

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक ४२ वा □ रविवार दि.१६ मार्च २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

विधानसभेत प्रश्नासाठी एजेंट्सकडून आर्थिक व्यवहार चिंताजनक

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय

साहित्य

संसदेतील बोट फॉर केरी प्रकरण ताजे असतानाच आता राज्य विधानसभेत लक्षवेधी लावण्यासाठी एजेंट्सकडून आर्थिक व्यवहार होत असल्याचे प्रकरण समोर आले आहे.

भारताची सर्वोच्च कार्यदेमंडळ असलेली संसद, राज्यातील विधिमंडळे अनेक प्रकारे महत्त्वाची आहे. या सभागृहांमध्ये कायदे बनविले जातात, सरकारी धोरणांवर चर्चा होत असते आणि नागरिकांच्या हिताचे रक्षण करणारे प्रश्न उपस्थित केले जातात. संसद असो की राज्य विधिमंडळातील विधानसभा या ठिकाणी जनतेचे प्रश्न मांडले जातात. अनेक समस्यांवर चर्चा होत असते. लोकप्रतिनिधी जनतेच्या अडीअडचणी, समस्या व धोरणावर चर्चा करावी त्यावर उपाययोजना कराव्यात आणि प्रश्नांची सोडवणूक करावी यासाठी हे सभागृह आहे. मात्र प्रतिनिधीच जर एजेंटच्या माध्यमातून पैसे घेऊन प्रश्न उपस्थित करत असतील तर अशा लोकप्रतिनिधींना पुराव्यानिशी तात्काळ सदस्यत्व रद्द करून सभागृहाची गरिमा कायम राखली पाहिजे.

आजकाल संसद, विधानसभेत प्रश्न लावण्यासाठी व न लावण्यासाठी एजंटच्या माध्यमातून आर्थिक व्यवहार होत असल्याची बाब समोर येत आहे जी चिंताजनक आहे. विधानसभेत प्रश्न लावण्यासाठी नेत्यांच्या एजंटकडून आर्थिक व्यवहार होत असल्याचा खळबळजनक आरोप करत भाजपचे आमदार परिणय फुके यांनी सरकारला घरचा आहेर दिला आहे. याबाबत त्यांनी एजंटसोबत झालेल्या कॉलची ऑडिओ क्लिप विधिमंडळात सादर केली आहे. प्रश्न का लावायचा नाही? लावल्यानंतर का होणार काय होणार? अशा धमक्या या ऑडिओ क्लिपमध्ये देण्यात आल्याची माहिती समोर येत आहे. परिणय फुकेंच्या आरोपाने राजकीय वर्तुळात मोठी खळबळ उडाली आहे. विधानसभेत प्रश्न लावण्यासाठी नेत्यांच्या एजंटकडून पैशाचा व्यवहार होतो. विरोधीपक्षातील आमदार आणि त्यांचे सात ते आठ जवळचे कार्यकर्ते यात सहभागी आहे. या संपूर्ण प्रकरणाची सखोल चौकशी व्हावी, ऑडीओ क्लिप मुख्यमंत्र्यांकडे सोपवली आहे, अशी माहिती देखील परिणय फुके यांनी दिली आहे. ऑडिओ क्लिपची फॉरेंसिक चौकशी झाल्यानंतर पोलीस कारवाई करणार असल्याचे मुख्यमंत्र्यांनी सांगितल्याचे देखील त्यांनी म्हटले आहे.

याबाबत विधान परिषदेचे आमदार परिणय फुके यांनी एबीपी माझाशी बोलताना म्हटले आहे की, गडचिरोली जिल्ह्यातील काही राईस मिल धारकांवर राज्य सरकारच्या माध्यमातून त्यांनी केलेल्या चुकांबाबत काही कारवाया झाल्या होत्या. त्या कारवाया परत करण्याची धमकी देऊन परत लक्षवेधी लावून आम्ही तुमच्यावर कारवाई करू, तुमची आम्ही राईस मिल बंद करू, तुम्हाला जेलमध्ये टाकू, अशा प्रकारच्या धमक्या देऊन राईस मिल धारकांकडून पैशांची मागणी करण्यात आली, असे त्यांनी म्हटले आहे.

लाडकी बहीण योजना आणि संतोष देशमुख हत्या प्रकरणावरून आधीच बँकफूटवर असणाऱ्या महायुती सरकारच्या अडचणी वाढल्या आहेत. त्यातच आता विधानसभेत प्रश्न लावण्यासाठी नेत्यांच्या एजंटकडून पैशाचा व्यवहार करण्यात येत असल्याचा दावा सत्ताधारी भाजपचे आमदार परिणय फुके यांनी केला. त्यामुळे येत्या काळात सत्ताधारी पक्षासमोरील अडचणी वाढणार आहेत.

विरोधीपक्षातील आमदार आणि त्यांचे सात ते आठ जवळचे कार्यकर्ते यात सहभागी आहेत. या संपूर्ण प्रकरणाची सखोल चौकशी व्हावी, ऑडीओ क्लिप मुख्यमंत्र्यांकडे सोपवली आहे, अशी माहिती देखील फुके यांनी दिली. ऑडिओ क्लिपची फॉरेंसिक चौकशी झाल्यानंतर पोलीस कारवाई करणार असल्याचे मुख्यमंत्र्यांनी सांगितल्याचे देखील त्यांनी म्हटले आहे.

या प्रकारामुळे राज्याच्या राजकारणात खळबळ उडाली आहे. या प्रकरणी राज्य सरकारकडून ऑडिओ क्लिपची फॉरेंसिक चौकशी झाल्यानंतर सर्वच सत्य समोर येणार आहे. या ऑडिओ आणि व्हिडिओ क्लिपमधून आवाजाची तपासणी केली जाणार आहे. त्यानंतर फॉरेंसिक रिपोर्ट येणार आहेत. याची सखोल चौकशी जोपर्यंत होत नाही, तोपर्यंत याबाबत कोणाचेही नाव घेता येणार नाही.

या आधी देखील संसदेत देखील तृणमूल काँग्रेस काँग्रेसच्या खासदार महुआ मोईत्रा यांनी संसदेत प्रश्न विचारण्यासाठी लाच घेतल्याचे प्रकरण गाजले होते. महुआ यांच्याविरुद्ध खासदार निशिकांत दुबे यांनी लोकसभा अध्यक्षांना पत्र लिहून “संसदेत प्रश्न विचारण्याच्या बदल्यात लाच स्वीकारल्याबद्दल” तृणमूल काँग्रेसच्या खासदाराला तात्काळ निलंबित करण्याची मागणी केली होती. “संसदेत पैशांसाठी रोख रक्कम पुन्हा उघडणे, गंभीर विशेषाधिकारांचे उल्लंघन, सभा सदस्या यांचा थेट सहभाग, सभागृहाचा अवमान आणि आयपीसीच्या कलम १२०-अ अंतर्गत फौजदारी गुन्हा यासाठी” या विषयाखाली हे खासदार निलंबित केले जावेत, अशी मागणी दुबे यांनी केली होती.

संसदेत प्रश्न विचारण्याच्या बदल्यात मोझ्रा आणि एका व्यावसायिकामध्ये लाच घेतल्याचे “अकाट्य” पुरावे असलेले एका वकिलाकडून पत्र मिळाल्याचा दुबे यांचा दावा आहे.तृणमूल काँग्रेसच्या खासदार महुआ मोईत्रा यांच्यावर व्यापारी दर्शन हिरानंदानी यांच्याकडून “संसदेत प्रश्न विचारण्यासाठी” “रोख रक्कम आणि भेटवस्तू” घेतल्याचा आरोप केला होता.या प्रकरणी महुआ मोईत्रा यांची खासदारकी रद्द करण्यात आली.

सध्या केंद्रीय तपास यंत्रणा सीबीआय तृणमूल काँग्रेस खासदार महुआ मोईत्रा यांच्याविरुद्धही प्राथमिक तपास करत आहे. हे प्रकरण फक्त कॅश फॉर केरी प्रकरणाशी संबंधित आहे. पीटीआय या वृत्तसंस्थेनुसार, लोकपालच्या निर्देशानंतर सीबीआयने तपास सुरू केला आहे. या तपासाच्या आधारे मोईत्रा यांच्यावर फौजदारी गुन्हा दाखल करायचा की नाही हे एजन्सी ठरवेल.

ज्योतिर्मय

साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – जीवन विकास ग्रंथालयाच्या ५२ व्या वर्धापनदिनानिमित्त दोन दिवस विशेष कार्यक्रम घेण्यात आले. शनिवार दिनांक ८ मार्च २०२५ रोजी सायंकाळी सौ. अनुराधा पिंगळीकर यांच्या मी जनी नामयाची – एक भावनोत्कट एकपात्री प्रयोग हा विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात होता. त्याला श्रोत्यांचा भरभरून प्रतिसाद मिळाला.

रविवार दिनांक ९ मार्च २०२५ रोजी सायंकाळी गझलयात्रा हा मराठी, हिंदी, उर्दू गझलांचा विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. गझल सादरीकरण मैफलमध्ये रमेश ठोंबरे, गिरीश जोशी, शैलेश देशपांडे (छ.संभाजी नगर), राज रणधीर (जालना), राना दौड (जाफ्राबाद), सोमिनाथ सोनवणे (सिल्लोड) इत्यादी गझलकारांच्या दमदार सादरीकरणाने उपस्थितांची मने जिंकली. डॉ राज रणधीर ह्यांनी,

दुःख क्षणाचे असते वेड्या आयुष्याचे नाही
लढणाऱ्याचे जीवन असते रडणाऱ्याचे नाही
ही गझल सादर केली.
सोमिनाथ सोनवणे ह्यांनी,
का कशाने कोंडमारा वाढतो आहे
आत दुःखाचा पसारा वाढतो आहे
ही गझल सादर केली.
तर राना दौड ह्यांनी
असू दे जरा लक्ष माझ्या घरावर
तसा कोण आहे कुणाच्या बर्‍यावर
ही गझल सादर केली.
गिरीश जोशी ह्यांनी,
मी केलेल्या कार्याचा डंकाच पिटवला नाही,
मी साधे जीवन जगलो,इतिहास घडवला
नाही,
ना सूर्य कुणाचा झालो ,ना पणती होऊ शकलो,
पण, कुठल्याही घरट्याच्या, मी दिवा विझवला नाही.
ही गझल सादर केली.



रमेश ठोंबरे ह्यांनी,
मी माझ्याशी सांगत असतो काही बाही
मी दुनियेला सांगत असतो काही बाही
ही गझल सादर केली.
तर शैलेश देशपांडे ह्यांनी
दे उन्हाचा दाह मजला घोर नाही, पण;
बाप माझा राबतांना सावलीही दे
पांडुरंगा एवढेसे दान दे आता,
भूक तू देतोस तेव्हा भाकरीही दे.
ही गझल सादर केली. त्यानंतर झालेल्या गझल गायन मैफलीत युवा गझल गायक रिषी त्रिवेदी ह्यांनी कभी कभी यू ही हमने अपने जी को बेहलाया है-निदा फाजली,
राज ए उल्फत छुपा के देख लिया –कैज अहमद फैज, दिल के करीब आके वो जब दूर हो गये –अतुल अजनबी, सर रे राह कुछ भी कहा नहीं- बशीर बद्र , दुख छुपाए हवे है हम दोनो – अहमद फराझ चमन से कौन चला ये खामोशिया लेकर, बस यही सोच के तुमसे नजर

मिलाली है, शेवटी शेवटी खूप आल्या सरी-वैभव जोशी , वो मेरा था ये बतांना अजीब लगता है- इसरार अन्सारी , कब खयाल आपका नहीं होता- मिर्झा गालिब इत्यादी जुन्या-नव्या हिंदी, उर्दू, मराठी गझल गाऊन रसिकांची मने जिंकली. उत्तम गझलांची निवड, त्यास साजेशा चाली, अभ्यासपूर्ण गायनातून शेर उलगडून दाखवण्याचे कसब आणि दिलखेचक सुरावट ही रिषी त्रिवेदी ह्यांच्या गझल गायकीची वैशिष्ट्ये श्रोत्यांना खिळवून ठेवणारी होती. गझल गायनाची आणि सादरीकरणाची ही ह्रद्य मैफल सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत अत्यंत उंचीवर पोहोचली. तबल्यावर कृष्णा सवासे, व्हायोलिनवर प्रबोध जोशी या युवा कलाकारांनी सुंदर साथसंगत केली. गझलकार गिरीश जोशी यांनी बहारदार सूत्र संचालन करत मैफलीत रंग भरले. विशेष म्हणजे कार्यकारिणी सदस्य प्राचार्य जीवन देसाई यांनी उत्कृष्ट गजल सादर करून रसिकांना आश्चर्यचक्रीत केले. श्रीकांत उमरीकर यांनी आभार मानले. अविनाश

ठिंगळे ह्यांनी ध्वनी व्यवस्था उत्तमरीतीने सांभाळली.

मैफलीच्या यशस्वी आयोजनासाठी न्या. अंबादासराव जोशी, डॉ.राजशेखर बालेकर, नितीन कंधारकर, नृसिंह कुलकर्णी,भा. बा. आर्वीकर, जीवन देसाई, नितीन काजवे, प्र. रा.बडवे, अशोक लाटे, सौ.संगिता मंडलिक, सौ. भाग्यश्री आर्वीकर, श्रीकांत उमरीकर, महेश बावस्कर, डॉ. विनोद सिनकर, गिरीश जोशी इत्यादींनी श्रम घेतले. यावेळी रसिकांमध्ये प्रा.विजय पोहनेरकर, प्रा.ज्ञानेश्वर कुलकर्णी,श्रीधर नांदेडकर, रवी कोरडे, सुनील उबाळे, सुहास महाजन, मृणाल देशपांडे, कस्तुरी कुलकर्णी, संजीवनी कुलकर्णी, सुनीता कपाळे, विजय पांचाळ, संदेश वाघमारे, महेश कुलकर्णी, सुशील सातपुते, योगेश अक्कर, गणेश कुलकर्णी, सारंग टाकळकर, जयदीप रत्नसिंग यांच्यासह शहरातील गझल रसिकांनी मोठ्या प्रमाणात उपस्थित राहून ह्या गझल मैफलीचा आस्वाद घेतला.

गाणारे दगड बोलणारे पाषाण प्रदर्शनीचे उद्या बीडमध्ये उद्घाटन

ज्योतिर्मय

साहित्य

बीड – येथील राष्ट्र संवर्धन संस्था, इतिहास संकलन संस्था महाराष्ट्र प्रांत आणि मंदिर कोश प्रकाशन पुणे यांच्या वतीने दिनांक १७ ,१८ आणि १९ मार्च रोजी गाणारे दगड बोलणारे पाषाण मंदिरांच्या फोटोचें अभूतपूर्व भव्य प्रदर्शन सर्वेश्वर गणेश मंदिर सहयोग नगर बीड येथे आयोजित करण्यात आले आहे. पुण्यातील मोरेश्वर कुंटे आणि विजया कुंटे या दांपत्याने सेवानिवृत्तीनंतर स्वतःच्या

दुचाकीवरून महाराष्ट्रात १८ हजार किलोमीटर प्रवास करून विविध मंदिरांचे माहिती आणि छायाचित्रे यांचे संकलन केलेले आहे त्यापैकी निवडक २०० मंदिरांच्या छायाचित्रांचे प्रदर्शन बीडमध्ये होत आहे या प्रदर्शनीचे उद्घाटन सोमवार दिनांक १७ मार्च रोजी सकाळी दहा वाजता जिल्हा माहिती अधिकारी प्रशांत दैठणकर आणि रा. स्व. संघाचे नगर संघ चालक डॉक्टर अनिल बारकुल यांच्या हस्ते होणार आहे. यानिमित्ताने बुधवार आणि गुरुवार असे दोन दिवस

व्याख्याने आयोजित केले असून बुधवारी सायंकाळी सहा वाजता अंबाजोगाई येथील इतिहास संशोधक डॉक्टर शरदराव हेबाळकर यांचे भारतीय संस्कृतीचा विश्वसंचार या विषयावर व्याख्यान होणार आहे अध्यक्षस्थानी संस्थान विठ्ठल मंदिर एकनाथ महाराज पुजारी असतील. बुधवारी सायंकाळी सहा वाजता पुण्यातील प्रभाकर कुंटे यांचे मंदिरांची आवश्यकता कशासाठी या विषयावर व्याख्यान होणार असून पूर्णवादी नागरिक सहकारी बँकेचे अध्यक्ष

डॉ. सुभाष जोशी हे अध्यक्ष स्थान भूषवणार आहेत.

सकाळी नऊ ते रात्री आठ या वेळेत प्रदर्शनी सर्वासाठी खुली असून शालेय विद्यार्थी

आणि धार्मिक क्षेत्रातील नागरिकांनी या प्रदर्शनीस भेट द्यावी, असे आवाहन राष्ट्रसंवर्धन संस्था बीड ,अखिल भारतीय इतिहास

संकलन योजना दिल्ली संलग्न इतिहास संकलन संस्था महाराष्ट्र प्रांत आणि मंदिर कोश प्रकाशन पुणे यांच्या वतीने करण्यात आले आहे.

लक्षवेधी छायाचित्र....



एक महल हो सपनो का..... हवा महल, जयपूर

(छाया : रवी देशमुख, पुणे)

ज्योतिर्मय

साहित्याचे विद्यापीठ



आठवणीतले बालपण

मित्रांनो, प्रत्येकाच्या आयुष्यात बालपणीचे

विशेष महत्त्व असते, रम्य ते बालपण, खरंच

बालपणीसारखी मज्जा परत कधीच येत नाही

आता ते दिवस आठवले तरी मन खूप प्रसन्न होतं,

तर आपण सर्वजण परत एकदा त्या बालपणीच्या

विश्वात जाऊया, त्या आठवणींना एकदा उजाळा

देऊयात ज्योतिर्मयच्या माध्यमातून. मग

लिहायला सुरुवात करा व पटकन पाठवा मला

7743918559 या व्हाट्सअप नंबरवर

- संजय व्यापारी, संपादक,

ज्योतिर्मय साहित्याचे विद्यापीठ.

संपादक, सनातनसं साहित्याचे विद्यापीठ



साहित्याचे विद्यार्थी



— विद्यावाचस्पती विद्यानंद
Mobile: +917709612655
Email: vidyavachaspati.vidyamand@gmail.com



आनंदी पहाट...

संवादाचे प्रभावी माध्यम

सकारात्मकतेसाठी वापरावे

ज्योतिर्मय साहित्य

काहीवेळा आपल्या आपापसातील संवादाची सुरुवातच विसंवादानं होत असल्याचं दिसून येतं. विचारांचा अभाव हे खरं तर त्यामागचं मूळ कारण असतं. संवादाचा अभाव हे माणसांमाणसांत दुरावा निर्माण होण्याचं एक महत्वाचं कारण असतं. ह्यामध्ये अनेकदा आचारपेक्षा विचारांना महत्त्व आणि प्राधान्य कमी दिलं जात असतं. विवेकी विचार न करताच आचरण केलं जातं, कृती केली जाते; काहीवेळा ती तापदायक, घातक ठरू शकते. अलीकडच्या काळांत विभक्त कुटुंब, कौटुंबिक कलह आणि निर्माण झालेले कलेश, द्वेष ह्यामुळे बहिण-भाऊ, भाऊ-भाऊ, पती-पत्नी, पिता-पुत्र, सासू-सून यांच्यात विचारांचं आदान प्रदान होतंच असं नाही. रक्ताच्या नात्यांत देखील अविचार आणि संवादाआभावी अनेक गैरसमज, समस्या निर्माण झाल्याचं दिसून येतं. आपली सुख-दुःख, भाव-भावना, विचार-आचार, ह्या बाबींची देवाणघेवाण करायला वावच नसतो, असं नाही. पंतू विचारांच्या माध्यमातूून सुखाच्या यशोशिखरांवर पोहोचण्यासाठी आपापसातील संवादालाच बगल दिली जाते. परस्परामधील नातेसंबंध, आपलेपणाची भावना, जिव्हाळा, प्रेमाचा ओलावा कोण टिकवणार ? प्रालम्भ विचार आणि दिलदार मन लाभलेली कोणतीही व्यक्ती आकृती उरत नसते, तर ती स्वतःच एक कलाकृती बनून राहते. अशी व्यक्ती आपल्या संस्कृतीचं स्मरण ठेवून, स्वतःच्या प्रकृतीला अनुसरून, समाजातील विकृतीकरण थांबवण्यात सक्रीय असते. यांतूनच कलाकृती साकारली जात असते, पाहायला मिळते. अशा व्यक्ती आपलं जगण्यापलीकडचं जीवन सामाजिक बांधिलकीचं भान राखून नवनवीन कलाकृती साकारत असतात. स्वतःच भावनिक, मानसिक, आंतरिक आणि शारीरिक पातळीवर प्रत्येक संवाद घडवून आणायचा असतो. ह्या सर्वच बाबींचं समीकरण कसं मांडायचं हे ज्याला माहिती होतं, त्याला संवादात पूर्णपणे सहभागी होऊन त्या संवादाचं सुख प्राप्त करून घेता येतं. स्वतःचे विचार व्यक्त करण्यासाठी संवादासारखं प्रभावी माध्यम दुसरं कोणतंही नसतं.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

‘आमच्या हातून वारंवार चुका होतात’ असे तुम्ही म्हणता. लहान मुलगा चालताना अडखळतो, पडतो किंवा बोलताना बोबडे बोलतो त्याचे आईबापांना कौतुकच वाटते. त्याचप्रमाणे तुमच्या चुकांचे मला कौतुक वाटते. चुका सावरण्याच्या तुमच्या प्रयत्नांचेही तसेच कौतुक वाटते. म्हणून त्याबद्दल तुम्ही

भक्त आणि परमात्मा एकरूपच असतात

काहीही मनात आणण्याचे कारण नाही. गुरूने एकदा सांगितले की, ‘तुझे मागचे सर्व गेले, पुढे मात्र वाईट वागू नकोस’ तर शिष्याने ते श्रद्धेने खरे मानावे. आपल्या हातून होणाऱ्या चुकांचे परिमार्जन नामच करू शकते. भगवंताचे नाम हे सर्व रोगांवर रामबाण औषधच आहे. नामाचे हे औषध सतत थेंब थेंब पोटात गेले पाहिजे. ऑफिसमध्येसुद्धा ते आपण बरोबर घेऊन जावे. विद्वान, अडाणी, श्रीमंत, गरीब सर्वांना हे औषध सारखेच आहे. जो पथ्य सांभाळून हे औषध घेईल त्याला गुण लेवकर येईल.

एखादा मुलगा ‘मी विहिरीत उडी घेणार’ म्हणून हट्ट धरून बसला तर बापाने त्याचा हा हट्ट पुरवायचा का त्याला समजावून किंवा तोंडात मारून तिथून बाजूला काढायचे ? त्याप्रमाणे तुमचे विषय मागण्याचे हट्ट आहेत. खरा भक्त कधीही दुःखी-कष्टी असत नाही, आपल्या समाधानात असतो; मग तो कितीही दरिद्री किंवा व्याधिग्रस्त असेना ! अमुक एक हवे ते मिळाले नाही म्हणजे सामान्य माणसाला दुःख होते. भक्ताला कसलीही आस नसते, त्यामुळे त्याला



आरोग्य संजीवनी

चहाचे दुष्परिणाम....

ज्योतिर्मय साहित्य

बरेच लोक नुसते दुधाचा चहा करतात पण हे आरोग्यस चांगले नाही यामुळे पित्त वाढून डोकेदुखी, अपचन, मळमळ, पोटाकुगी असे वेगवेगळे प्रॉब्लेम होतात, चहा घ्यायचा तर कमीत कमी दूध आणि पाणी जास्त नाहीतर सर्वात बेस्ट , , अद्रक , १ नं गुळाचा चहा (१०० वर्षे जगा पण गुळाचा चहा प्या) ९०% आजार पोटातुन होतात साखरेचा चहा टाळल्यास तुमचे ४५% म्हणजे पोटाचे निम्मे आजार आपोआप नष्ट होतील.

चहाचे दुष्परिणाम....

१. दिवसाला ५ ते १० कप इतक्या प्रमाणात अती उकळलेला चहा पिणारे पचनशक्ती बिघडून आम्लपित्त, अल्सर, सांधेदुखी, अंगदुखी आणि मलावरोध अशा अनेक विकारांना बळी पडतात.
२. भारतीयांमध्ये चहात साखर घालण्याचे प्रमाण जगात सर्वाधिक आहे. त्यामुळे बैठा व्यवसाय करणार्‍या व्यक्ती मधुमेह, कोलेस्टेरॉल, हृदयविकार आणि स्त्रील्य अशा विकारांकडे ओढल्या जात

आहेत.

३. दूध-साखरविरहित चहा जरी पुष्कळ प्रमाणात प्यायला, तरी त्याच्या तुरट चवीच्या अतिरिक्त प्रमाणाामुळे मलावष्टंभ, रक्तदाब वाढणे ,पक्षाघात यासारखे विकार आणी शुक्रांणीची संख्या अल्प होणे असे विकार बळावतात.
४. दूध, साखर आणि चहाची भुकटी एकत्र करून उकळलेला चहा कफ-पित्त वात वाढवणारा आणि उष्ण गुणाचा आहे.
५. टपरीवर चहा अ‍ॅल्युमिनियमच्या भांड्यात उकळला जातो. अ‍ॅल्युमिनियमच्या धातूचा खाद्यपदार्थांना झालेला दीर्घकाळ संपर्क ‘अल्झायमर्स’ (स्मृतीनाश) सारखा असाध्य विकार निर्माण करणारा असतो.

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

६. चहा दिवसाला २ वेळेस पित्यास (१० रु/चहा असे) वर्षाचे ७२०० रु

अध्यात्म

रविवार दि.१६ मार्च २०२५

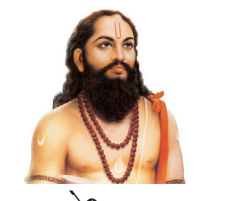


उगवतीचे रंग

विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

शापच ठरले आणि ती स्वतःच अग्नीत जळून भस्म झाली. या होलिकेचा नाश झाला म्हणून त्याप्रतीत्यर्थ होलिकादहन केले जाते. आसुरी प्रवृत्तींवर सत्प्रवृत्तीच्या विजयाचे हे प्रतीक आहे.

हा सण भारताच्या विविध भागात वेगवेगळ्या नावाने साजरा केला जातो. उत्तरेत होरी, फुलोंकी होली, लाठमार होली, दोलायात्रा तर महाराष्ट्र आणि गोव्यात होळी, शिमगा, होळी पौर्णिमा, हुताशनी पौर्णिमा या नावाने, दक्षिणेत कामदहन म्हणून साजरा केला जातो. कुठे पाच दिवस तर कुठे आठ दिवस हा सण साजरा केला जातो. कामदेवाने मदनाच्या रूपात भगवान शंकरांच्या साधनेत विघ्न आणले होते. त्यामुळे शंकरांनी आपला तृतीय नेत्र उघडून कामदेवाला भस्म केले. होळी सण प्रत्येक भागात वेगवेगळ्या पद्धतीने साजरा केला जातो. त्यामागे वेगवेगळ्या आख्यायिकाही आहेत. दुंडा नावाची एक राक्षसी होती. ती लहान मुलांना त्रास देत असे. तिच्यामुळे मुले भयग्रस्त झाली होती. तिच्यामुळे रोगराई पसरत होती. तिला हाकलून लावण्याचे अनेक प्रयत्न केले गेले. शेवटी लोकांनी गावात ठिकठिकाणी अग्नी प्रज्वलित करून आणि तिला बीभत्स शिष्या शाप देऊन पळवून लावले असे म्हटले जाते. म्हणूनही होळी साजरी केली जाते. (क्रमशः)



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

सद् विद्या निरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

आत्मस्वरूपाचे बौध्दिक ज्ञान आणि साक्षात अनुभव याचा स्वानुभवाने निश्चयात्मक बोध करून आपली उपासना चालू ठेवतो. पुरश्चरण करणे,तिर्थयात्रा करणे,देहाला कष्ट देऊन इंद्रियांना ताब्यात ठेवतो. नेहमी सत्य बोलणे,अत्यंत मवाळ भाषा गोड वाणी त्यामुळे त्याचा सहवास सतत हवाहवासा वाडतो.ऐक प्रकारे आल्हाददायक वातावरण तयार होते. त्याच्या सर्व वासना तुप्त झालेल्या असतात. गुढविद्या त्याला आत्मसात असतात. दिसायला भव्य व नेहमीच प्रसन्न असतो. सौम्य सात्विकता त्याच्या चेहऱ्यावर नेहमीच बघायला मिळते. निष्कपट,निरव्यसनीअसुन तो नेहमीच पवित्र मागनि जातो. कुठल्याही मोबदल्याची अपेक्षा न करता तो सतत ईतरांच्या मदतीला धाऊन जातो. सर्वांशी स्नेहमय वागतो. पैसा व बायका यांच्या बाबतीत त्याचे वागणे नेहमीच पवित्र असते.कुठल्याही प्रकारची आसक्ती नसल्याने तो सज्जनांचे व अनाथांचे रक्षण करतो. आपल्या अमोघ वाणीने तो अवघ्या जगाचा मित्र होतो. जबरदस्त वक्तृत्व शैली असल्यानेसर्व प्रकारचे संशय घालवतो. वादविवादात, वितंडवाद घालत नाही. कोणतीही उपाधी अंगी बाणवत नाही. थोडक्यात काय तल मघ म्हणेन की जो नेहमी वादापासुन दुर रहातो, दोश व मत्सरा पासुन मुक्त असतो रूप गुण किर्ती, स्वभावातील मार्दव पणा सतत परोपकारी, चेहऱ्यावर सतत हास्य नाम स्मरणामुळे चेहऱ्यावर आलेले सात्विकतेचे तेज. या सर्व गोष्टीं सद् गुणी माणसा जवळ असतात. म्हणजे ही विद्या सगळ्यांनी अवलंबली पाहिजे. असे मला वाटते.

सतत भगवंत चरणीं नतमस्तक झुकलेले असल्याने त्यांच्या जवळ कोणत्याही प्रकारची वासना नसते.परमार्थ ची दिक्षा घेतल्याने त्यांच्या चेहऱ्यावर साच्चिक अप्टभास दाटलेले असतात. खर परमेश्वर म्हणजे हाच तो ही प्रचीती येते. आणि त्याच्या चरणांशी आपले दोन्ही हात व तिसरे मस्तक आपोआपच झुकले जाते. त्याच्या चरणांचा दास होतो.

श्रीराम जय राम जय जय राम॥

जय जय रघूवीर समर्थ
समास आठवा समाप्त



नीतिशतक निरूपण

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

ज्योतिर्मय साहित्य

यस्यास्ति वित्तं स नरः कुलीनः
स पण्डितः स श्रुतवान् गुणज्ञः ।
स एव वक्ता स च दर्शनीयः
सर्वे गुणाः काश्चनमाश्रयन्ति ॥

अर्थ – जो मनुष्य धनाचा स्वामी आहे, तोच उच्चकुलीन मानला जातो. तोच विद्वान मानला जातो. तोच ज्ञानी मानला जातो. तोच गुणज्ञ मानला जातो. तोच वक्ता आणि दर्शनीय मानला जातो. जणू काही सर्व गुण कांचनाच्या म्हणजे संपत्तीच्या आधीन आहेत.

कवीश्रेष्ठ भर्तृहरिंचा जीवनाकडे पाहण्याचा वास्तववादी दृष्टिकोन या श्लोकात व्यक्त झाला आहे. ज्याच्याकडे धन आहे, त्याला समाजात मान मिळतो, सन्मान मिळतो, मान्यता मिळते. समाज त्यालाच कुलीन, विद्वान, ज्ञानी, वक्ता, दर्शनीय समजत असतो. वास्तविक गुणांपेक्षा धनाचे महत्त्व अधिक असते. किंबहुना गुण हे धनाचे आश्रित असतात जणु. असा आशय या श्लोकात अभिव्यक्त करण्यात आला आहे.

आचरणात आणावे असे

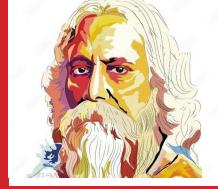


ज्योतिर्मय साहित्य

किती पैसा कमावला म्हणजे माणूस श्रीमंत समजावा. ? याचे फार छान उत्तर संत, तुकाराम महाराजांनी दिले आहे.नीतिधर्माचे आचरण ठेवता यावे, मुलाबाळांचे रक्षण करता यावे, आईवडिलांची काळजी घेता यावी. अब्रूने जगता यावे, आवडत्या व्यक्तित्ता वेळ देता यावा, मन मोकळ्या गप्पा मारता याव्या, इतका पैसा जवळ असला की तो मनुष्य श्रीमंत समजावा. म्हणून जर तुम्ही स्वतःच्या नजरेत योग्य असाल तर, लोकांच्या नजरेकडे फारस लक्ष देऊ नका , कारण लोकांच्या नजरा गरजेनुसार बदलतात. यासाठी जीवनाच्या शर्यतीत कधीच दुसऱ्याला हरवण्यासाठी पळू नका , पळायचे असेल तर स्वतःला जिंकण्यासाठी पळा.कोणी आपल वाईट करतोय हे त्याच कर्म आणि आपण कोणाचे वाईट करणार नाही हा आपला धर्म.

जीव लावणारे शब्द आयुष्य घडवतात. तर जिव्हारी लागणारे शब्द,आयुष्य बिघडवतात. शब्द प्रेम देतात, शब्द प्रेणा देतात. शब्द यश देतात, शब्द नातं देतात. शब्द आयुष्यभर आणि आयुष्य नंतरही मनामनात जपणारी भावना देतात. शब्दांचं मोल जपलं की, आपलं आयुष्यही नक्कीच अनमोल होतं. म्हणून स्वार्थ व अहंकार हे तिरस्काराची कारण आहेत कोणाचाही तिरस्कार तेंव्हाच सुरु होतो , जेंव्हा समोरच्या व्यक्तीचा स्वार्थ साधला जात नाही किंवा आपण त्याच्या मनासारखं वागत नाही म्हणून यश मिळाल्यावर पाठ थोपटणारी व चुकल्यानंतर काही पकडणारी काही नाती कायम जपायची असतात , कारण त्या आरशासारख्या स्वच्छ व प्रामाणिक नात्यांना अविश्वासाचा तडा कधीच जात नाही.

रवींद्रनाथ टागोर



विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**

१९११ साली इंग्लंडचा राजा पंचम जॉर्ज भारतभेटीवर येणार होता. याच सुमारास वंगभंगाचा निर्णयही रद्द ठरवण्यात आला होता. तेव्हा तो आनंद साजरा करावा आणि पंचम जॉर्जचे स्वागत करावे असे ठरवण्यात आले. इंग्रज सरकारप्रीती आपली निष्ठा अर्पण केलेले प्रद्योतकुमार ठाकूर हे रवींद्रनाथ टागोरांचे दूरच्या नात्यातील होते. प्रद्योतकुमार हे उच्चविद्याविभूषित होते पण इंग्रजांची चाकरी करण्यात धन्यता मानणारे होते. त्यांनी रवींद्रनाथांना पंचम जॉर्ज यांच्या स्वागतासाठी एक गीत लिहायला सांगितले. या गोष्टीचा रवींद्रनाथांना धक्का बसला आणि वाईटही वाटले. ब्रिटनचा स्वार्थावर आधारित राष्ट्रवाद त्यांना मान्य नव्हता. आपल्या प्रगतीसाठी दुसऱ्या राष्ट्रावर आक्रमण करून त्याचे स्वातंत्र्य नष्ट करणे हे रानटीपणाचे लक्षण आहे असे त्यांचे मत होते. यालाच जर ही मंडळी आधुनिक राष्ट्रवाद म्हणत असतील, तर राष्ट्रवाद या शब्दाची ही क्रूर चेष्टा आहे असे त्यांना वाटत होते.

इंग्रजांच्या चुकीच्या विचारांचा आणि धोरणांचा त्यांनी आपल्या भाषणातून आणि लेखनातून वेळोवेळी निषेध केला. त्यांनी पंचम जॉर्जच्या स्वागतार्थ गीत लिहिण्यासाठी प्रद्योतकुमार यांना स्पष्ट नकार दिला. कोणी सांगितले म्हणून एखाद्याच्या स्तुतीप्रित्यर्थ आपली लेखणी झिजवणाऱ्या कवींपैकी रवींद्रनाथ नव्हतेच. त्यांनी आपला राग व्यक्त करण्यासाठी पंचम जॉर्जला उद्देशून लिहिण्याऐवजी भारतभाग्यविधात्याला उद्देशून हे गीत लिहिले.

हा भारतभाग्यविधाता कोण हे जरा समजून घेण्याचा प्रयत्न करू. रवींद्रनाथांना अपेक्षित असलेला हा भाग्यविधाता म्हणजे केवळ एखाद्या भूप्रदेशावर आपले वर्चस्व असलेली पंचम जॉर्ज यांच्यासारखी एखादी व्यक्ती कदापिही शक्य नाही. रवींद्रनाथांना अपेक्षित असलेला हा भाग्यविधाता म्हणजे सर्व सृष्टीचा ईश्वर ज्याला ते मास्टर निर्मिक किंवा मास्टर पोएट म्हणून वेगवेगळ्या वेळी उल्लेख करतात. त्याशिवाय रवींद्रनाथांच्या कवितेत वेळोवेळी असे निनावी व्यक्तिमत्व पाहायला मिळते. त्या शक्तीला त्यांनी जगन्नियंता किंवा विश्वाचे संचालन करणारी शक्ती अशा स्वरूपातच पाहिले आहे. उदा. मागील लेखातील या काव्यपंक्ती पहा. एका प्रसंगी त्यांनी पाहिले की शारदातले ढग निळ्या आभाळात विहार करताना खाली असलेल्या भाताच्या पिकावर छाया धरीत तरंगत होते. ह्या अद्भुत दृश्याचा त्यांच्या मनाने ताबा घेतला. त्यांना हे सुंदर दृश्य निर्माण करणाऱ्या कारागिरांच्या हातांची आठवण झाली. आपल्या कवितेत ते म्हणतात

खेळ चालिला आज लपंडावाचा
छाया आणि प्रकाशाचा
भाताच्या शेतातून,
झपाट्याने जाताना,
निळ्या आकाशात
तरंगणाऱ्या पांढऱ्या ढगांचा ,
ताफा हाकणारा तो कोण आहे बरं ?
या अदृश्य हातांचा शोध घेण्याची त्यांना नेहमीच उत्कंठा असायची. तोच त्यांचा भारतभाग्यविधाता आहे.

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**

आज आपण बाजारपेठेत नजर टाकली तर जिकडे तिकडे आपल्याला मालाच्या जाहिरातीच जाहिराती बघायला मिळतात. कुठे मोठ्या प्रमाणावर अनेक वस्तूंचा सेल लागलेला असतो आणि त्यासोबत बक्षिसेही दिली जातात. एकूणच सध्याचा काळ हा स्पर्धेचा आहे, तसा जाहिरातीचाही आहे. जो तोआपला उत्पादित माल बाजार पेठेत कसा जास्त विक्री होईल या प्रयत्नात असतो. वर्तमानपत्राची बरीच पाने जाहिरातीने व्यापलेली असतात.

कस्टमर ईज किंग (ग्राहक राजा आहे.) किंवा कस्टमर ईज गॉड (ग्राहक देवआहे) अशी विशेषण ग्राहकाला लावली जातात. आणि दुसरीकडे अनेक प्रलोभन दाखवून ग्राहकांना आपल्या मालाचे, वस्तूंच्या खपासाठी आकर्षित केले जाते, आणि जाळ्यात ओढले जाते. आणि बऱ्याचदा अशा प्रलोभनांना ग्राहक बळी पडतो. त्यातच त्याची फसवणूक केली जाते. पॅन्ट वर शर्ट मिळणार अगदी फुकट. साडीवर साडी मिळणार अगदी फुकट. बाय वन गेट वन, एक वस्तू खरेदी केली तर एक फुकट, तर कधी विशिष्ट रकमेचा माल खरेदी केला तर कुपन मिळेल, त्याची सोडत निघणार त्यात हमखास बक्षिस मिळणारच. सोने खरेदीवर चांदीचे नाणे, किंवा गिफ्ट मिळणार, फ्लॅट खरेदीवर टू व्हीलर मिळवा, अश्या जाहिराती मोठ्या प्रमाणावर केल्या जातात आणि त्यालाच तुम्ही आम्ही भुलतो, आणि फसवणूक होते.

ग्राहक दिन साजरा करण्या मागचा उद्देश बघितला तर ग्राहकाची फसवणूक होवू नये, सेवा पुरवताना हलगर्जीपणा होवू नये म्हणून ग्राहकाला ग्राहक कायद्याची माहिती करून द्यावी हाच मुळ उद्देश आहे.

१९६० मध्ये अमेरिकेत अध्यक्षीय निवडणुकीत ग्राहक चळवळीचा मुद्दा उपस्थित झाला होता. अध्यक्ष केनेडी यांनी ग्राहकांच्या प्रश्नावर विचार करण्यासाठी एक व्यासपीठ तयार केल. जागतिक पातळीवर पाठपुरावा केला गेला, त्याला युनेस्को कडून मान्यता मिळाली. आणि तदनंतर दरवर्षी १५ मार्च हा दिवस, ‘‘जागतिक ग्राहक दिन’’ म्हणून साजरा करण्याची प्रथा आहे. सर्वत्र तो साजरा केला जातो. आपल्या देशात २४ डिसेंबर १९८६ मध्ये राष्ट्रपतींनी ग्राहक हक्क संरक्षण कायद्याला मंजुरी दिली. तेव्हा पासून ग्राहक संरक्षण कायदा अस्तित्वात आला. व २४ डिसेंबर हा राष्ट्रीय ग्राहक दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो.

ग्राहक संरक्षण कायद्याने ग्राहकास सहा प्रकारचे हक्क प्राप्त झाले आहेत. प्रत्येक ग्राहकास आपले हक्क माहीत

असतील तर त्याची फसवणूक होणार नाही.

काय आहे हे हक्क ?

१) सुरक्षेचा हक्क :

एखादी वस्तू खरेदी करतो, तेव्हा त्या वस्तूच्या सुरक्षिततेची हमी उत्पादकानी घेणे आवश्यक असते.जसे फ्रीज., टी. व्ही., वॉशिंग मशिन.मोटर बाईक, कार, फ्लॅट, कुठल्याही वस्तू.

२) माहितीचा हक्क : आपण खरेदी करत असलेल्या वस्तूच्या गुणवत्ते बद्दल माहिती विक्रेत्याने ग्राहकांना देणे बंधनकारक आहे.त्यात फसवणूक करू नये.

३) निवड करण्याचा हक्क : विक्रेता एकाच प्रकारचे उत्पादन, वा ब्रॅन्डचा आग्रह करू शकत नाही.निवडीचा अधिकार ग्राहकांना आहे.

४) म्हणणं मांडण्याचा हक्क : ग्राहकाला आपली फसवणूक झाली वाटत असेल तर आपले म्हणणे, योग्य न्यायासाठी मांडण्याचा हक्क आहे.

५) तक्रार करण्याचा, तसेच तिचे निवारण्यासाठीचा

हक्क : फसवणूक झाली असेल तर, न्यायासाठी तक्रार निवारण करून घेण्यासाठी ग्राहक मंच, राज्य ग्राहक परिषदेत जाण्याचा हक्क आहे.

६) ग्राहकांचे हक्का विषयी शिक्षणाचा अधिकार. हक्क : ग्राहकांना हक्क कर्तव्ये माहिती नसल्यामुळे बाजारपेठेत फसवणूक होते, ते समजण्यासाठी स्वयंसेवी संस्था, शासनाचे कडून जागो ग्राहक जागो सारखे उपक्रमा द्वारे प्रबोधन केले जाते. सुधारित ग्राहक संरक्षण विधेयक

३० जुलै २०१९ लोकसभेत व सहा ऑगस्ट २०१९ राज्यसभेत मंजूर झाले.

९ ऑगस्ट रोजी राष्ट्रपतींची सही झाल्यावर २० जुलै रोजी ते लागू झाले, आता जिल्हा आयोग व राज्य आयोग अशी रचना आहे. जिल्ह्यात एक कोटी पर्यंत, राज्य दहा कोटी पर्यंत, व त्यावरील केंद्रीय आयोगाकडे दावे असतील. नवीन कायद्यात ऑनलाइन व टेलीशॉपिंग कंपन्यांचा समावेश आहे. खाद्यपदार्थ व पेय यात भेसळ असल्यास तुरुंगवास दंडाची तरतूद आहे. तक्रार कुठेही दाखल करता येते. दिशाभूल करणाऱ्या चुकीच्या जाहिराती देणारे आणि प्रसारीत करणाऱ्यांना दंड करण्याचा आयोगाला अधिकार आहे. दोन वर्षे तुरुंगवास व पन्नास लाख दंडाची तरतूद आहे.

ग्राहकांची फसवणूक झाली असेल तर त्याला न्याय हा मिळतोच, पण

साहित्य-संस्कृति

रविवार दि.१६ मार्च २०२५

केवळ ग्राहक नको, सुजाण ग्राहक व्हा...



आपल्या हक्का सोबतच काही कर्तव्ये आहेत याची जाणीव सुद्धा ग्राहकांनी ठेवायला हवी.

काय आहे ती कर्तव्ये आणि जबाबदाऱ्या ?

कर्तव्ये आणि जबाबदारी बाजारपेठेत एका उत्पादनासाठी अनेक उत्पादक असतात.त्यात स्पर्धा ही असणारच. फसव्या जाहिरातीला ग्राहकाने बळी पडू नये.

बऱ्याचदा धमाका सेल ऑनलाईन खरेदीवर असतात,सणवारालाही डिस्काउंट सेल असतात,अशा वेळी न खपलेला,किंवा काही दोष असलेला माल असू शकतो. सावधपणे खरेदी करावी.

खरेदी करताना मालाचे बिल आवश्यक आहे.बिलाचा आग्रह धरावा.न दिल्यास विक्रेत्याची तक्रार करावी.कारण माल दोषयुक्त असेल तर बिलाशिवाय आपण काहीच करू शकत नाही.

एम.आर.पी.(मॅक्झीमम रिटेल प्राईज) पेक्षा जास्त किंमत देऊ नका. खरेदी करताना ती बघा.

वस्तूंची मुदत तपासा.(एक्सपायरी डेट) ती संपली असेल तर वस्तू नाकारावी.अशा वस्तूंचा वापर हानिकारक ठरू शकतो.

पेट्रोल भरताना मीटरवर शून्या कडे लक्ष द्या.शुध्दते विषयी शंका असल्यास पुवढा निरीक्षक,तहसीलदार यांचेकडे तक्रार करा.

सोने खरेदी वेळी हॉलमार्क कडे लक्ष द्या.

ऑनलाईन खाद्य पदार्थ मागवताना योग्य काळजी घ्या.पदार्थ खराब

आढळून आल्यास ताबडतोब तक्रार करावी.

ग्राहकांना योग्य तो न्याय मिळावा म्हणून जिल्हा पातळीवर जिल्हा ग्राहकआयोग व राज्य पातळीवर राज्य ग्राहक आयोग कार्यरत आहेत. विनाशुल्क आपण तक्रार दाखल करू शकतो. केंन्द्रात राष्ट्रीय ग्राहक आयोग आहे. तर राज्यातील दुर्गम भागात ग्राहक उपाययोजनांसाठी ग्राहक कल्याण

सल्लागार समिती आहे. याव्यतिरिक्त जागो ग्राहक जागो व कंझुमर क्लब आहेत. गावपातळीवर ग्राहकांसाठी ग्राहक सेवा संस्था, ग्राहक पंचायत,प्रवासी संघ,कार्यान्वित आहेत. ग्राहकांवर अन्याय होऊ नये म्हणून त्या कार्य करतात. प्रत्येक जिल्ह्यात

जिल्हाधिकारी यांच्या अध्यक्षतेखाली जिल्हा ग्राहक तक्रार निवारण समिती आहे.या समितीत विविध विभागातील सदस्यांची निवड केली जाते. शासकिय सदस्य + अशासकिय सदस्य असतात.

काही वर्षांपासून शासनात ग्राहक संरक्षण विभागाची निर्मिती केली आहे. त्यासाठी स्वतंत्रपणे मंत्र्याची नेमणूक आहे.

शहरी,ग्रामीण भागात ग्राहकाचे हक्का रक्षण होणे त्याला न्याय मिळवून देण्यासाठी व्यवस्था असली तरी ग्राहकास खूप काळ न्यायासाठी ताटकळत बसावे लागते.अनेक ठिकाणी जिल्हा ग्रा.मंचावर अध्यक्ष नसतात. त्यांच्या नेमणूका लवकर होत नाही, तर कधी मंचाचे सदस्य नसतात. नव्वद दिवसांत न्याय मिळण्याचा हेतू साध्य होत नाही. शासनाचे दुर्लक्षच म्हणावे लागेल.

ग्राहकांच्या वाढत्या फसवणुकिचे प्रकाराला आळा बसावा म्हणून केंन्द्र सरकारने ‘‘जागो ग्राहक जागो’’अभियान सुरू केले आहे.बँका,सार्वजनिक वितरण, वीज,बांधकाम, अन्नौषध, पर्यटन, पोस्ट, अशा विविध प्रकारच्या खात्याच्या तक्रारी ह्या अभियानाच्या हेल्लपलाईन(मदत सेवा प्रणाली) वर ग्राहक करू शकतो.

जागतिक ग्राहक दिन, राष्ट्रीय ग्राहक दिनाचे शासकिय पातळीवरून आयोजन केले जाते. त्यात औपचारिकता असते. काहीच ठिकाणचे अपवाद सोडले तर बहुतांशी उदासीनता असते. कार्यक्रमा संबंधित प्रसार, प्रचार व्हावा तो होत नाही. ठरावीकच लोकांना पत्रिका वाटून कार्यक्रम होतात. ज्यांना पत्रिका जातात ते कोणिही कार्यक्रमात नसतात.ही सत्यता आहे.कार्यक्रमास

ग्राहकांची उपस्थिती चा अभाव असतो. बऱ्याचदा तहसीलदार कार्यालयातील कर्मचारी, वेंडर, स्वस्तधान्य दुकानदार हेच उपस्थित असतात. दहापंधरा लोकांच्या उपस्थितीत कार्यक्रम उरकून घेतला जातो. फोटो प्रसिद्ध होतात. आत्मियतेने आयोजन अपेक्षित आहे ते केले जात नाही.

वास्तविक अशा कार्यक्रमात, वेगवेगळ्या खात्याचे अधिकारी, गॅस एजन्सी, वजनमापांबाबत अधिकारी उपस्थिती हवी.ग्राहकांना ग्राहक संरक्षण कायदा समजवून सांगायला हवा ते होत नाही.कार्यक्रमात ग्राहकांची उपस्थिती वाढणे साठी प्रयत्न होत नाही. सालाबाद प्रमाणे कार्यक्रम साजरा करून, वर्तमानपत्रात वृत्त प्रसिद्ध होते.यापलीकडे काही साध्य होत नाही. ते आपण दरवर्षी पहातोच. कार्यक्रम त्यांच्या पद्धतीने साजरे होतात. वर्तमानपत्रात प्रसिद्धी मिळते, त्यावर प्रतिक्रिया येतात, जैसे थे सुधारणा मात्र नाही.

शासनाने या बाबतीत योग्य ती दखल घेणे आवश्यक आहे. व त्यात सुधारणा घडवून आणायला हवी हे मात्र नक्कीच.

शेवटी एकच म्हणावे लागेल. कायद्याने ग्राहकांना हक्क, अधिकार दिले आहेत. ग्राहक म्हणून त्याचा कसा वापर करायचा ते आपणच ठरवायचे आहे.कारण...ग्राहक शक्ति + न्याय शक्ति + दंड शक्ती = शोषण मुक्ती हेच समीकरण आहे.न्याय मिळवण्यासाठी न घाबरता तक्रार करायलाच हवी.

ग्राहकाने त्यास दिलेल्या हक्काचा योग्य वापर करून, आपली कर्तव्ये लक्षात ठेवून बाजारपेठेत जागृत राहून खरेदी करणेही अपेक्षित आहे,जेणे करून तो फसवणुकीतून वाचू शकेल .

दवा-खाना

रोज रोज मुलाकात अच्छी नहीं!

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**

‘‘जमी सर्व सुखी असा कोण आहे, विचारी मना तूच शोधूनी पाहे!’’ समर्थ रामदास स्वामींचे हे प्रसिद्ध वचन माहित असूनही आपण या सुख नामे मृगजळाच्या मागे पळत असतो. आपण जेव्हां आपल्या सुखाबद्दलच्या कल्पना कल्पितो तेव्हां, ‘मी अत्यंत निरोगी आहे, मला कांहीही झालेले नाही आणि कल्पांतात होणे देखील शक्य नाही’ ही लाडकी कल्पना त्यातील अविभाज्य अंग असते. त्यातूनच वारंवार आपली प्रकृती ठणठणीत आहे हे स्वतः लाच सिद्ध करण्यासाठी आपण डॉक्टरकडे जातो. कधी तर दोनचार शिका जरी आल्या तरी शंकासुराच्या कहात जाऊन आपण भीषण रोगाचे स्वयंनिर्मित निदान करतो. हे शंकेचे बीज नष्ट व्हावे म्हणून डॉक्टरांनी औषध द्यायलाच हवे असा आपला आग्रह असतो. बऱ्याच लोकांना हा जणू छंदच असतो. कोणे एके काळी डॉक्टरांना बघूनच कित्येक रोग तसेच बरे व्हायचे. (कुठे बरे गेले ते सोनेरी अन चंदेरी दिवस?)

मंडळी, हे लक्षात घ्या की आपल्या आरोग्याची गुरुकिल्ली डॉक्टरांच्या हातात नसून आपल्याच हाती आहे. खालील गोष्टी आपण कसोशीने पाळतो का ? यावर विचारच नव्हे तर विचारमंथन व्हावे.

समाजमाध्यमांवर इकडून तिकडे गेले वारे सारखे वारेमाप हेल्दी मेसेजेस’ फॉरवर्ड

करणे हे आद्य कर्तव्य समजून आपण आपली सकाळ शुभ करीत असाल, पण इतरांची देखील ती तशी होते कां ? मग सकाळचे ईशस्तवन, योग्य योग, प्रभातफेरी वगैरे कार्यक्रम कधी करता ?

सूर्यवंशी असण्याचं भाग्य आम्हा तमाम भारतीयांना आहे, कारण रवीकिरणांद्वारे शरीराला व्हिटॅमिन डी युक्त करणारा तेजोमय प्रकाश देणारा आपला हक्काचा तेजोनिधी सूर्य आपल्या दिमतीला आहे. (इथे इम्पोर्ट करण्यासारखे कांही असेल तर व्हिटॅमिन डी ३ चे इंजेक्शन!) असे तर नाही ना की आपण झोपेतून उठता तेव्हां हे माध्यान्हीचे सूर्यदर्शन आपल्याला असह्य होते!

*घर (असल्यास अंगण) स्वच्छ ठेवणे ही जबाबदारी घरातील इतरांची, असे वातावरण असेल तर, स्वतःची स्वच्छता आपण कितपत ठेवता हा प्रश्न देखील वाजवी नाही कां ?

*बिसिलरीचे पाणी पिणे ही स्वच्छतेची कमाल मर्यादा असे आपले लाडके मत आहे कां ?

*बाहेरचे जेवण हे आपण प्रेस्टिज पॉईट बनवले आहे कां ? त्यातील चीझ

नामक चीज किती खावी याचे मूल्यमापन करण्याचा आपण कधी प्रयत्न केलाय कां ?

मंडळी, या थोडक्याच प्रश्नांच्या मालिकेतून आपल्याला कोडे पडले असेल की मला नेमके काय सुचवायचे आहे. माझे आरोग्य माझ्या हाती हा मूलमंत्र लक्षात असला की डॉक्टरांशी ‘रोज रोज मुलाकात’ टाळता येऊ शकते. नुसते ऍपलच नव्हे तर संतुलित आहार–विहार, व्यायाम आणि निरामय स्वच्छ वातावरण असले की डॉक्टरांशी कधी–मधी, म्हणजे वर्षाकाठी भेट उत्तम.

पन्नाशीनंतर मात्र दर सहा महिन्यांनी आपल्या फॅमिली डॉक्टरांकडे हजेरी लावायलाच हवी.

डॉक्टर आणि पेशंटच्या सुसंवादात बहुदा ॲटिबायोटिक शब्द हमखास असतोच असतो. मागील भागांचा हवाला देत आपण या निष्कर्षापर्यंत पोचलो की प्रतिजैविकांची ओपनिंग फलंदाजी अतिशय वाईट ठरली, मग मधली फळी, शेपूट अशी विविध

प्रतिजैविके फलंदाजी करायला उतरली. त्यातील बरीचशी ‘दुखापतग्रस्त होऊन निवृत्त’ (रिटायर्ड हट) म्हणत स्ट्रेचवर तंबूत परत न्यावी लागली. सध्या ही आघाडी सांभाळण्याचे कार्य



सिफॅलोस्पोरिन्स आणि फ्लुरोकिनोलॉन्स ही मंडळी करीत आहेत.

प्रिय मैत्रांनो, ही वर उल्लेखित प्रतिजैविके हायर (उच्च) आणि पेनिसिलीन, स्ट्रेप्टोमायसिन सारखी प्रतिजैविके लोअर (निम्न) अशी वर्गवारी करण्यात आली आहे. यात दोहोंचा दर्जा औषध म्हणून

उच्चच असावा हे ध्यानात घ्या. मात्र हायर भागातील औषधे आपण राखीव ठेवायला हवीत, असे तज्ज्ञ मंडळी सांगतात. गृहस्वामिनी जसे संकटकाळाकरता पैसे राखून ठेवते, तसेच या हायर ॲटिबायोटिकसचे आपण रक्षण करायला हवे. जिथे साध्या काठीने प्रतिकार करता

येतो तिथे तलवार कां म्हणून वापरायची ? मंडळी, संसर्ग अर्थात इन्फेक्शनचे सौम्य, मध्यम, तीव्र किंवा अति–तीव्र असे वर्गीकरण करणे महत्त्वाचे आहे. याविषयी अधिक जाणून घेऊ पुढील भागात !

एसटी महामंडळात तब्बल १६ वर्षानंतर येणार ३ X २ साध्या बसेस.....

ज्योतिर्मय  **साहित्य**
मंडळी, आपणास माहिती असेलच की महामंडळाने २००५/६ सालात आपल्या साध्या बसमध्ये आमूलाग्र बदल करत, लाल-पिवळी ही रंगसंगती बदलून संपूर्ण लाल (टोमॅटो रेड) ही रंगसंगती आणली. रंगसंगती सोबतच, महामंडळाने एक पाऊल टाकत ३ X २ आसन असलेल्या आपल्या या बसची आसन व्यवस्था २ X २ करण्याचा निर्णय घेऊन आमूलाग्र बदल करत, प्रवाश्यांच्या आरामदायी प्रवासाची व्याख्याच बदलली.
एल्युमिनियम बांधणीला कात टाकत एसटीने २०१८ च्या सुमारास ‘माईन्ड स्टील’ बांधणीची कास धरत, २ X २ आसनेच ठेऊन, बस बांधणी भक्कम केली आणि ही बस प्रवासात अधिक सुरक्षित मानली जाऊ लागली. या बसमध्ये अनेक बदल करत महामंडळ, कंत्राटी तसेच स्वामालकीच्या बसेस देखील याच धर्तीवर आता सेवेत सामावून घेत असून, २०१९ साली बीएस ४ नव्या बसेस आपल्या तिन्ही कार्यशाळेसोबतच, खाजगी कार्यशाळेकडून देखील बांधून घेतल्या.

साधी बस म्हणून इथपर्यंत ठीक होते, पण जेव्हा बीएस ६ बसेस सेवेत येण्याची सुरुवात झाली, त्यात मात्र महामंडळाने या सध्या बसमध्ये एक पाऊल आणखीन पुढे टाकत आमूलाग्र बदल केले.

कंत्राटी साध्या बसेस ज्या सद्य स्थितीत लातूर, कोल्हापूर, रायगड, रत्नागिरी, नाशिक, धुळे ई. भागात सेवा देत आहेत, अश्या सर्व बसेसना पुशबॅक सीटस आणि साध्या बसेसचा दर्जाच वाढवला.
ट्रॅव्हल्सच्या बसेस ज्याप्रमाणे सेवा देतात, त्याप्रमाणे एसटीने आपल्या साध्या बस सेवेत केलेला हा बदल अत्यंत महत्त्वपूर्ण असून प्रवासी, एसटीप्रेमींनी याचे प्रचंड स्वागत केले. याच कालावधीत महामंडळ देखील स्वतःच्या तिन्ही कार्यशाळेत बीएस ६ मानांकन असलेल्या साध्या बसेसची बांधणी करत होती, पण यामध्ये काही (जास्तीत जास्त) बसेसना पुशबॅक आसनेच नव्हती, शिवाय एकही कार्यशाळेच्या बसमध्ये आसनाच्या बाजूला कंत्राटी बसप्रमाणे मोबाईल चार्जिंग नव्हते. कंत्राटी बसेस नेमक्या कोणत्या स्पेसिकेशनच्या

असल्या पाहिजे, याबाबत महामंडळानेच संपूर्ण नियमावली तयार केली असताना, आपल्याच बसेसना या सुविधा का दिल्या नाहीत, याबद्दल कुणाल आश्चर्यच व्यक्त होत नसेल तर नवलंच...

साध्या बसेसची बांधणी आपल्या कार्यशाळेत होत असतानाच महामंडळ, त्यावेळेस पुन्हा एकदा हिरकणी (२००) आणि फुलली स्लिपर (५०) बसेस बांधणार असल्याचे समजले.

आता यामध्ये मला पडलेले दोन प्रश्न असे होते की, साध्या बसमध्येच जर एअर सस्पेन्शन, पुशबॅक सीटस आणि मोबाईल चार्जिंगची सुविधा दिली असेल, तर हिरकणी बसमध्ये एसटी महामंडळ आणखीन वेगळं काय देणार आहे..? शिवाय मागे ज्या २०० सिटर स्लिपर



महामंडळाने खाजगी बस बांधणी कंपनी () कडून आधीच बांधून घेतल्या आहेत, (फुल्ली स्लिपर नको म्हणून) तर महामंडळ आता एवढ्या कमी (५०), त्या देखील फुल्ली स्लिपर बसेसची स्वतः बांधणी करून सेवेत का घेऊन येत आहे..? याची उत्तरे अजून देखील अनुत्तरीतच आहेत.

असो, हिरकणी बस सेवेत आली आणि वरती मी सांगितल्याप्रमाणे तेच झाले. साध्या बसमध्ये ज्या काही सुविधा होत्या, त्याच सुविधा हिरकणी बसमध्ये पुन्हा त्याच आल्या, बदलला तो फक्त बाहेरचा रंग आणि वाढलेली तिकीटाची रक्कम..! (इथे एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट मला आवर्जून नमूद करावीशी वाटते, की पूर्वी एशियाड/हिरकणीची जी सुंदर अशी पांढरी/हिरवी आणि त्यावर निळा पट्टा, अशी जी रंगसंगती होती, ती यावेळेस बदलली आणि वेगळीच पोपटी/पांढरी रंगसंगती देण्यात आली, शिवाय ही नवी रंगसंगती एकाच बसला दिली आणि ती रंगसंगती तत्काल बदलून पुन्हा गुलाबी/पांढरी रंगसंगती देऊन, आधीची रंगासंगती शिवाई बसला देण्यात आली आणि आता

पुन्हा नव्याने आलेल्या ओलेक्टरा शिवाई बसला हि्रव्या प्रकारातील नव्याने रंगसंगती देण्यात आली आहे.. या प्रकाराला नेमके काय म्हणावे आता..)

एअर सस्पेन्शन, पुशबॅक सीट, मोबाईल चार्जिंग अश्या सुविधा साध्या बसमध्ये आधीच दिलेल्या असताना, एसटीने याच सुविधा असलेल्या २०० हिरकणी बसचे नियोजन का केले याचे देखील उत्तर मला अद्याप मिळलेलेले नाही. त्यात आणखीन भर म्हणजे आधी आलेल्या स्लिपर+सिटर बसला तिकीट दर हा हिरकणीचाच ठेवला आणि नंतर बांधलेल्या फुल्ली स्लिपर बसचा दर वेगळा म्हणजे हिरकणीपेक्षा जास्त ठेवला.. आहे की नाही गंमत..

आता नव्यानेच आलेल्या बीएस ६ अशोक लेलंड रेडीबिल्ट साध्या बसेस या एअर सस्पेन्शन, पुशबॅक सीटस, प्रत्येक सीटला मोबाईल चार्जिंग ई. सुविधा असलेल्या अत्यंत सुंदर साध्या असून, २४००+ बसेस एसटीच्या सेवेत २०२५ अखेर सेवेत संपूर्ण दाखल होतील, असे एसटी महामंडळाचे म्हणणे आहे.

आता तुम्ही म्हणाल, की इतकं सगळं पुराण रोहित तू का सांगतोय,

तर याचं महत्त्वाचं कारण म्हणजे साध्या बसमध्ये एवढ्या सुविधा दिल्यानंतर, यामध्ये अनेक स्थित्यंतर केल्यानंतर, एसटी महामंडळ पुन्हा एकदा ३ २ साध्या बसेस सेवेत घेऊन येण्याचे प्रयोजन करत आहे आणि तसे ३००० बसेसचे रीतसर टेंडर देखील ४ मार्च २०२५ रोजी महामंडळाने काढले आहे.

साध्या दरात २ X २ सेवा देणारे भारतातील एकमेव एसटी महामंडळ अशी बिरुदावली मिरवत असताना, महामंडळाला पुन्हा एकदा ३ X २ बसेस का घ्याव्या वाटल्या, याची करणे देखील गमतीशीर आहेत आणि यातील पहिले कारण म्हणजे सवलतीमुळे वाढलेली गर्दी. आज आपणास माहिती आहे, महिला सन्मान योजना म्हणजेच महिलांना अर्धे तिकीट, तसेच अमृत ज्येष्ठ नागरिक म्हणजेच वय वर्षे ७५ वरील नागरिकांना एसटी प्रवास मोफत असल्याने, एसटीत आता गर्दी प्रचंड वाढू लागली आहे, परिणामी एसटी बसेस आणि त्यात असणाऱ्या जास्त आसनांची आवश्यकता भासू लागली.

(क्रमशः)

पाल्यांच्या ताणमुक्त राहण्यासाठी पालकांची भूमिका

ज्योतिर्मय  साहित्य					
आजच्या वेगवान आणि तणावपूर्ण जीवनशैलीत मुलांवर अनेक प्रकारचे ताण येतात. शैक्षणिक स्पर्धा, पालकांची अपेक्षा, मित्रमंडळातील दबाव, करिअरविषयक चिंता, डिजिटल माध्यमांचा प्रभाव आणि भावनिक अस्थिरता यामुळे मुलांमध्ये मानसिक तणाव वाढत आहे. अशा परिस्थितीत पालकांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरते. पालकांनी आपल्या पाल्यांना तणावमुक्त ठेवण्यासाठी योग्य वातावरण तयार करणे, त्यांच्याशी सकारात्मक संवाद साधणे आणि त्यांना भावनिक पाठबळ देणे गरजेचे आहे.					
१. पाल्यांच्या ताणाचा उगम आणि त्याची कारणे मुलांच्या तणावाचे प्रमुख स्रोत ओळखल्यास पालक त्यावर अधिक चांगल्या प्रकारे उपाय शोधू शकतात. १.१ शैक्षणिक स्पर्धा आणि पालकांची अपेक्षा आजच्या शिक्षणव्यवस्थेमध्ये गुणवत्ता आणि निकाल यांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. त्यामुळे मुलांवर सतत चांगले गुण मिळविण्याचा दबाव असतो. काही वेळा पालक स्वतःच्या अपेक्षा मुलांवर लादतात, त्यामुळे मुलांमध्ये न्यूनगंड निर्माण होतो. १.२ समाजमाध्यमे आणि डिजिटल वातावरणाचा प्रभाव मुलांना सतत सोशल मीडिया, मोबाईल गेम्स आणि इंटरनेटवरील अनावश्यक माहितीचा सामना करावा लागतो. त्यामध्ये तुलना, प्रसिद्धीची ओढ आणि मानसिक तणाव निर्माण करणारे घटक असतात. १.३ मित्रमंडळ आणि सहकाऱ्यांचा दबाव मुलांना आपल्या मित्रांमध्ये लोकप्रिय राहण्याची आणि समाजात आपले स्थान निर्माण करण्याची इच्छा असते. त्यात कधी कधी नकारात्मक स्पर्धा, फॅशन ट्रेंड, आर्थिक स्थिती यामुळे तणाव वाढतो. १.४ करिअरविषयी अनिश्चितता आजच्या बदलत्या जगात करिअर निवड ही मोठे आव्हान बनली आहे. मुलांना योग्य क्षेत्र निवडण्याचा तणाव जाणवत असतो, त्यात पालक आणि समाजाची अपेक्षा हे दडपण वाढवते. <tr> <td> २. पालकांनी घ्यावयाची भूमिका पालक म्हणून मुलांच्या मानसिक आरोग्यासाठी काही महत्त्वपूर्ण पावले उचलली पाहिजेत. २.१ सकारात्मक संवाद आणि ऐकण्याची कला मुलांशी नेहमी संवाद साधणे आणि त्यांचे विचार शांतपणे ऐकणे गरजेचे आहे. पालकांनी मुलांच्या समस्या समजून घेऊन त्यांना योग्य मार्गदर्शन करावे. <tr> <td> २.२ अयोग्य अपेक्षा टाळा पालकांनी आपल्या मुलांकडून जास्त अपेक्षा ठेवू नयेत. त्यांच्या क्षमता आणि आवड लक्षात घेऊन मार्गदर्शन करावे. प्रत्येक मुलगा किंवा मुलगी वेगवेगळ्या कौशल्यांनी युक्त असतो, त्यामुळे त्यांच्यावर इतरांशी तुलना करण्याचे टाळावे. <tr> <td> २.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr></td></tr></td></tr></td></tr>	२. पालकांनी घ्यावयाची भूमिका पालक म्हणून मुलांच्या मानसिक आरोग्यासाठी काही महत्त्वपूर्ण पावले उचलली पाहिजेत. २.१ सकारात्मक संवाद आणि ऐकण्याची कला मुलांशी नेहमी संवाद साधणे आणि त्यांचे विचार शांतपणे ऐकणे गरजेचे आहे. पालकांनी मुलांच्या समस्या समजून घेऊन त्यांना योग्य मार्गदर्शन करावे. <tr> <td> २.२ अयोग्य अपेक्षा टाळा पालकांनी आपल्या मुलांकडून जास्त अपेक्षा ठेवू नयेत. त्यांच्या क्षमता आणि आवड लक्षात घेऊन मार्गदर्शन करावे. प्रत्येक मुलगा किंवा मुलगी वेगवेगळ्या कौशल्यांनी युक्त असतो, त्यामुळे त्यांच्यावर इतरांशी तुलना करण्याचे टाळावे. <tr> <td> २.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr></td></tr></td></tr>	२.२ अयोग्य अपेक्षा टाळा पालकांनी आपल्या मुलांकडून जास्त अपेक्षा ठेवू नयेत. त्यांच्या क्षमता आणि आवड लक्षात घेऊन मार्गदर्शन करावे. प्रत्येक मुलगा किंवा मुलगी वेगवेगळ्या कौशल्यांनी युक्त असतो, त्यामुळे त्यांच्यावर इतरांशी तुलना करण्याचे टाळावे. <tr> <td> २.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr></td></tr>	२.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr>	२.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr>	२.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो
२. पालकांनी घ्यावयाची भूमिका पालक म्हणून मुलांच्या मानसिक आरोग्यासाठी काही महत्त्वपूर्ण पावले उचलली पाहिजेत. २.१ सकारात्मक संवाद आणि ऐकण्याची कला मुलांशी नेहमी संवाद साधणे आणि त्यांचे विचार शांतपणे ऐकणे गरजेचे आहे. पालकांनी मुलांच्या समस्या समजून घेऊन त्यांना योग्य मार्गदर्शन करावे. <tr> <td> २.२ अयोग्य अपेक्षा टाळा पालकांनी आपल्या मुलांकडून जास्त अपेक्षा ठेवू नयेत. त्यांच्या क्षमता आणि आवड लक्षात घेऊन मार्गदर्शन करावे. प्रत्येक मुलगा किंवा मुलगी वेगवेगळ्या कौशल्यांनी युक्त असतो, त्यामुळे त्यांच्यावर इतरांशी तुलना करण्याचे टाळावे. <tr> <td> २.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr></td></tr></td></tr>	२.२ अयोग्य अपेक्षा टाळा पालकांनी आपल्या मुलांकडून जास्त अपेक्षा ठेवू नयेत. त्यांच्या क्षमता आणि आवड लक्षात घेऊन मार्गदर्शन करावे. प्रत्येक मुलगा किंवा मुलगी वेगवेगळ्या कौशल्यांनी युक्त असतो, त्यामुळे त्यांच्यावर इतरांशी तुलना करण्याचे टाळावे. <tr> <td> २.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr></td></tr>	२.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr>	२.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr>	२.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो	
२.२ अयोग्य अपेक्षा टाळा पालकांनी आपल्या मुलांकडून जास्त अपेक्षा ठेवू नयेत. त्यांच्या क्षमता आणि आवड लक्षात घेऊन मार्गदर्शन करावे. प्रत्येक मुलगा किंवा मुलगी वेगवेगळ्या कौशल्यांनी युक्त असतो, त्यामुळे त्यांच्यावर इतरांशी तुलना करण्याचे टाळावे. <tr> <td> २.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr></td></tr>	२.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr>	२.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr>	२.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो		
२.३ आत्मनिर्भरता आणि निर्णयक्षमता वाढविणे मुलांना स्वतः निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि ते स्वतःच्या जबाबदाऱ्या ओळखू लागतात. <tr> <td> २.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr> </td></tr>	२.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr>	२.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो			
२.४ शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी मुलांना नियमित व्यायाम, योगा, ध्यानधारणा आणि संतुलित आहार यांची सवय लावणे गरजेचे आहे. यामुळे त्यांचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारते आणि तणाव कमी होतो. <tr> <td> २.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो </td></tr>	२.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो				
२.५ शिक्षणाचा ताण कमी करण्यासाठी उपाय शिक्षण हा मुलांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु तो					

तणावाचे कारण होऊ नये. यासाठी पालकांनी खालील गोष्टी कराव्यात:

अध्ययनाचे योग्य नियोजन करण्यास मदत करावी. केवळ गुणांवर भर न देता संकल्पनांची स्पष्टता देण्यावर भर द्यावा.

मुलांना त्यांच्या क्षमतेनुसार शिकण्याची संधी द्यावी.
२.६ चांगले कौटुंबिक वातावरण तयार करणे
कौटुंबिक वातावरण शांत, सकारात्मक आणि आनंददायक असावे. घरात सतत वाद, तणाव, मुलांकडे दुर्लक्ष असेल तर त्याचा त्यांच्यावर वाईट परिणाम होतो. त्यामुळे पालकांनी आपसातील संवाद सुधारावा आणि घरात शांततापूर्ण वातावरण ठेवावे.

३. मुलांना तणावमुक्त ठेवण्यासाठी प्रभावी तंत्रे
पालकांनी मुलांना तणावमुक्त ठेवण्यासाठी काही खास तंत्रे अवलंबावीत.

३.१ नियमित संवाद आणि विश्रंतीचे महत्त्व
पाल्यांशी मोकळेपणाने बोला, त्यांना त्यांचे विचार व्यक्त करण्याची संधी द्या. आठवड्यातून किमान एकदा कुटुंबीयांनी एकत्र वेळ घालवावा.

३.२ खेळ आणि मनोरंजन यांचा समावेश
खेळामुळे मानसिक तणाव कमी होतो. मैदानी खेळ, संगीत, वाचन, चित्रकला यांसारख्या सर्जनशील गोष्टींना प्रोत्साहन द्यावे.

३.३ आत्मविश्वास आणि सकारात्मक टुष्टीकोन वाढवणे
मुलांचे छोटे-छोटे यश साजरे करावे, त्यांचे मनोबल वाढवावे. चुका केल्यावर त्यांना जबाबदारीची जाणीव करून द्यावी, पण ओरडू नये.

३.४ अभ्यास आणि इतर गोष्टी यांचा समतोल राखणे
अभ्यासाबरोबरच विश्रंती, खेळ, कला आणि इतर उपक्रम यांनाही महत्त्व द्यावे.

३.५ डिजिटल वापरावर नियंत्रण
मोबाईल, टॅबलेट, संगणक यांच्या वापरावर मर्यादा घालाव्यात. पालकांनी मुलांसोबत जास्त वेळ घालवावा.

४. पालक-शिक्षक सहकार्याचे महत्त्व
शाळा आणि शिक्षक हे मुलांच्या वाढीतील महत्त्वाचे घटक आहेत. पालकांनी शिक्षकांशी नियमित संपर्क ठेवावा.

४.१ पालक-शिक्षक संवादाचे महत्त्व
शाळेतील समस्या, अभ्यासाच्या अडचणी आणि मुलांच्या वर्तणुकीबद्दल शिक्षकांशी चर्चा करावी.

४.२ मार्गदर्शन आणि समुपदेशन
शाळेत समुपदेशन सुविधा असल्यास त्याचा लाभ घ्यावा.

मुलांच्या समस्या सोडविण्यासाठी योग्य व्यावसायिक मदत घ्यावी.
मुलांच्या मानसिक आरोग्यासाठी पालकांनी सहकार्य, प्रेम आणि समजूतदारपणा दाखवणे आवश्यक आहे. त्यांना ऐकून घेणे, त्यांना स्वतःचे निर्णय घेण्यास प्रवृत्त करणे आणि त्यांच्या कलागुणांना वाव देणे यामुळे ते तणावमुक्त राहू शकतात. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात पालकांनी मुलांसाठी सकारात्मक आणि आनंदी वातावरण निर्माण करून त्यांचे मानसिक आरोग्य टिकवण्यास मदत करावी.

वरील लेख केवळ माहितीपर उद्देशाने लिहिला आहे. पाल्यांच्या मानसिक आरोग्यासंबंधी अधिक तपशीलवार सल्ल्यासाठी योग्य तज्ज्ञ, समुपदेशक किंवा मानसोपचार तज्ञांचा सल्ला घ्यावा. प्रत्येक मुलाची परिस्थिती वेगळी असू शकते, त्यामुळे पालकांनी आपल्या पाल्यासाठी योग्य निर्णय विचारपूर्वक घ्यावा.

स्त्री महिमा	रंगोत्सव मनामनातला	पायवाट..	स्वराज्य रक्षक
इच्छा स्वतःच्या त्यागून आनंदाने स्त्री नांदते प्रेम वर्षाव करून सर्व नात्यांना सांधते	कवितेच्या लाटावर...	दूरवर जाते ही पायवाट वळणावरती वळते..	स्वराज्य रक्षक शिवछत्रपतींचा शंभूराजे पुत्र महान पराक्रमाची थोर गाथा धर्मासाठी श्रेष्ठ बलिदान
सहून तीव्र वेदना जग दाखवते माता मुडते स्त्री स्वप्नांना जननी बनते त्राता	माणसा तुझी कहाणी	बोट धरून चाललो मला कुठे ती कळते?	शौर्य आपले पाहत असता मृत्यूही नतमस्तक झाला स्वराज्याच्या रक्षणासाठी शिवशंभु राजा अमर झाला
तीव्र संघर्ष करून स्त्री घरपण राखते सर्वांची मने जपून दिल्या शब्दास जागते	माणसे सजवितात निज नश्वर कातडीला विसरतात निज हृदयातल्या भगवंताला	कधी गुलमोहराचा सडा कधी काट्यात अडते..	पराक्रमासह संस्कृत ज्ञान ही अनेक विषया अवगत होते तत्त्व कलेचे करता चिंतन शंभूराजे विद्वत होते
पायी भिंगरी लावून स्त्री करते कसरत नातेगोते सांभाळत जीवन जाते सरत	दागिने घालतात अंगावरी भारी भरजरी परि,देव अन् देव्हान्यास जागा नसते घरी	विचारात पुढे जातो मला कुठे ती कळते?	इतिहासाच्या प्रती पानावर रयतेच्या या हृदय मनावर मातीच्या ही कणाकणावर शिवशंभुंचे नाव युगावर
रक्षोण स्वतः कुटुंब दर्शवते शौर्य जगा ठेवून मनात धैर्य बनते कालिका दुर्गा	घरात जनांच्या वस्तूंचीअसते रेलचेल भारी देवाच्या नामाला नसते जागा त्यांच्या उरी	कधी निसरडी वाट डोंगरी घाटात फिरते..	तेज:पुंज पराक्रमी नायक किल्ले जिंकूनी सतत चढाया जगात विक्रम कायम केला बालपणी जिंकून लढाया
स्त्री समृद्धी वाढवते बनून लक्ष्मी माऊली कुटुंब आधार होते बनून माया सावली	सुख उपभोगताना देव न आठवतो त्याला मात्र दु:खाची जाणीव होता विनवी देवाला	पावलोपावली वेगळी मला कुठे ती कळते?	होळी सण आनंदाचा सगे रंग रंगण्याचा यावे अवचित सख्या क्षण असेल सुखाचा...५
जगण्याचे ज्ञान देते बनून स्त्री सरस्वती स्त्री संस्कार रुजवते स्त्री मानवता शाश्वती	कधी वाटते देवाला उगा निर्मिले मानवाला स्वार्थ साधून स्वतःचा सोडूनी देई देवाला	रोजचीच म्हणूनी ती मला अंगवळणी पडते..	होळी सण आनंदाचा सगे रंग रंगण्याचा यावे अवचित सख्या क्षण असेल सुखाचा...५
स्त्री प्रेममय आगार स्त्री वात्सल्याचा झंकार स्त्री मायामय भांडार स्त्रीमुळे जग साकार	असे कसे रे माणसा! दुष्कर्म तुझे वाढले स्वार्थासाठी तुझ्या, तू देवालाही ना सोडले	दूरस्थ पायवाट मार्गस्थ होते तेव्हाच ती कळते..	-अरुण वि.देशपांडे-पुणे ९८५०१७७३४२
- मनोज शोभाबाई प्रकाश अग्रवाल, छत्रपती संभाजीनगर	अमाप धनाचा उपभोग ना कधी तू घेतलास जीवनाच्या तीन टप्प्यात काय साध्य केलस!	या रंगोत्सवात, रंगू या साऱ्यांनी, उधळू आनंदाचे रंग, आणि उजळवू जीवनाचे क्षण!!	-प्रतिभा महादेव चौगले कोल्हापूर
	मनुजजन्मात वेळ आहे प्रेम,पुण्य संचयाला हरीमान घेत अंती मोक्षपद प्राप्त करण्याला	-प्रदिपगुरूजी पिंपळनेरकर मु.पो. पिंपळनेर(गोपाल नगर) ता. साक्री जि. धुळे ९८२३११३५९४	
	- मधुकर ए. निलेगावकर, पुणे ९४२१३७५६९१		- बलराज संघई छत्रपती संभाजीनगर

हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी १०१, सी विंग, सिल्ह्वर 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