या परिणामांचा सतत विचार करायचा नाही. जसे बी लावतो त्या मागे झाड यावे. ही इच्छा असते. त्याचा सर्वांना उपयोग व्हावा. हा हेतू असतो. पण त्या साठी आपण रोज बी काढून किती वाढ झाली हे बघत नाही. तसेच चांगली इच्छा,हेतू एकदा पेरले की परत परत त्याचा विचार करायचा नाही. ते वैश्विक शक्तीवर सोपवून द्यायचे असते.

जास्त इच्छा असतील तर प्रत्येक गॅप नंतर ती मनात आणायची आहे.

या साठी पुढील पद्धत अंमलात आणायची आहे.

आपल्या इच्छांची यादी करायची. ती यादी कायम जवळ ठेवायची. झोपताना ती यादी वाचायची व उशिखाली ठेवायची. उठल्यावर प्रथम ती यादी वाचायची आणि कामाला सुरुवात करायची.

मेडिटेशन करताना ती वाचून बसायचे व वैश्विक शक्तीला शरण जायचे.

इच्छा पूर्ण झाल्याचा आनंद मनात अनुभवायचा आहे.

कायम वर्तमानात रहायचे. इच्छा व्यक्त करताना पूर्ण वर्तमान काळ वापरायचा आहे.

इच्छेचा निकाल काय असेल याची चिंता करायची नाही. थोडक्यात इच्छापूर्ती च्या रिझल्ट पासून स्वत:ला अलिप्त ठेवायचे.

धन्यवाद!

आरोग्य संजीवनी

संधीवात रोग

ज्योतिर्मय साहित्य

संधीवात या रोगात, सांधे आणि शरीराच्या इतर भागांमध्ये सूज उद्भवते आणि रुग्ण वेदनांनी त्रस्त राहतो. चालण्यात त्रास व वेदना जाणवतात. या रोगामुळे शरीराच्या तंतुंमध्ये विकार निर्माण होतो, रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होते, सांधे सूजतात, चालण्यात त्रास होतो. कधीकधी ताप येतो, भूक न लागणे देखील या आजाराचे लक्षण आहे. वेळेवर उपचार न केल्यास डोळे, फुफ्फुसे, हृदय आणि इतर अवयव प्रभावित होऊ लागतात.

संधिवात कारणे

१) अनुवांशिक कारणे २) चुकीचे फास्ट फूड

३) सांध्यावर अधिक शारीरिक दबाव,

४) जोड्यांचा कमी किंवा जास्त वापर करणे

५) तंतुंमध्ये विकार आणि चयापचय मध्ये त्रास.

६) थंड वातावरणात राहण्या मुळे दुष्परिणाम

७) वृद्धत्व आणि हार्मोन असुंतुलन

काय काळजी घ्यावी ?

१) सर्वात महत्वाचे म्हणजे रुग्णाला हवामानानुसार २४ तासांत ३ ते ४ लिटर पाणी पिण्याची सवय लावावी. यूरिक अँसिड शरीराच्या सांध्यामध्ये जमा होतो आणि त्यापासून या वायू रोगाचा जन्म होतो. जास्त पाणी प्यायल्यामुळे जास्त लघवी होईल आणि यूरिक अँसिड बाहेर निघून जाईल

२) फळं आणि हिरव्या भाज्या आपल्या आहारात मुबलक प्रमाणात समाविष्ट करा. त्यात समृद्ध अँटीऑक्सिडेंट असतात ज्यामुळे आपली रोगप्रतिकार शक्ती बळकट होते. रोजाना ५०-५० ग्रॅम फळे किंवा भाज्या किंवा दोन्ही वापरत रहा. जर तुम्ही यांचा रस प्यायला तर तुम्हाला तेच फायदे मिळतील.

३) ताज्या गाजरचा रस आणि लिंबाचा रस समान प्रमाणात मिसळा आणि दररोज अर्धा कप सेवन करा.

४) काकडीचा रस पिल्याने संधिवातात फायदेशीर ठरते.

५) संधीवात असलेल्यांनी हिवाळ्यामध्ये उन्हात बसावे. त्यामुळे - तयार होते

६) चहा, कॉफी, मांसामुळे रुग्णालां आजार उद्भवू शकतात त्यामुळे ते टाळावे. किमान प्रमाण तरी कमी करावे.

७)साखरेचा वापर हानिकारक असतो.

८) तळलेले अन्न, मीठ, साखर, मिरची-मसाले, अल्कोहोल वर्ज्य असते.

९) संधीवाताच्या रुग्णाला आठवड्यातून दोन दिवस उपवास करणे आवश्यक आहे.

१०) कॉड लिव्हर ऑईल ५ . सकाळी आणि संध्याकाळी घेतल्यास संधीवात कमी होऊन त्वरित लाभ मिळतो.

११) कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन-डी पूरक आहार घेणे आवश्यक असते.. जर आपण हे जीवनसत्त्वे अन्नाद्वारे घेत असाल तर ते अधिक चांगले . १२) तीन लिंबू रस आणि ४० ग्रॅम इप्सम सॉल्ट अर्धा लिटर गरम पाण्यात मिसळा आणि एका बाटलीमध्ये भरा. आणि हे सकाळी आणि संध्याकाळी ५ मिलीलीटर औषध प्या. ही कृती खूप प्रभावी आहे. **(क्रमश:)**

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

नीतिशतक निरूपण

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

ज्योतिर्मय साहित्य

यदचेतनोऽपि पादैः स्पृष्टः प्रज्वलति सवितुरिनकान्तः ।

तत्तेजस्वी पुरूषः परकृतनिकृतिं कथं सहते ।।

अर्थ –

सूर्यकांत मणी अचेतन आहे, तरीही सूर्याच्या चरणांचा म्हणजे किरणांचा स्पर्श झाला असता प्रज्वलित होतो. तेजस्वी व्यक्ती लोकांनी केलेल्या अपमानाला कसे सहन करू शकेल?

पराक्रमी किंवा तेजस्वी व्यक्ती सन्मानाने राहत असते. अशी व्यक्ती स्वत:चा अपमान सहन करीत नाही. हे स्पष्ट करताना कवी भर्तृहरींनी चंद्रकांत मण्याचा दाखला दिला आहे. सूर्यकिरण म्हणजे जणू सूर्याचे पायच! त्यांचा स्पर्श झाला, तर चंद्रकांत मणी सहन करीत नाही. तर प्रज्वलित होतो. तसे स्वाभिमानी व्यक्ती अपमान सहन करीत नाही, असा आशय या श्लोकात अभिव्यक्त करण्यात आला आहे.

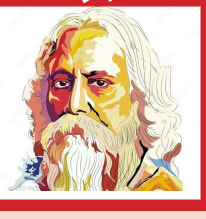
आचरणात आणावे असे

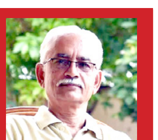
ज्योतिर्मय साहित्य

धाडसी माणसं कधी भीत नाहीत आणि भिणारा माणूस कधी धाडस करत नाही. जगात धाडस केल्याशिवाय कोणालाच यश मिळत नाही, आणि अपयश आलेच तर ते सायंकाळी विसरून जायचे असते, कारण उजाडलेली सकाळ ही यशापर्यंत पोहचण्याची एक नवीन संधी निर्माण करीत असते. म्हणून आपल्याला किती आयुष्य मिळणार आहे हे कोणालाच माहित नसते, म्हणूनच लोकांच्या मनात आणि हृदयात कायमस्वरूपी जिवंत रहाण्यासाठी सतत चांगले व प्रामाणिकपणे काम करत रहाणे एव्हडच आपल्या हातात आहे म्हणून जी गोष्ट आपल्या हातात आहे ती का नाही करायची ?यासाठी माणसाने आयुष्याचा सूर्यास्त होण्याआधी दुसऱ्याला प्रकाशमान करायला हव, जी माणसं दुसऱ्यांच्या आयुष्यात आनंद निर्माण करण्यासाठी काम करत असतात ईश्वर त्यांच्या आयुष्यातील आनंद कधीच कमी करीत नाही.

आयुष्यात फार काळ कुणावर रूसू नये. रागाव, भांडाव आणि जमलं तर भांडण लगेच निपटून टाकावं. नाही जमलं तर तो विषय तात्पुरता किंवा कायमचा वगळून बाकी बोलणं चालू ठेवावं. पण रूसवा-फुगवा अबोला फार काळ चालू ठेवू नये, आणि महत्वाचे म्हणजे ज्याला सुखी व्हायचे आहे त्याने पहिली माघार घ्यावी. गेलेले दिवस परत येत नाहीत आणि येणारे दिवस कसे येणार हे सांगता येत नाही म्हणून कुठलाही अहंकार न ठेवता चालू वर्तमान आयुष्य हसत-आनंदात जगावं, म्हणून प्रभावाने जवळ येणाऱ्या लोकांच्या पेक्षा स्वभावाने जवळ येणाऱ्या लोकांना जपा. आयुष्यात कधीच पश्चाताप होणार नाही. म्हणूनच सुख फक्त कणभर गोष्टींमध्ये लपलेलं असतं, पण ते मणभर जगता आल पाहिजे.

रवींद्रनाथ टागोर





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्याला आणि जगाला देखील रवींद्रनाथांची ओळख आहे ती त्यांच्या गीतांजली या काव्यसंग्रहाला काव्यसंग्रहाला मिळालेल्या नोबेल पारितोषिकामुळे. या काव्यसंग्रहात प्रामुख्याने भक्तीरसात भिजलेल्या कविता आहेत. गीतांजली म्हणजे गीतांची ओंजळ त्यांनी परमेश्वराला अर्पण केली आहे. रवींद्रनाथांच्या कवितांमध्ये ज्या विविध प्रकारच्या भाव-भावना व्यक्त झाल्या आहेत, त्यात परमेश्वराची, निसर्गाची आणि देशाची भक्ती यांना महत्त्वाचे स्थान आहे.

रवींद्रनाथांनी मूळ बंगालीत लिहिलेल्या गीतांजली या काव्यसंग्रहात एकूण १५७ कविता होत्या परंतु त्यांच्या नोबेल पुरस्कार प्राप्त इंग्रजी गीतांजली या काव्यसंग्रहात १०३ कवितांचा समावेश आहे. त्यातही गंमत अशी की मूळ बंगाली भाषेतील गीतांजली मधील केवळ ५३ कविता या काव्यसंग्रहात आहेत आणि उर्वरित ५० कविता त्यांच्या इतर काव्यसंग्रहातून घेतलेल्या आहेत.

गीतांजली म्हणजे रवींद्रनाथांच्या काव्यसृष्टीचा आणि प्रतिभेचा एक छोटासा नमुना आहे असे म्हणता येईल. केवळ गीतांजली या काव्यसंग्रहातील त्यांच्या कविता या सर्वश्रेष्ठ आहेत असे त्यांचे चाहते देखील म्हणणार नाहीत.

तरी गीतांजली या काव्यसंग्रह त्यांचे नाव अखिल विश्वात पोहोचवले. ते विश्वकवी ठरले. ते विश्वकवी झाले कारण त्यांच्या कवितेचे नाते अखिल विश्वाशी आहे. विशाल आणि व्यापक आहे. त्यात उदात्तता आहे. रवींद्रनाथांनी जगावर प्रेम केले आणि आपल्या कवितेच्या माध्यमातून ते व्यक्तही केले. ते जसे जगले, तसेच व्यक्त झाले आणि व्यक्त झाले तसेच ते जगले. त्यांच्या वागण्या बोलण्यात कुठेही अंतर नव्हते. त्यामुळेच त्यांचे कवितेला त्यांच्या व्यक्तिमत्वापासून वेगळे काढता येत नाही. त्यांच्यासाठी हे जग म्हणजे एक कविता होती तसंच ही कविता लिहिणारा कवी म्हणजेच परमेश्वर. त्याला ते विश्वकर्मा कवी म्हणजेच मास्टर पोएट म्हणत. त्यांची कवितेमागील ही भूमिका एकदा का समजून घेतली की आपल्यालाही त्यांच्या कवितेचा आस्वाद घेणे सोपे होते.

या विश्वकर्मा कवीबद्दल रवींद्रनाथ फारच सुंदर शब्दात आपल्याला सांगतात. ते म्हणतात, या जगाच्या निर्मात्याने जीवनाचा एक उत्सव मांडला आहे आणि आपल्याला देखील त्या उत्सवात सामील होण्याचे निमंत्रण आहे. म्हणूनच आपण या जगात आलो आहोत मग असे जर असेल तर या उत्सवात आपण कशाप्रकारे सामील व्हायला हवे ? आनंदाने की रडत कढत ? या परमेश्वर रुपी विश्व कवीने हे जे सुंदर जग निर्माण केले आहे, त्याचा आपल्या पंच ज्ञानेंद्रियांनी अनुभव घेतला पाहिजे, सजग राहून सृष्टीतील होणारे बदल न्याहाळले पाहिजेत, ऋतुचक्रातील बदलांना दाद दिली पाहिजे. कारण त्या सगळ्या मास्टर पोएटच्या कलाकृती आहेत. तो नित्य नूतन काहीतरी घडविण्यामध्ये मग्न असतो, त्यातून स्वतःला व्यक्त करत असतो. त्याच्या या उत्सवात आपणही आपले सर्वस्व अर्पून भाग घ्यायला नको का ? त्यांची एक कविता फार सुंदर रीतीने हा भाव व्यक्त करते. या कवितेत एक मुलगी आपल्या आईला म्हणते...

अग आई, घाई कर ना ! आज आपल्या घरावरून राजकुमार जाणार आहेत. त्यांच्या स्वागतासाठी आपल्याला नीटनेटके सजून धजून जायला नको का कदाचित त्यांचे आपल्याकडे लक्ष जाणार नाही म्हणून काय झाले पण या एका क्षणा करतात मी स्वतःला जास्त आकर्षक बनवेल माझ्या चेहऱ्यावरील ओढणी दूर करून मी त्यांच्याकडे पाहीन माझ्याकडे जे काही सर्वोत्तम आहे ते मला त्यांना द्यायचे आहे.

चित्ती असू द्यावे समाधान !

ज्योतिर्मय साहित्य

चंदन तसा सुखवस्तू कुटुंबात वाढलेला. फार काही गरीब नाही. खूप काही श्रीमंत नाही. मध्यमवर्गात पालन पोषण झालेल्या चंदनला मित्रही फार काही नव्हते. शालेय शिक्षण घेत असताना चौथी, सातवी आणि दहावी या कालखंडात त्याची शाळा आणि मित्र बदलत गेले. कुणी वडीलांच्या बदलीमुळे शहर सोडून गेले. कुणी शाळा बदलल्यामुळे दुरावले.मात्र पहिलीपासून त्याची तारकेश नावाच्या मुलाशी जी गट्टी जमली आणि ती आजतागायत टिकून आहे. त्याला कारणही तसेच होते. तारकेशचे आणि चंदनचे घर एकाच गल्लीत होते. दोघेही रोज शाळेत आणि पुढे कॉलेजमध्येही सोबतच जायचे आणि यायचेही. महाविद्यालयात बारावीपर्यंतचे शिक्षण झाल्यानंतर दोघांनीही इंजिनियरींगला प्रवेश घेतला. तारकेशने कॉम्प्युटर हा विषय निवडला तर चंदनने मेकॅनिकल. विषय, वर्ग आणि कॉलेज वेगळे असले तरी एकाच गल्लीत रहात असल्याने कॉलेजमधून घरी आल्यावर संध्याकाळी दोघांची हमखास भेट व्हायचीच. कधी दोघे एकत्र अभ्यासही एकमेकांच्या घरी जाऊन करायचे. कॉलेजमधील अनुभव, गमतीजमती एकमेकांना शेअर करायचे. चंदन पेक्षा तारकेश लहानपणापासून दिसायला स्मार्ट आणि उमदा स्वभाव असलेला. चंदन मात्र शांत, काहिसा आत्ममग्न. त्याला कारणही तसेच होते . लहानपणापासून थोडे कमी दिसत असल्याने त्याला चश्मा होता. रंग सावळा आणि चेहऱ्यावर जागोजागी फोड असल्याने त्याच्यामध्ये एक प्रकारचा न्यूनगंड होता. तसा हुशारीत तो कमी नव्हता. प्रत्येक परिक्षेत तारकेशपेक्षा त्याला जास्त मार्क असायचे. इंजिनीअरिंगचे शिक्षणही त्याला अपवाद ठरले नाही. अंतिम वर्षाच्या परिक्षेत तारकेशला ऐंशी टक्के तर पंच्याऐंशी टक्के मार्क मिळवून चंदनने इथेही बाजी मारली होती. कॅंपस मुलाखतीमध्ये मात्र तारकेशने चंदनवर मात करत पहिल्याच प्रयत्नात नोकरी पटकावली. ती ही पुण्यात आणि नावाजलेल्या बहुराष्ट्रीय कंपनीत. पाच लाखांचे पॅकेज मिळाल्याने तारकेश आनंदी होता. चंदनला मात्र कॅंपसमधून नोकरी मिळत नव्हती. चांगले मार्क्स होते परंतु आपल्या व्यक्तीमत्त्वाबाबत न्यूनगंड बाळगत असल्याने मुलाखत देताना त्याचा आत्मविश्वास कुठेतरी डळमळीत व्हायचा. परिणामी संपूर्ण मुलाखतीच्या कुठल्यातरी राउंडमध्ये त्याची दांडी गुल व्हायची. निराश होऊन तो घरी परतायचा. तिकडे तारकेश मजेत होता. बोलका स्वभाव आणि प्रभावी व्यक्तिमत्त्वामुळे तो कंपनीत चांगलाच रुळला होता. पहाता पहाता महिना झाला. तारकेशचा पहिला पगार हाती आला आणि चंदनला त्याने पहिल्या कमाईबद्दल हॉटेलमध्ये पार्टीचे आमंत्रण दिले. चंदनची पार्टिला जाण्याची इच्छा नव्हती. तारकेशच्या मैत्री पोटी त्याला नाही म्हणता आले नाही. तारकेशने चंदनाच्या मनाची अवस्था ओळखली होती. कॅंपसमधून नोकरी न लागल्याने चंदनच्या मनाची जी काही अवस्था झाली त्यातून त्याला बाहेर काढायचे होते. म्हणुनच खास चंदनसाठी त्याने पार्टीचे आयोजन केले होते. ठरल्याप्रमाणे शनिवारी तारकेश चंदनच्या घरी गेला आणि दोघे मोटरसायकलवर बसून हॉटेलमध्ये पोहोचले. लहानपणापासून दोघांची घट्ट मैत्री असल्याने चंदन आणि तारकेश दोघांच्या आवडीचा पदार्थ अंडाकरीची त्याने ऑर्डर दिली. जेवताना तारकेश आपल्या कंपनीतील अनुभव चंदनला मोठ्या उत्साहाने सांगत होता. चंदनचे मात्र त्यांच्या बोलण्याकडे फारसे लक्ष नव्हते. तो फक्त शरीराने तिथे उपस्थित होता. त्याचे मन दुसरीकडेच भरकटत होते. तारकेशच्या बोलण्यावर अधूनमधून हं...! हं....। अच्छा...! करण्यापलिकडे तो फारसा प्रतिसाद देत नव्हता. तारकेशला चंदनचे हे वागणे अपेक्षितच होते. मित्र म्हणून तारकेशला त्याची ही अवस्था बघवत नव्हती. तेंव्हा विषय बदलून चंदनला त्याने विचारले की, तुझा देवावर विश्वास आहे ना. मग निश्चिंत रहा. लवकरच तुला माझ्यासारखीच नव्हे तर माझ्याही पेक्षा चांगली नोकरी लागेल ! तारकेशचे हे वाक्य ऐकून चंदनला थोडासा हुरुप आला. तो म्हणाला, नुसता देवावर विश्वास ठेऊन कसे होईल. मेहनत देखील महत्वाची आहे. प्रयत्नही करावे लागतात ना. तुझे बरे आहे बाबा...नंबर एक म्हणजे तुझा देवावर विश्वास आहे, दुसरे म्हणजे तुझी मेहनत आहे, तिसरे तू प्रयत्नही केले आणि तुला नोकरी लागली. परंतु या सगळ्यांच्या जोडीला तुझे व्यक्तीमत्व प्रभावी आहे. आणि नेमका तोच माझा विक पॉइंट आहे ! त्यावर तारकेश म्हणाला, आता तू मुद्द्यावर आलास. त्यावर एक उपाय आहे . तुझ्यातला न्यूनगंड डोक्यातून तूच काढू शकतो. त्यासाठी मुलाखत देताना तुझ्या आवडीच्या देवाचे नामस्मरण कर त्याला म्हणा माझ्यातला न्यूनगंड दूर कर. त्यानंतर तुझ्यातला आत्मविश्वास जागृत कर आणि मुलाखतीला सामोरा जा. नोकरी पक्की म्हणून समज. तारकेशचा सल्ला ऐकून चंदनला चांगलाच हुरुप आला. काहीशा आशेने आणि अपेक्षेने पार्टिहून तो घरी आला. बऱ्याच दिवसांनी त्याला चांगली झोप लागली.

विजय न्यायाधीश
(पुणे)

(क्रमश)

मुक्ताई

ज्योतिर्मय साहित्य

आई कधी मुक्त होते का हो?

आता पर्यन्त आईचे गोडवे गाणारे आई वर भरभरून बोलणारे कितीतरी व्याख्याते, लेखक, प्रवचनकार कथाकार, कवी होऊन गेले पुढेही होत रहातील यात शंकांचं नाही. पण एक दिवस गोडवे गाऊन कुणी मोठ्ठा होत नसतो. त्यासाठी लागते विचारांची तात्विक बैठक आणि ती प्रत्येक आईत असतेंचं आपल्या मुलांवर ती नेहमी चांगलेच संस्कार करते.

अनेक लोक एकत्र येतात त्यांचा समुह तयार होतो या समुहाला आपण समाज हे नाव दिले आहे. समाजात सर्व स्तरातील लोकांचा सहभाग असतो. त्यात लहान, मध्य, मोठे असे समाजातील लोकांचे आपण वर्गीकरण करूया. यांच्यातही पुढे स्त्री व पुरूष असे दोन विभाग झाले. सुरवातीला स्त्रीच्या बाबतीत तिने घरकाम करावे घरातील लोकांची सेवा करावी मुलांच्या वर संस्कार करावे ही बाळबोध विचारांची विचार सारणी होती.एकत्र कुटुंब पध्दती मुळे संपूर्ण कुटुंब एकत्र बांधून ठेवले जात होते. सुख दुःखं वाटून घेतली जात होती. प्रत्येक पिढीत काही चांगले व काही वाईट गुण दिसुन येतात.

शिक्षणाने स्त्रीच्या कर्तृत्वाचा आलेख उंचावला . जमा+बचत मग खर्च याचं महत्व त्यांना कळलं आणि म्हणून अर्थ उद्योग वाढला.

समानतेवर आधारित समाजरचना निर्माण झाली स्त्रीपुरूष भेदभाव कमी झाला पुरूषांच्या खांद्याला खांदा लावून प्रत्येक क्षेत्रात महिला अग्रभागी आहेत. संयम, विचारपूर्वक निर्णय क्षमता माया, वात्सल्याची भावना घर व परिवारातील सर्वांची काळजी घेत घेत आपल्या कार्यकर्तृत्वाचा महामेरू दाहीदिशा उजळवून टाकणारी ही सबला आहे.

ती लक्ष्मी आहे, अन्नपूर्णा आहे मुलांचा अभ्यास घेताना ती सरस्वती होत आहे फार मानाची आणि गौरवाची गोष्ट आहे.

''यंत्र नार्यस्तु पूज्यते रमत्ते तत्र देवता''

ही आपली परंपरा आहे संस्कृती आहे आपल्या स्त्रीत्वाला कुठेही कमीपणा येईल असं कुणी वर्तन करू नका कारण आपल्या संस्कृतीने तुम्हाला देवत्व बहाल केलं आहे. आपण आदिमाया आदिशक्ती असं पार्वती मातेला म्हणतो, आजच्या लेखात, आदिमायेचा पंचतत्वातील शिवतत्वाच्या प्राप्तीचा महिमा सांगते व महिलांनी यावरून कोणी कोणता बोध घ्यायचा हे ठरवावे.

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

आदिमाया तपश्चर्या करायला हिमालयात होती, तेव्हा महादेव-- गुरू देवाच्या रूपात पार्वतीला भेटतात. हे आपले गुरूदेव आहेत. ते सांगतील तशी साधना करायची ही भूमिका पार्वती मातेची होती.

गुरूदेवांनी तिला आज्ञा केली की या अखिल ब्रम्हांडात आप,तेज,वायु, पृथ्वी व आकाश ही पाच तत्वे आहेत व तिचं तत्वे शिव शंकराची पण आहेत.साक्षात महादेवाच्या पाच तत्वांची ओळख कुठल्या स्थानी आहे त्याचा अभ्यास करायचा आणि त्या त्या ठिकाणी त्या त्या तत्वानुसार शिवशंकराची पूजा करायची पार्वतीने पंचतत्वातील शिवतत्वाचा बोध घेत घेत शिवाची पूजा केली. चिदंबरम् या अंतीम परिक्षेच्या ठिकाणी तिची स्पर्धा प्रत्यक्ष नटराज रूपाने असलेल्या शंकरा बरोबर झाली तिला आता आत्मबोध झाला प्रत्यक्ष शंकर नटराजाच्या रूपाने आल्यावर तिला समजले की आपले पती आपल्या बरोबर आहेत.तेव्हा मातेला आपल्या पति बद्दल आदर निर्माण झाला. या बोध वचनातुन आपण काय शिकलो !!! तर मनापासून शिवतत्वाचा शोध घेऊ. आपली संस्कृती संस्कार यांना महत्त्व देऊ. आधुनिकतेच्या नावाखाली बेनामी वाईट रितिरिवाज मोडीत काढू आपल्या संस्कृतीचं रक्षण करू. मैत्रिणीनो हे सर्व सांगण्याचे कारण की आज महिलादिन आहे आज पासून आपण आपल्या कुटूंबासाठी परिपूर्ण होऊन आपल्यातीलचं आदिमायेचा शोध घेऊ व पंचतत्वातील शिवतत्वाशी एकरूप होऊ. आपल्या संस्कृतीवर जे परकिय आक्रमण होत आहे ते समाजासाठी घातक आहे सगळ्याजणी मिळून मोडीत काढू. असा आगळावेगळा महिलादिन साजरा करूया. सर्व सख्यांना महिलादिनाच्या भरभरून शुभेच्छा

महिलाचे सक्षमीकरण करण्यास कायद्याचा आधार

महिलांना सक्षम करण्याची खरी सुरुवात महात्मा जोतिबा फुले यांनी पत्नी सावित्रीबाई फुले यांच्या मदतीने १८४८ मध्ये पुण्यातील तात्या साहेब भिडे यांच्या वाड्यात मुलीची पहिली शाळा सुरू करून झाली, तेव्हा पासूनच महिला शिक्षित होण्यास खरी सुरुवात झाली व त्यानंतरच महिलांची सक्षमीकरणाकाडे वाटचाल सुरू झाली. नंतर डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांनी भारतीय राज्य घटनेत लिहले कलम १४ नुसार सर्व व्यक्ती कायद्यासमोर समान आहेत. कलम १५ नुसार जात, धर्म, लिंग इत्यादीच्या आधारे नागरिकात भेदभाव केला जाणार नाही. तर १६ व्या कलमानुसार शैक्षणिक पात्रता असणाऱ्या स्त्री-पुरुषास कोणतेही पद प्राप्त करता येईल. या हक्कामुळे महिला पुरुषांच्या बरोबरीने सर्व क्षेत्रात वावरताना दिसतात. म्हणून भारताच्या पंतप्रधान पदी इंदिरा गांधी तर राष्ट्रपती पदी प्रतिभाताई पाटील अशा सर्वोच्च पदी विराजमान होऊ शकल्या.

भारतीय संस्कृती ची ओळख ही पुरुष प्रधान म्हणून आहे, महिलांना सामाजिक, शैक्षणिक, आर्थिक, राजकीय आणि सांस्कृतिक क्षेत्रामध्ये विकास करण्याकरिता मोठ्या प्रमाणावर लढा उभारावा लागला. आज महाराष्ट्र स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये जागा राखीव असल्या तरी अनेक ठिकाणी महिलांना स्वतंत्र पणे राज्य करता येत नाही, त्यांचा केवळ रबरी स्टॅम्प म्हणून वापर केला जातो आहे. परंपरेनुसार राजकारणात चालत आलेल्या सत्ता केंद्र हे पुरुषांकडेच आहे. पुरुष नातेवाईकांचा पडद्यामागून राजकारणाची सूत्रे हलवितात. ज्या महिला राष्ट्रीय, राज्य, शहर व गाव पातळीवर राजकारणात आहे. त्यांना त्यांच्या राजकारणाचा वारसा कुटुंबातील कोणातरी पुरुषांकडून मिळालेला दिसून येतो. असे अभ्यासातून निष्कर्षानुसार दिसून येते, राजकारणापेक्षा प्रशासकीय क्षेत्रात महिला पुरुषांपेक्षा कुठेही कमी दिसून येत नाहीत. त्या आपल्या कार्याचा ठसा उमटवित आहे. प्रामाणिक पणा, काटकसर, काम पूर्ण करण्याची चिकाटी आणि सहकार्य करण्याची मानसिकता, योग्य वेळी परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची पात्रता आणि कौशल्य या सद्गुणामुळे महिला अधिक सक्षमपणे काम करू शकतात. महिलांच्या दृष्टीने समानता, समता, न्याय असलेला समाज निर्माण करणे म्हणजेच महिलांचा सबलीकरणाचा प्रयत्न करणे होय, महिलांच्या बाबतीत विकास प्रक्रियेत सहभाग केवळ शाब्दिक आव्हाने करून होणार नाही तर नव्या अर्थ व्यवस्थेच्या टप्प्यावर सबलीकरण व सक्षमीकरण ही संकल्पना खरी ठरेल असे मला वाटते.

भगुरे दिपक धोंडीराम
ग्रंथपाल, राष्ट्रीय कॉलेज ऑफ फार्मसी,
हतनूर ता. कन्नड
जि. छत्रपती संभाजीनगर
मो.९४२२५३२३३३

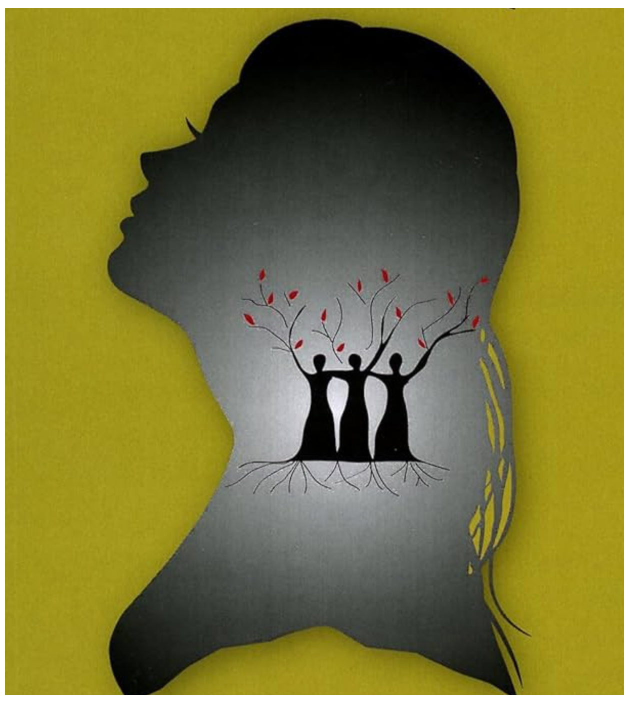
महिलांना स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये नेतृत्व करण्याची संधी देणारी ७४ वी घटना दुरुस्ती. ७४ व्या घटना दुरुस्ती नंतर, स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये महिलांना प्रतिनिधित्व करण्याची संधी मिळाली, महिलांचा राजकीय सहभाग वाढला परिवर्तन होण्यास चालना मिळाली.

शासनाचे ठरविलेले धोरण आणि निष्कष

राष्ट्रीय पातळीवरचे धोरण म्हणून भारत सरकारने २००१ हे वर्ष महिलांचे सबलीकरण वर्ष म्हणून जाहीर केले होते, शासनाने सुरुवातीलाच नियोजनबद्ध विकासाचा विचार करताना महिला आणि मुले या यांचा अधिक प्रमाणात विचार केला, विविध योजनांचा आढावा घेतांना असे लक्षात आले की, अनेक महिला अत्यंत कमी वेतन, किमान कौशल्य, किमान साक्षरता, कुपोषण, कुटुंबातील हिंसाचार

इत्यादी गोष्टींचा बळी असतात असे दिसून आले.

ब्रिटिश सरकार व भारत सरकारचे कायदे
बालहक्क प्रतिबंधक कायदा (१८०२)
सती बंदीचा कायदा (१८२९)
विधवा पुनर्विवाह कायदा (१८५६)
बालविवाह प्रतिबंधक कायदा (१८७२)
विवाह नोंदणी कायदा (१८७४ व १९५४)
देवदासी प्रतिबंधक कायदा (१८९१)
संमती वयाचा कायदा (१८९१)
पटेल बिल (१९२१)
शारदा बिल (१९२९)
हिंदू विवाह कायदा (१९५५)
हुंडा प्रतिबंध कायदा (१९८५)



जन्मपूर्व गर्भनिदान प्रतिबंधक कायदा (१९९४ व २००३)
कौटुंबीक हिंसाचार विरोधी कायदा (२००५)
हिंदू वारसा दुरूस्ती कायदा (२००५)
बलात्कार विरोधी कायदा (२०१३)

इत्यादी कायदे महिलांना कोणत्या कोणत्या मार्गाने सक्षम करण्यासाठी उपयुक्त ठरत आहेत.

''समान वेतन कायदा (१९७६)''

अंतरराष्ट्रीय स्लीप वर्षाच्या निमित्ताने प्रस्तुत कायदा पास करावा म्हणुन ने जगातील राष्ट्रांना सूचित केले होते. त्यानुसार कार्यालय, शिक्षण संस्था, कारखाने इत्यादी ठिकाणी समान कामासाठी समान वेतन द्यावे असा नियम केला. पण शेती व्यवसायात, प्रक्रिया उद्योगात या कायद्याची आजही अंमलबजावणी होताना दिसत नाही.

''ठेकेदार मजूर कायदा (१९७८)''

बांधकाम व गृहनिर्माण क्षेत्रात ठेकेदारी वर काम करणाऱ्या महिलांना या कायद्याने कामाचा योग्य मोबदला, निवास, पाळणाघर, सुरक्षा आदी व्यवस्था पुरविण्याचे बंधने असताना सुविधा मिळताना दिसुन येत नाही.

महिलांना त्यांचा कायद्याने हक्क मिळवून देणाऱ्या संस्था संघटना व समित्या.

अखिल भारतीय महिला परिषद (१९२७)
दिल्लीतील महिला संघटना
महिला समता सैनिक दल
अखिल भारतीय लोकशाही स्त्री यांची संघटना (१९८१)
नारी समता मंच पुणे (१९८२)
भारतीय स्त्री शक्ती (१९८६)
स्त्री मुक्ती संघर्ष समिती (१९७५)

महिलांना त्यांच्या अधिकाराची जबाबदारीची जाणीव करून देणे, पीडित महिलांना सहाय्य व संरक्षण देणे, जुन्या रुढी परंपरा तून मुक्त करणे, शिक्षणाचा प्रसार करणे, आरोग्य शिबिरे चालविणे, कायदे विषयक जन जागृती करणे, रोजगार निर्मिती करणारी साधने उपलब्ध करण्यासाठी प्रयत्न करणे, मानवी प्रतिष्ठा प्राप्त करून देणे व महिलांवर विपरीत परिणाम करणाऱ्या कायद्याचा अभ्यास करून आवाज उठविणे, अशी कितीतरी महिलांच्या हिताची कामे विविध संस्था, संघटना, समित्यांच्या मार्फत केले जाते. जागतिक महिला दिनाच्या निमित्ताने महिला शक्तींना समर्पित.

नव्या उमेदीने: स्त्रीशक्तीचा आत्मसंघर्ष

ज्योतिर्मय साहित्य

आज सकाळी सहजच फोन उघडला आणि माझ्या १४० किलो वजन लोड केलेल्या पावरलिफ्टिंग व्हिडिओने मला थोडा वेळ सुखावून टाकलं. काही क्षण भारावून गेले. पूर्वीच्या ताकदीची आठवण झाली, आणि जाणवलंपॉवरलिफ्टिंग काहीसं मागे पडलंय, पण आता पुन्हा नव्या उमेदीने सुरुवात करायची आहे! स्त्री म्हणजे: मानसिक आणि शारीरिक सामर्थ्याचा मिलाप. स्त्री ही स्वभावतःच मानसिक आणि शारीरिक दृष्ट्या सबळ असतात. गरज असते ती स्वतःला नव्याने घडवण्याची, स्वतःला ओळखण्याची आणि स्वतःला सिद्ध करण्याची. माझ्या प्रवासाची सुरुवात क्रिकेटपासून झाली. सातत्याने सात वर्षे क्रिकेट खेळले. विदर्भ आणि नागपूर विद्यापीठासाठी यष्टीरक्षक आणि वन-डाउन बॅट्सवूमन म्हणून मैदानावर उभी राहिले. विकेटकिपींग मुळे बॅक स्ट्रॉंग झाली. खेळाच्या मैदानावर माझी ताकद, जिद्द आणि चिकाटी मी रोज सिद्ध करत होते. पण क्रिकेट संपलं म्हणून माझा प्रवास थांबला नाही.

४७ वर्ष पूर्ण झाल्यानंतर पॉवरलिफ्टिंग सुरू केलं, आणि वयाची पन्नाशी पूर्ण केल्यावर राष्ट्रीय स्तरावर विक्रम प्रस्थापित केला. सुरुवातीला वजन उचलणं शरीरासाठी खूप कठीण होतं, म्हणून मी पाण्यात चालण्याचा सराव सुरू केला. त्याने पाय बळकट झाले, आणि त्यातूनच पोहायला लागले. स्विमिंग हा प्रवास नकळत सुरू झाला, पण आता जाणवतंय की स्विमिंगसाठी मला आणखी ताकद लागणार आहे. म्हणून पुन्हा वेट ट्रेनिंग सुरू करायचा निर्णय घेतलाय! ताकद म्हणजे फक्त स्नायूंचं बळ नव्हे, ती जगण्याची जिद्द आहे. कठीण प्रसंगांना सामोरं जाण्याची तयारी आणि कोणत्याही परिस्थितीत हार न मानण्याची वृत्ती आहे. शरीर अधिक मजबूत आणि लवचिक

राहतं. हाडं आणि सांधे सशक्त होतात, त्यामुळे वयानुसार होणारी झीज कमी होते. शरीरातील ऊर्जा वाढते, आणि तंदुरुस्ती टिकवता येते. आत्मविश्वास वाढतो आणि कोणत्याही कठीण कामाला भिडण्याची तयारी होते. मेंदू तणावमुक्त राहतो, कारण शारीरिक ताकद मानसिक आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरते.

नीता चापले
राष्ट्रीय वेटलिफ्टर

माझ्या नव्या सुरुवातीचा आत्मसंघर्ष : स्विमिंग सुरू केल्यावर लक्षात आलं की शरीराची ताकद तशीच राहिलेली नाही. बटरफ्लाय स्ट्रोक शिकताना जाणवलं की स्नायूंमध्ये पुरेशी ताकद नाही. एक तास पोहतांना मध्ये रेस्टच प्रमाण वाढत होतं,थकवा जाणवतो, हात-पाय दुखतात. तेव्हा जाणवलं ''शरीर पुन्हा मजबूत करायची गरज आहे!''

म्हणून मी पुन्हा वेट ट्रेनिंग सुरू करत आहे. कारण मला स्वतःला सिद्ध करायचं आहे. ही फक्त फिटनेसची गोष्ट नाही, तर माझ्या आतल्या जिद्दीची गोष्ट आहे. माझ्या शरीराला आणि मनाला पुन्हा नव्या उमेदीने तयार करायचं आहे.

स्त्रियांना संदेश:

स्त्रियांना अनेक अडचणींना सामोरं जावं लागतं कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, मानसिक दबाव, समाजाच्या अपेक्षा... पण या सगळ्याचा सामना करायचा असेल, तर शरीर आणि मन दोन्ही मजबूत असायला हवं. जर मी हे करू शकते, तर प्रत्येक स्त्री करू शकते! ताकद वाढवणं म्हणजे फक्त वेट लिफ्टिंग नाही, तर ती आत्मनिर्भरतेचं आणि स्वतः ला सिद्ध करण्याचं प्रतीक आहे. शरीर सक्षम झालं की कुठलाही खेळ, कुठलाही आव्हान सोपं वाटतं. मेहनतीची भीती राहत नाही.

''मी हे करू शकते'' हा आत्मविश्वास प्रत्येक क्षेत्रात उपयोगी पडतो. ''ताकद ही केवळ शरीराची नसते, ती मनाचीही असते!'' महिला म्हणजे केवळ सौंदर्य किंवा जबाबदाऱ्या सांभाळणारी व्यक्ती नाही. ती मैदानावर खेळू शकते, वजन उचलू शकते, पाण्यात स्वतःला सिद्ध करू शकते आणि नव्या उमेदीने स्वतःला पुन्हा घडवू शकते. ''तुम्ही कुठून सुरुवात करता याला फारसा अर्थ नाही, पण तुम्ही किती जिद्दीने पुढे जाता हे महत्त्वाचं!'' मी नव्या उमेदीने सुरुवात करत आहे. तुम्हीही करा. कारण तुमच्यातली ताकद अजूनही सुप्त आहे फक्त तिला जागवायचं बाकी आहे!

महिला दिनाच्या सर्व सखींना मनःपूर्वक शुभेच्छा!

***

गमतीदार किस्से

एक कप चहा...

ज्योतिर्मय साहित्य

मला झणझणीत खमंग सर्टिदार चहाचा वेलचीयुक्त वास आला. मरगळलेल्या आयुष्याला उल्हासित करणारी एकमेव गोष्ट म्हणजे वेलचीयुक्त चहा. असा माझा समज होता., आणि तोही पूर्वीपासूनच. ऑफिसमधून थकून-भागून घरी आल्यावर त्या झिरपळलेल्या शरिराला माईच्या हातचा वेलचीयुक्त गवती चहा पिल्याबिगर थंडावा मिळत नसे. आजच्या या फास्ट फॉरवर्ड लाईफमध्ये असा चहा मिळणे म्हणजे तुपामध्ये साखर घातल्यासारखीच गत बघा. पण हे सगळं कसे शक्य होणार नाही का.... पण आमची ही.... ही म्हणजे माझी पत्नी यामिनी ओ.. चार वर्षे झाली लग्न होऊन पण तिला माहीतच नव्हते की मला वेलचीयुक्त चहा खूप आवडतो. मागे देवजेवणाला माईने तिला ही गोष्ट आवर्जून सांगितली आणि का कोण जाणे त्या दिवशी चक्क यामिनीने मला वेलचीयुक्त चहा आणून दिला. आणि पुढे.,

मी सहजंच टेबलावर लिखाणातली काही पानं चाळंत बसलो होतो. काही सुचत होते., नव्हते म्हणा... पण उगाचंच पुस्तकं चाचपडत होतो... रात्रीचे जेमतेम बारा वाजून गेले असतील असे मला वाटले... क्षणात माझी नजर समोरच्या भिंतीवरील घड्याळाकडे वळली... मी दचकलो... दिड वाजला होता... जरा शहाळलो...! आतल्या खोलीत जाऊन बघतो तर यामिनी सुस्त झोपली होती.

प्रदीप बडदे
(नवी मुंबई)
मो. ९५९४०२७९९५

मलाही झोपावं अशी आशंका आली! बाहेर धुवांदार पावसाची सर आली अन् चटकन समोरच्या खिडकितून वाऱ्याच्या सुसाट लाटा येवू लागल्या. चौकातल्या सिग्नलचा दिवा ऑन-ऑफ, ऑन-ऑफ होत होता. वाऱ्याला पारावार उरला नाही मी लगेच खिडक्यांची तावदानं ओढली आणि दरवाजे बंद केले. काय करावे काही कळेना., घरातली लाईट एकसारखी डीगडीग करू लागली आणि अचानक बंद पडली! मी थोडा मागे गेलो., टेबलावरचा लँपही वातीसारखा विझून गेला कधी कळलेच नाही. नंतर येवून खुर्चीत शांतपणे बसलो. मला घाम फुटू लागला तरी काही चळवळ नाही! त्याक्षणी मला वेलचीयुक्त चहाची आठवण झाली आणि मला ती प्याविशी वाटली. पण अशा अवेळी एट द लेट नाईट असा खमंग चहा मला कोण आणून देणार. मी कंटाळलो... तेवढ्यात समोरून आवाज आला.,

एक कप चहा......!! पाहतो तर काय....? समोर यामिनी... चक्क वेलचीयुक्त चहा करून घेऊन आली होती. मला थोडावेळ आनंद झाला पण क्षणार्धातच घरातले दिवे पुन्हा डीगडीग करू लागले.... पंखे गरगर गरगर करत हळू हळू फिरू लागले... मी दचकलो... थोडा शहारलो... मग मनात विचार आला मघाशी ही अचानक बंद पडलेली लाईट आता क्षणात कशी बरं यावी. आणि ही बया ऐवढी सुस्त झोपलेली असताना तिला चक्क मध्यरात्री जाग यावी. आणि मी जागा आहे म्हणून वेलचीयुक्त चहाची आठवणही व्हावी हे काही ठीक दिसत नाहीए! मला पुन्हा चराचरा घाम फुटू लागला! यामिनी म्हणाली आहो असे काय पाहताय वेन्हाळ्यासारखे, तुमच्या आवडीचा चहा आहे. घ्या....घ्या.... रात्री अपरात्री जागून एवढा आवंढा गिळताय, तर चहा घ्या..! मी वेड्यासारखा पहातच राहिलो तिच्या मिश्कील केविलवाण्या चेहऱ्याकडे. तिचे वागणे थोडेफार रोजच्यापेक्षा वेगळे वाटले. मी चहा चाचपून बिचपून पाहू लागलो आणि एक मोठ्ठा असा सुस्कार सोडला. त्यानिमित्ताने म्हटलं वेलचीयुक्त चहा आपल्या नशिबी आला. थोडे हायसे वाटले आणि एक निश्वास टाकला.., पाहतो तर काय...! समोर कुणीच नाही. मी भानावर आलो. मला कळलं मी अर्धझोपेत होतो. भास होत होता की काय मला कळेना. मी आजूबाजूला भिरकावून पाहिले पंखे तसेच डळमळ करीत होते. टेबलावरचा लँप तसाच पडलेला होता लाईट बंद ती बंदच. आतल्या खोलीत जाऊन पाहतो तर यामिनी सुस्कारे सोडत होती. माझ्या उजळलेल्या सुकुमार आशेची निराशा झाली. समोरच्या भिंतीवर पुन्हा वळून पाहतो तर घड्याळाचा काटा दोनवर सरकलेला. मी मरगळलेल्या पावलांनी पुन्हा खुर्चीत जाऊन बसलो. हे सारे मला नविनच होते. स्वप्न पाहीले अर्ध्यारात्री अन् अपुरे ते अपुरेच राहीले. ते डगमगणारे पंखे, डीगडीग लाईटचे ऑन-ऑफ, उघड्या खिडक्या, सोसाट्याचा वारा, चौकातल्या सिग्नलचे दिवे, पावसाची सर, लँप, यामिनी तसेच एक कप वेलचियुक्त चहा आणि बरंच काही त्या रात्रीला मला आठवून गेलं....!

शोध माझा....

मीच माझा शोध घेत होतो
माझ्यातला मीच मला
कुठेच सापडत नव्हतो
माझ्यातच मी
पण मलाच गवसत नव्हतो
बहुतेक मीच माझ्यात
नाव आणि स्वरूप
बदलून राहत होतो
माझ्यातच वेगळा
कदाचित म्हणूनच
माझ्यात असून सुद्धा
मीच मला दिसत नव्हतो
वास्तविक स्वरूपात
शोधायचं ठरवलं
जसा आहे तसा
पहावं असं ठरवलं
तेव्हां सापडले माझ्यात
मीच बदलून फेकलेले
वेगवेगळे मुखवटे
आठवू लागले मला
मीच बदललेले चेहरे
अखेर महत प्रयासाने
सापडलो मी मला
वेगळ्याच मुखवटात
अहंकाराने बरबटलेला.

-बलराज संघई

स्त्री तत्व ..

नाजूक कोमल कांती
केशसंभार खुललेले
मुखकमल गुलाब
पाकळ्यात फुललेले

रेखीव रेशीम काया
तनु तीरी नटलेली..
भावनांची विविधता
नयनात दाटलेली

लावण्यात बहरलेली
तू एक मोहिनी
पावलांची चाहूल
तू गीत रागिणी...

सौंदर्य तुला बहाल
मुक्तहस्ताने केले..
पद्मिनी तुला
मातृत्वाने गौरविले..

शक्ती चे विराट रूप
तू सौख्यदायीनी..
स्त्री तत्व तू निर्मिती
विश्व व्यापक जननी...

अनाधी काल अनंत
संहारले दृष्ट प्रवृत्ती
रूपे तुझी अनेक
तू च आत्म तेज जागृती

-काव्य प्रतिभा..

मी आणि शिवार

बहरली भुईवर कवळी कांद्याची ग पात
हिरव्या चुड्याचा रंग पसरला शिवारात १
कानेरीच्या जाळीतून येई पाखरांचा चिवचिवाट
रानफुलान गंधाळली अख्खी वावराची वाट २
कडू निंबाच्या सावलीला गोड गाई न् वासरे
यांच्या सोबतीने झाले सारे शिवार हासरे ३
लवणातली विहीर अशी पाण्याने भरली
जशी नऊ महिन्याची गर्भारिण विसावली ४
काम ओढता ओढता झाली पहाटेची दुपार
पिते पाणी घोटभर भाकर खाते कोरभर ५
झाली आहे संध्याकाळ आता घराकडे जाते
शेताशिवाराशी नातं पुन्हा पहाटे सांगते ६

- सौ मनोरमा भारत बोराडे
छत्रपती संभाजीनगर

अरे वा!! छान आहे!!

वाहिल्या शपथा जयांनी
घेऊनी हाती गीता, कुराणे
तरी ही अडखळते
ही जबान आहे ?
अरे वा ! मग छान आहे !!

पाजूनी रोपास पाणी
घेतला सत्कार त्यांनी
बोडख्या डोंगरावरी का
कत्तली चे निशाण आहे
अरे वा ! छान आहे !!

शोधतांना शहरात चारा
घाम नाही रक्त आटले
आतड्याला भुक,
घश्याला तहान आहे
अरे व्वा ! छान आहे !!

लाड ती करतात हल्ली
लेकरासम कुत्र्यांचा
कत्तलीला उभी गायी वासरे
आम्हां कुठे भान आहे
अरे व्वा!! छान आहे !!

रे तुझ्या बंगल्यात नाही
आर्त माया औषधाला
बापड्याच्या झोपडीची
ताठ, मानी, मान आहे
अरे वा ! छान आहे !!

सौ. मनोरमा बोराडे (सह शिक्षिका)
छत्रपती संभाजीनगर

माझे रक्त पेटतच जाते

तेंव्हा माझे रक्त जळत नाही,
तर ते पेटतच जाते...
अन्यायाच्या छायांना जाळण्यासाठी,
सत्याच्या तेजाने झळाळण्यासाठी! ।।१।।

अत्याचाराच्या सिंहासनाला,
क्रांतीच्या मुठीने कोसळण्यासाठी!
धर्माच्या नावाखाली जो भुलतो,
त्याला सत्याचे डोळे उघडण्यासाठी!
तेंव्हा माझे रक्त जळत नाही,
तर ते पेटत जातेज्वालासारखे! ।।२।।

पांढरपेशी मुखवटे फाडण्यासाठी,
फसव्याच्या सावल्या दूर करण्यासाठी!
वशिल्याच्या विळख्यात अडकलेल्या,
न्यायाच्या मशालीने मुक्त करण्यासाठी!
तेंव्हा माझे रक्त जळत नाही,
तर ते पेटत जातेरक्तबंबाळल्यासारखे! ।।३।।

गुणवत्तेपेक्षा चाटुकाराला मानणाऱ्या,
खोट्या प्रतिष्ठेला वाव देणाऱ्या!
श्रमाची गळचेपी करणाऱ्या,
प्रवृत्तींचा हिसका दाखवण्यासाठी!
तेंव्हा माझे रक्त जळत नाही,
तर ते पेटत जातेवनव्यासारखे! ।।४।।

कष्टाशिवाय उंची गाठणाऱ्या,
प्रामाणिकतेला चिरडणाऱ्या!
सत्याला पायदळी तुडवणाऱ्या,
दांभिकांच्या विरुद्ध उठण्यासाठी!
तेंव्हा माझे रक्त जळत नाही,
तर ते पेटत जातेनिखाऱ्यांसारखे!।।५।।

श्रमांच्या वाटेतील अडथळ्यांवर,
मी शांत बसणार नाही!
अन्यायाची एकही सावली,
न्यायाच्या प्रकाशात टिकणार नाही!
हे रक्त नुसते जळणार नाही,
तर ते पेटतच राहील
पवनपुत्राच्या शेपटीसारखे! ।।६।।

- प्रदिपगुरूजी पिंपळनेरकर
छत्रपती संभाजीनगर ९८२३११३५९४

सांग ना रे विठू मला भेटशील का?

सांग ना रे विठू मला भेटशील का?
माझ्या मनाच्या काठावर, तू येशील का?
चांदण्यात तुज बघताना, मनात उमलती फुलं,
तुझ्या प्रेमाच्या गोड गोष्टींमुळे, हसशील का?
धरणीवरून फिरताना, जणू तुज शोधते,
संपूर्ण विश्वात तू एकटा, भेटशील का?
गीते गात गगनात, तू लोटतोस नाद,
माझ्या भव्य स्वप्नांत, तू बरसशील का?
संध्याकाळच्या सोनेरी किरणांमध्ये,
हरवलेल्या जीवनात, दिशा दर्शवशील का?
संकटाच्या काळात, अनामिक धीर दे,
जगण्याच्या वाटेवर, मार्ग दाखवशील का?
काळ्या रात्रीत, ताऱ्यांच्या संगतीत,
वळणाच्या घाटात, तू येशील का?
मनाच्या गाभ्यात, तू एक उजेड आहेस,
माझ्या अंतर्मनात, स्वप्न बघशील का?
संपूर्ण जगाला जसे, तू एकतेचे गाणे,
भक्तांच्या हृदयात, तू उमलशील का?
पवित्र जलात, तुझ्या नावाचे गूढ,
संकल्पनांच्या ठिकाणी, थोडा थांबशील का?
गाण्याच्या सुरात, तुझा साज असावा,
प्रेमाच्या रंगात, मी रंगीन होईल का?
आभाळाच्या कुशीत, तुज भेटण्याची आशा,
माझ्या प्रार्थनेत, तू येशील का?
विठोबाच्या चरणी, सदा वास करीन
भक्तिपंथावर, तू मला चालवशील का?
हृदयाच्या गाभ्यात, तुझं प्रेम गूढ,
जगण्याच्या खेळात, थोडा खेळशील का?
संगीताच्या सुरात, तुझं अस्तित्व बहरतं,
माझ्या आयुष्यात, तू गाजवशील का?
पण एकच मागणी, विठोबा, तू आमचा,
सत्याच्या मार्गावर, मला सदा नेशील का?

- सौ. जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

साथ

स्वप्नातल्या दीपास माझ्या
एक तू ती वात दे
हात देतो मी तुला अन
तू मला गे साथ दे ....धृ

भेटशी तू जववरी मज
तववरी हा श्वास ही
देह दृष्टीशी असे बघ
जीवनाची आस ही
कल्पना साकार करण्या
एकदा मज साद दे
स्वप्नातल्या दीपास माझ्या...१

रंगलेल्या मम मनाला
तूच ते जणू कुंचले
प्रेम पुष्पे साधताना
हृदय ही बघ गुंगले
तव स्तुती ती गावया
तू मला गे दाद दे
स्वप्नातल्या दीपास माझ्या....२

हात हाती घेऊनी
वरिले तुला मी ज्याक्षणीं
संपले बघ स्वत्व माझे
भान नुरले त्या क्षणी
प्रेम रस चाखावया
समर्पणाचा स्वाद दे
स्वप्नातल्या दीपास माझ्या....३

- रवि

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