

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक ७३ वा □ गुरूवार दि.२४ एप्रिल २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

काश्मीर पुन्हा एकदा

दहशतवादाच्या सावटाखाली

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ✉ साहित्य

काश्मीरमध्ये पुन्हा एकदा दहशतवादाचे सावट पसरले आहे.

एका लेखानुसार, पाकिस्तानच्या पाठिंब्याने नवीन दहशतवादी संघटना खोऱ्यात दहशतवादाला प्रोत्साहन देण्याचा प्रयत्न करत आहेत जेणेकरून भारताला मुख्य प्रवाहात सामील करण्याच्या प्रयत्नांना अडथळा निर्माण होईल.काश्मीरमध्ये गेल्या सहा वर्षांतील सर्वात मोठा दहशतवादी हल्ला झाला आहे. दहशतवाद्यांनी यावेळी पर्यटकांना लक्ष्य केलं आहे. पहलगाममधील ‘छोटे स्विट्झर्लंड’ म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या बैसरन भागात मंगळवारी (२२ एप्रिल) दहशतवाद्यांनी पर्यटकांवर गोळीबार केला. या गोळीबारात २६ पर्यटकांचा मृत्यू झाला असून २० जण जखमी झाले आहेत. मृतांमध्ये महाराष्ट्रातील सहा जणांचा समावेश आहे. यामध्ये डॉंबिवलीचे तिघे, पुण्यातील दोन व पनवेलमधील एका रहिवाशाचा समावेश आहे.

या अमानुष हल्ल्याच्या पार्श्वभूमीवर, अनेकांच्या नजरा पुन्हा एकदा पाकिस्तानकडे वळल्या आहेत, विशेषतः जेव्हा काही दिवसांपूर्वी पाकिस्तानी लष्करप्रमुख असीम मुनीर यांनी भारत आणि हिंदूविरुद्ध सार्वजनिकरित्या विष ओकले होते. जम्मू आणि काश्मीरमध्ये दहशतवाद ही १९९० च्या

दशकापासूनची दीर्घकाळापासूनची समस्या आहे. दहशतवादामुळे खोरे आणि जम्मू प्रदेशात हजारो लोक मारले गेले आहेत, ज्यात नागरिक, सुरक्षा कर्मचारी आणि अतिरेकी यांचा समावेश आहे. तथापि, अलिकडच्या काळात, दहशतवादावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी सरकारने अनेक प्रयत्न केले आहेत, जसे की सुरक्षा दलांची संख्या वाढवणे, दहशतवाद्यांवर कठोर कारवाई करणे आणि स्थानिक लोकांशी संवाद साधणे. या प्रयत्नांमुळे दहशतवादी कारवाया कमी झाल्या आहेत. तरीही, जम्मू आणि काश्मीरमध्ये दहशतवादाचा धोका अजूनही कायम आहे. दहशतवादी अजूनही सक्रिय आहेत आणि ते वेळोवेळी हल्ले करतात.

पाकिस्तानच्या राजकीय आणि लष्करी विचारसरणीत दहशतवादाकडे एक धोरणात्मक हत्यार म्हणून पाहिले जाते. तेथील लष्कर, बुद्धिजीवी, पत्रकार आणि अगदी कम्युनिस्ट वर्गही या धोरणाच्या बाजूने उभा राहिला आहे. काश्मीरमधील शांतता पाकिस्तानच्या भू-राजकीय योजनांच्या विरोधात आहे, म्हणून ते कोणत्याही किंमतीत तेथे अस्थिरता कायम ठेवू इच्छित आहे.

आज जेव्हा काश्मीर पुन्हा एकदा आगीत पेटले आहे, तेव्हा त्यामागील ऐतिहासिक मुळे समजून घेणे आवश्यक आहे. नॉन-स्टेट ॲक्टर्सच्या मदतीने प्रॉक्सी वॉर छेडण्याची पाकिस्तानची वृत्ती नवीन नाही, परंतु ती दशकांपूर्वीच्या विचारपूर्वक आखलेल्या धोरणाचा परिणाम आहे.काश्मीरमधील दहशतवादाची आग केवळ सीमेपलीकडून येत नाही, तर ती एका खोल आणि दीर्घकाळापासून पोषित मानसिकतेतून उगम पावते – जी तेव्हाच संपेल जेव्हा जगाला त्याची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी आणि हेतू योग्यरित्या समजतील.

दहशतवाद पूर्णपणे संपवण्यासाठी सरकारने अधिक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे, जसे की दहशतवादाविरुद्ध अधिक कठोर कारवाई करणे, स्थानिक लोकांशी संवाद साधणे आणि प्रदेशातील विकासाला चालना देणे.

समाजाने आत्मविश्वासाने वाटचाल करावी-पालकमंत्री संजय शिरसाट

ज्योतिर्मय ✉ सराहित्य छत्रपती संभाजीनगर –

आत्मविश्वास ही मोठी ताकद असून या आत्मविश्वासाच्या बळावरच आपली समाजातील वाटचाल असली पाहिजे. आपण कुठल्याच बाबतीत कमी नाही,कमी आहे ती पाठबळाची, मात्र संघटनेची ताकद आणि संघटनेच्या माध्यमातून आपल्याला हे बळ मिळेल, त्यासाठी एकत्र येण्याची गरज आहे असे प्रतिपादन राज्याचे सामाजिक न्याय तथा पालकमंत्री नामदार संजय शिरसाट यांनी केले. डॉ.आंबेडकर मेडिकोज असोसिएशन हेल्थकेअर फाउंडेशन (डामा)च्यावतीने डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती आणि वार्षिक स्नेहसंमेलन सिडकोतील हॉटेल फर्न रेसिडेन्सी येथे नुकतेच संपन्न झाले.या समारंभाला प्रमुख पाहुणे म्हणून जिल्हा ग्रामीण विकास प्रकल्पाचे प्रकल्प संचालक अशोक सिरसे, महापालिकेच्या स्मार्ट सिटी प्रकल्पाचे उपायुक्त रवींद्र जोगदंड, भूसंपादन विभागाच्या उपजिल्हाधिकारी डॉ. सुचिता शिंदे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.डामा हेल्थ केअर फाउंडेशनचे अध्यक्ष तथा सुप्रसिद्ध कॅन्सर सर्जन डॉ.एम.डी. गायकवाड हे कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी होते.



यावेळी पालकमंत्री नामदार संजय शिरसाट आपल्या भाषणात म्हणाले की, वैद्यकीय क्षेत्रातील सर्व शाखेत कार्यरत डॉक्टरांचा एवढ्या मोठ्या प्रमाणात होणारा हा पहिलाच कार्यक्रम आहे, समाजाचा हा सर्वात मोठा बुद्धिवान वर्ग एकदिलाने राहतो, समाजाचे काम करतो याचा मला अभिमान आहे असे म्हणत मंत्रीमहोदयांनी डॉक्टरांचे कौतुक केले. जिल्हा ग्रामीण विकास यंत्रणेचे प्रकल्प संचालक डॉ. अशोक शिरसे यांनी आपले विचार मांडताना समाज

आणि चळवळ यांचे परस्पर नाते घट्ट असून ते अधिक दृढ करायचे असेल तर स्वयंसेवकांची गरज आहे.त्यासाठी समाजात स्वयंसेवक निर्माण झाले पाहिजे असे सांगितले. स्मार्ट सिटीचे उपायुक्त रवींद्र जोगदंड यांनी जगाच्या तुलनेत भारतीय संविधान सर्वश्रेष्ठ असून देशात शांती आणि सद्भावना टिकून आहे ते केवळ संविधानाचेच श्रेय आहे असे सांगितले.यावेळी उपजिल्हाधिकारी डॉ. सुचिता शिंदे यांनीही यावेळी आपले मनोगत व्यक्त केले.

अध्यक्षीय समारोपात डॉ आंबेडकर

मेडिकोज हेल्थ केअर फाउंडेशनचे अध्यक्ष, सुप्रसिद्ध कॅन्सर सर्जन डॉ. एम. डी. गायकवाड यांनी दामा च्या कार्याचा लेखाजोखा मांडला. वैद्यकीय क्षेत्रातील सर्व पंथीच्या सुमारे २०० डॉक्टरांना घेऊन समाजाच्या उत्थानाचा लढा उभा केला आहे. आम्ही समाजाचं देणं लागतो याची जाणीव आम्हाला आहे. हा संकल्प तडीस नेण्यासाठी सर्वांनी धाडसाने पुढे आले पाहिजे असे आवाहन त्यांनी उपस्थितांना केले. या समारंभात मान्यवरांचा गौरव करण्यात आला, त्यामध्ये डॉ.हरि दहाट

व डॉ. शालिनी दहाट यांना लाईफ टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड देऊन तर बौद्ध समाजातील पहिल्या महिला एम.डी. बालरोगतज्ञ डॉक्टर डॉ.विणा गायकवाड, बुद्धधम्म प्रचारक डॉ. अशोक गायकवाड, सुप्रसिद्ध मानसोपचार व्यसनमुक्ती तज्ज्ञ डॉ. विशाल वाठोरे, सुप्रसिद्ध प्लास्टिक सर्जन डॉ.चैतन्य पाटील, सुप्रसिद्ध भुलतज्ज्ञ डॉ सागर वानखडे यांचा मंत्री महोदयांच्या हस्ते गौरव करण्यात आला.

कार्यक्रमाचे संयोजक म्हणून डॉ.चैतन्य पाटील, डॉ.विशाल वाठोरे, डॉ. सागर वानखडे यांनी कार्यक्रमाची उत्तम नियोजन केले. दामा चे उपाध्यक्ष डॉ. प्रमोद दुधडे, सरचिटणीस डॉ. विशाल वाठोरे, डॉ. चैतन्य पाटील, डॉ. सागर वानखडे,डॉ.मानव पगारे, डॉ. बाबासाहेब गडवे, डॉ. पल्लवी अभ्यंकर, डॉ. अविनाश सोनवणे, आदी मंचावर उपस्थित होते. ऍलोपॅथी,होमिओपॅथी, आयुर्वेदिक, डेंटल अशा सर्व पंथीचे सुमारे २०० हून अधिक डॉक्टर्स यावेळी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. जागृती तुपारे, डॉ. पंकज घोरपडे, डॉ.कल्पना गंगावणे यांनी केले. श्रद्धा हॉस्पिटलचे संचालक डॉ. मानव पगारे यांनी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले.

अग्रसेन विद्या मंदिरात विद्यार्थी संसदेचे उद्घाटन

ज्योतिर्मय ✉ सराहित्य छत्रपती संभाजीनगर – पैठण

रोड येथील अग्रसेन विद्या मंदिर शाळेत विद्यार्थी संसदेचे उद्घाटन व पदग्रहण समारंभ दि. २२ एप्रिल रोजी संपन्न झाला. प्रतिमापूजनाने कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. दि.९ एप्रिल रोजी लोकशाही पद्धतीचे प्रात्यक्षिक दर्शविणारी निवडणुक शाळेच्या सभागृहात घेण्यात आली. दि.२१ एप्रिल रोजी मत मोजणीनंतर निकाल जाहीर करण्यात आले. शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ मध्ये विद्यार्थी प्रमुखपदी तनिष्क शर्मा तर विद्यार्थीनी प्रमुखपदी अक्षरा शेखावत तर विद्यार्थी उपप्रमुखपदी रुद्र गोमलाडू व विद्यार्थीनी उपप्रमुख पदी ईश्वरी देवगडे यांची निवड झाली. क्रीडा प्रमुख म्हणून आस्था त्रिपाठी व सांस्कृतिक प्रमुख



म्हणून कस्तुरी कासार यांनी सूत्रे च्विकारली. शाळेतील अशोका, भगतसिंग, शिवाजी व टागोर हाऊसच्या कॅन्टनपदी अनुक्रमे निधी कासलीवाल, रौनक झवर, साई राजगुरू, रुद्र रत्नपारखी तर व्हाईस कॅन्टनपदी आनन्या डोनागावे, अर्णव मुंदडा, स्वराज बोरगाजे व सत्यम

राज यांची नियुक्ती झाली. विद्यार्थ्यांनी आपआपल्या पदाची शपथ रविंद्र बाकलीवाल यांच्या मार्गदर्शनाखाली घेतली. निवड झालेल्या विद्यार्थ्यांनी शाळेची शिस्त व मान राखण्यासाठी कटिबद्ध असल्याचे सांगितले. कार्यक्रमासाठी व्यासपीठावर प्रमुख पाहुणेपदी शाळा समितीचे अध्यक्ष

सच्चानंदजी अग्रवाल व शाळेचे विश्वस्त केशवजी लीला यांची तसेच निर्मित्रित अतिथी म्हणून शाळा समितीचे उपाध्यक्ष गोकुळजी अग्रवाल व आमंत्रित पाहुणेपदी शाळा समितीच्या सचिव निधीजी विजयजी अग्रवाल व शाळा समितीचे कोषाध्यक्ष पंकजजी अग्रवाल उपस्थित होते. विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतांना जिद्दीला जर स्वकारात्मक प्रयत्नांची साथ मिळाली तर स्वतःचे जीवन निश्चित यशस्वी होते. त्याचबरोबर डोळस नेतृत्व गुण समाजाच्या विकासासाठी आवश्यक आहेत व त्याची सुरुवात नेहमी स्वतः पासून करावी अशी अपेक्षा विद्यार्थ्यांकडून व्यक्त केली. निवडून

आलेल्या सर्व यशस्वी कार्यकर्त्यांचे प्रमुख पाहुण्यांनी शाळेचे शिक्षक व शिक्षकेत्तर कर्मचार्यांनी अभिनंदन केले. कार्यक्रमाच्या शिस्तबद्ध आयोजनासाठी शाळेचे प्राचार्य संतोष कुमार करवा व उपप्राचार्या मयुरी लोगलवार, अधीक्षक अजय सोनुने, विभाग प्रमुख सुचिता मुंदडा, उर्मिला करंगुला कार्यक्रमाचे यशस्वी नियोजन नृत्य शिक्षक विक्रम शर्मा व एनसीसी ऑफिसर सौरभ जोशी यांनी विशेष परिश्रम घेतले. कार्यक्रमाच्या संपन्नतेसाठी सर्व शिक्षक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी व एनसीसीच्या कॅडेट यांनी अकिरत परिश्रम घेतले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचलन वैशाली खरात व सुमीत पाटील यांनी तर आभार प्रदर्शन सविता रविंद्रन यांनी केले. नेहा नेरळकर यांच्या पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

प्रेम कधीही, कुठेही, कुठल्याही वयात होऊ शकतं’, येत्या १ मे रोजी प्रदर्शित होणार मुरलेल्या प्रेमाचा ‘गुलकंद’!

ज्योतिर्मय ✉ सराहित्य ‘गुलकंद’ चित्रपटाचा ट्रेलर अखेर प्रदर्शित झाल्यापासून चित्रपटाबद्दलची उत्सुकता आता आणखीच वाढली आहे. एव्हरेस्ट एंटरटेनमेंट आणि वेटक्लाऊड प्रॉडक्शन्स निर्मित आणि दिग्दर्शक सचिन गोस्वामी यांच्या दिग्दर्शनाखाली बनलेला ‘गुलकंद’ हा चित्रपट प्रेक्षकांच्या मनात घर आता करण्यास सज्ज आहे. या चित्रपटात सई ताम्हणकर, समीर चौघुले, ईशा डे, प्रसाद ओक, वनिता खरात, मंदार मांडवकर, जुई भागवत, तेजस राऊत, आणि शार्विल आगटे यांच्या प्रमुख भूमिका आहेत. गुलकंदची निर्मिती सचिन गोस्वामी, सचिन मोटे आणि संजय छात्रिया यांनी केली आहे. ट्रेलरमधून “प्रेम कधीही, कुठेही, कुठल्याही वयात होऊ शकतं” या प्रसादच्या संवादाने उत्सुकता शिगेला पोहोचली आहे. कथेत ढवळेंची मुलगी मीनाक्षी आणि माेचा मुलगा ओंकार यांच्या लग्नासाठी दोन कुटुंबं एकत्र येतात. परंतु या भेटीत अजून एक

वेगळंच नातं निर्माण होतं. आता ढवळे आणि माने कुटुंबांमध्ये काय गोंधळ उडणार? आणि ही गुंतागुंत सुटेल का? याचं उत्तर १ मे रोजी प्रेक्षकांना चित्रपटगृहात मिळणार आहे. ‘गुलकंद’ हा एक हलकाफुलका कौटुंबिक विनोदी चित्रपट असून, नात्यांमधली गुंतागुंत, भावना, हास्य आणि गोडवा यांचा एक सुरेख मेळ आहे. ढवळे-माने कुटुंबांच्या संसारात मुरलेला ‘गुलकंद’ प्रेक्षकांसाठी एक परिपूर्ण मनोरंजनाचा अनुभव ठरेल, याची खात्री आहे.

चित्रपटातील गाणीही प्रेक्षकांच्या पसंतीस उतरत आहेत. चित्रपटातील चंचल या सुरेल गाण्यानं रसिकांच्या मनाला हळूवार स्पर्श केलाय. गाण्यात दाखवण्यात आलेली प्रेमाची सुंदर आणि गोड दृश्यं प्रेक्षकांच्या मनात घर करणारी आहेत. या भावपूर्ण गाण्यांना मंदार चोळकर यांनी शब्दबद्ध केले आहे तर अविनाश – विश्वजीत यांनी संगीत दिले आहे. ओठांवर सहज रुळणारं हे गाणं आनंदी जोशी आणि रोहित राऊत यांनी गायलं आहे. तर चित्रपटातील दुसरं गाणं चल जाऊ डेक्टर हे गाणही

सध्या ट्रेयडिंगमध्ये आहे. गंमतीदार अंदाजातील या गाण्याचे बोल, संगीत प्रेक्षकांना भावणारे आहे. हे गाणं ऐकायला जितकं छान आहे, तितकंच त्याचं सादरीकरणही अप्रतिम आहे. वैशाली सामंत आणि अवधूत गुप्ते यांच्या कमाल आवाजातील या गाण्याला प्रशांत मडपूवार यांच्या शब्दांची व अविनाश विश्वजीत यांच्या जबरदस्त संगीताची जोड लाभली आहे. दिग्दर्शक सचिन गोस्वामी म्हणतात, “नातं जेव्हा एकसुरी होतं, तेव्हा त्यातला गोडवा टिकवणं महत्त्वाचं ठरतं, आणि हाच गोडवा ‘गुलकंद’ चित्रपटात आहे. प्रत्येक गात्र प्रेक्षकांना आपलं वाटेल. आजवर आम्ही अनेक विनोदी प्रोजेक्ट्स केले, पण या चित्रपटात भावना, नाती, प्रेम आणि विनोद यांचा सुंदर संगम आहे. एव्हरेस्टचे संजय छात्रिया या कुटुंबाचा भाग झाले, हे आमचं भाग्य. ही टीम एकमेकांना ओळखते, त्यामुळे ‘गिव्ह अँड टेक’ अप्रतिम झाला आहे. हाच अनुभव प्रेक्षकांना मिळेल.” निर्माते संजय छात्रिया म्हणतात,



“‘गुलकंद’ हे आमचं एक खास सिनेमॅटिक गिफ्ट आहे. दर्जेदार आणि संपूर्ण कुटुंबाने एकत्र पाहावा असा चित्रपट आम्ही आणत आहोत.

कलाकार, दिग्दर्शक, सगळ्यांनी कमाल काम केलं आहे. मला विश्वास आहे की, प्रेक्षकांना या गोडसर अनुभवाचा नक्कीच आनंद मिळेल.”



— विद्यावाचस्पती विद्यानंद
Mobile: +917709612655
Email: vidyavachaspathi.vidyand@gmail.com



आनंदी पहाट...

गुणसमुच्चयामुळे क्रियाशीलता वाढते

ज्योतिर्मय साहित्य

प्रत्येक व्यक्तीच्या स्वतःच्या जीवनाकडे बघण्याच्या संकल्पना भिन्न असतात. प्रत्येक व्यक्तीचा पिंड निराळे व्यक्तिमत्व घडवत असतो. ज्या वातावरणांत व्यक्ती वावरत असते, लहानाची मोठी होते, त्याच वातावरणाचा पगडा त्या व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वावर असल्याचे दिसून येत असते. जगात काही व्यक्तींना सज्ञान, तर काहींना अज्ञान ठरवले जात असते. सज्ञान होणे म्हणजे केवळ शारीरिक वय वाढणे नाही. व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वातील वैविध्यपूर्ण गुणसमुच्चय ज्ञानप्राप्ती करण्यासाठी सतत अंतर्मनाला उपकृत करत असतील आणि त्याचा प्रभाव त्यांच्या विचार, वर्तन आणि व्यवहार ह्यांवर सदोदित दिसत असेल, तरच त्या व्यक्तीला सज्ञान म्हणता येऊ शकते. अन्यथा त्या व्यक्तीला अज्ञानाची उपाधी लागणे स्वाभाविक असते.

प्रज्ञावंत होण्यासाठी सामान्यज्ञान आणि प्रगल्भ ज्ञान जसे महत्त्वाचे;तसेच त्या ज्ञानाचा योग्य विनियोग, योग्य समज, उपयोजन आणि व्यवस्थापनही होणे तितकेच महत्त्वाचे असते. ही प्रक्रिया राबवण्यासाठी नियमित आत्मचिंतन गरजेचे असते. केवळ एखादी गोष्ट ज्ञात असल्याने आपण शहाणे, हुशार, प्रज्ञावंत ठरत नसतो, ह्याची सतत जाणीव ठेवणे जरूरीचे असते. आपल्या विचारांत आणि कृतीत तादात्म्य असणे गरजेचेअसते. अनुभवांच्या संख्येपेक्षा त्या अनुभवांतून मिळालेली अथवा स्वतःहून मिळवलेली शिकवण किती गुणाढ्य आहे, समृद्ध आहे ह्यावर ते अवलंबून असते, हे प्रत्येकाने सर्वप्रथम ध्यानांत घेतले पाहिजे. म्हणजे केवळ वय आणि बुद्ध्यांक आपल्याला प्रगल्भ बनवतात, आपला स्वर, संवाद, देहबोली, दृष्टिकोन, भावना आणि त्यांचे प्रकटीकरण, हेतू, धोरण, विचारधारा, आचार, कार्यपद्धती योग्य प्रमाणात नियंत्रित ठेवून, स्वतःच्या तसेच इतरांच्या मानसिकतेचा स्वीकार आणि आदर ठेवून, सहअनुभूतीने, सक्रियपणे, वस्तुनिष्ठपणे, जाणतेपणाने आणि डोळसपणे आपला कार्यभार सांभाळणारे, पुढे नेणारे, नात्यातील भूमिका बजावणारे आणि त्यातील विशेषता,वैविध्य जपणारे, स्वीकारणारे तेच खरे ‘प्रज्ञावंत’ असतात.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

आता एका माझे वचन । मनाने व्हावे रामार्पण ॥ माझे नातेगोते एक राम । हा भाव ठेवून जावे रामास शरण ॥ अनन्य व्हावे भगवंती । जो कृपेची साक्षात् मूर्ति । रामा आता करणे नाही उरले जाण । तुला आलो मी अनन्य शरण ॥ सुखदुःखाचा दाता । सत्य नाही दुजा आता ॥ जाणिवेने जैसे घ्यावे ।



आरोग्य संजीवनी

थायरॉइडपासून सुटका

ज्योतिर्मय साहित्य

आज आपण थायरॉइड झाल्यावर काय काय आहार घ्यावा ते पाहूया.

आजकाल वजन वाढायला लागले की, डॉक्टर थायरॉइडची तपासणी करण्याचा सल्ला देतात. हो. कारण अचानक वाढणाऱ्या वजनाच्या मुळाशी थायरॉइड असू शकते. बिघडलेल्या जीवनशैलीमुळे महिलांमध्ये याचे प्रमाण जास्त आढळते. पण घाबर नका योग्य आहार तुमचे या आजारापासून रक्षण करू शकतो.

बरं हे थायरॉइड प्रकरण नेमकं काय आहे. थायरॉइड ही एक लहान ग्रंथी असून तिचा आकार एका फुलपायरासारखा असतो आणि ती गळ्याच्या खालच्या भागात स्थित असते. तिचं मुख्य कार्य म्हणजे शरीराच्या चयापचय क्रियेचं नियंत्रण ठेवणे असते.

थायरॉइड आहे हे कसे ओळखावे. साधारणपणे थायरॉइडची लक्षणे पुढीलप्रमाणे दिसतात.

द्धकोष्ठा (संडासला साफ होत नाही.), शरीराचं वजन अचानक कमी जास्त होत राहते, हात पाय थंड पडतात, त्वचा कोरडी पांढरी पडते, ताण तणाव वाटतो, आळशीपणा येतो, शारीरिक आणि मानसिक विकासात अडथळे, केस गळणे.

थायरॉइडचे विकार होण्याची कारणे गुंतागुंतीची असू शकतात. परंतु, काही

पथ्य पाळल्यास होऊ घातलेले थायरॉइड विकार टाळता येतात. त्यासाठी आहार, व्यायाम आणि वैद्यकीय सल्ला महत्त्वाचा आहे.

चौरस आहार हा थायरॉइडला दूर ठेवण्यास महत्त्वाचा ठरतो. आयोडिन, लोह, अ जीवनसत्त्व यांचा समावेश असलेल्या पदार्थांचे सेवन हॉर्मोन्सच्या उत्पादनाला चालना देते.

साखर आणि पिष्टमय पदार्थांचे मर्यादित सेवन करावे. या दोन्ही पदार्थांमुळे वजन वाढते. ज्यामुळे थायरॉइडच्या उत्पादनावर आणि अभिसरणावर परिणाम होतो.

तेल-तूप-चरबी वाढविणाऱ्या पदार्थांपासून दूर राहिल्याने हृदयविकार, डायबेटिससह हॉर्मोन्सच्या विकारांवर नियंत्रण मिळवता येतो.

दररोज ३० मिनिटे व्यायाम केल्याने

पोहोचते.

हा आजार टाळण्यासाठी काय खावे. सफरचंद खाणं हायपोथायरॉयडिझम समस्येत फायदेशीर मानलं जातं. कारण सफरचंदात फायबर आणि क जीवनसत्त्वाचं प्रमाण जास्त असतं.

बेरी गटातील फळं खावीत. स्ट्रॉबेरी खाण्याचा सल्ला दिला जातो. बेरी आणि स्ट्रॉबेरी फळांमध्ये ऑण्टिऑक्सिडंट्सचं प्रमाण भरपूर असतं त्याचा फायदा थायरॉइड ग्रंथीला होतो.

संत्री खाव्यात. संत्र्यामध्ये क जीवनसत्व असतं. हायपोथायरॉडिझम समस्येत वजन कमी करण्यासाठी संत्री उपयुक्त ठरतात.

अननसमस क जीवनसत्व असते. त्यामुळे अननस अवश्य खा.

आहाराची पथ्य पाळल्यास थायरॉइड मध्ये वजन नियंत्रित ठेवणे शक्य होते.

थायरॉइड ची समस्या असेल तर सोयाबीन, कोबी, ब्रोकोली, पनीर, बटर, जंक फूड, कॉफी यांचे आहारातील प्रमाण कमी करा. नियमित तपासणी करून डॉक्टरांच्या सल्ल्याने आहार, औषधे घ्यावीत.

एक नक्की जर आहार व्यवस्थित केला तर थायरॉइडपासून नक्की सुटका होऊ शकते.

संकलन – डॉ. प्रमोद ढेरें (निसर्ग उपचार तज्ञ) पिंपरी-चिंचवड, पुणे. आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक संपर्क – ९२ ७९ ६६९ ६६९

रक्ताभिसरण वाढते. ज्यामुळे रक्तातील थायरॉइड शरीराच्या सर्व पेशींपर्यंत

अनोखे अंदमान

ज्योतिर्मय साहित्य

आमच्या अंदमान ट्रीपचा दुसरा दिवस उजाडला. आमचे गाईड आनंद दवे एकदा मला म्हणाले होते की अंदमान इतकं सुंदर आहे की कितीही वेळा पाहिलं तरी मन भरत नाही. त्याचा प्रत्यय खरोखरच अंदमानमध्ये आला. तेथील निसर्ग सौंदर्य अत्यंत विलोभनीय आहे.

सेल्युलर जेलच्या दर्शनाने भारावलेले आम्ही दुसऱ्या दिवसापासून अंदमानचे निसर्ग सौंदर्य पाहायला सुरुवात करणार होतो. २२ फेब्रुवारी २०२५ हा आमचा अंदमानमधील दुसरा दिवस होता आणि आजच्या दिवशी नॉर्थ बे आणि रॉस आयलंड ही दोन ठिकाणे पाहण्याचे आमचे नियोजन होते. अंदमान मधील सगळेच समुद्रकिनारे सुंदर आहेत. त्यातील नॉर्थ बे या ठिकाणी वॉटर स्पोर्ट्सचे आयोजन केले जाते. त्या ठिकाणी जाण्याची आणि तेथील वॉटर स्पोर्ट्स मध्ये भाग घेण्याची उत्सुकता आम्हाला होती तेथे ज्यांच्या वतीने या खेळांचे आयोजन केले जाते त्यांचा एक प्रतिनिधी आदल्या दिवशी रात्रीच आमच्या हॉटेलवर आला होता आणि त्याने आम्हाला तिथे कोणकोणते वॉटर स्पोर्ट्स आहेत, त्यात कोण कोण भाग घेऊ शकतो आणि त्याचे दर कसे आहेत अशी सगळी माहिती दिली.

दुसऱ्या दिवशी सकाळीच आम्ही बोटीने रॉस आयलंड आणि नॉर्थ बे पाहण्यासाठी निघालो केवळ १० ते १५ मिनिटांचा जलप्रवास करून आम्ही रॉस आयलंड येथे पोहोचलो.



Galaxy M33 5G

उगवतीचे रंग

विश्वास देशपांडे चाळीसगाव मो. ९४०३७४९३९२

रॉस आयलंड या ठिकाणी पूर्वी ब्रिटिशांचे अंदमानमधील मुख्यालय होते येथूनच त्यांचा सर्व कारभार चालत होता नेताजी सुभाष चंद्र बोस यांनी ३० डिसेंबर १९४३ या दिवशी या भूभागावर पाऊल ठेवले आणि ब्रिटिश राजवटीपासून मुक्त झालेला भूभाग म्हणून या भागाची घोषणा केली. आता त्यांच्या स्मृती प्रित्यर्थ या बेटाला नेताजी सुभाषचंद्र बोस यांचे नाव देण्यात आले आहे.

रॉस आयलंडवर पाय ठेवल्यावर जणू एक वेगळ्याच जगात आपला प्रवेश झाल्याचा भास होतो. समुद्राचे निळे पाणी आणि सुंदर स्वच्छ समुद्र किनारा मन प्रसन्न करत होता. हलकासा समुद्रवारा आमचे जणू स्वागत करत होता, आणि त्याच्याबरोबर वाहत येणारा इतिहासाचाही सुगंध मनात दरवळायला लागत होता. आम्ही ग्रुप ग्रुपने रिक्षा करून हा नितांत सुंदर भाग पाहण्यासाठी निघालो. **(क्रमशः)**



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी, पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

स्वगुण परीक्षा (ब)

ज्योतिर्मय साहित्य

अधमनि वागुन स्वतःच्या आयुष्याचे वाटोळे करून घेऊ नका. संयत धीर धर्मरक्षण,स्वकुळाचा ऊद्धार, अतिलोभापायी वारेमाप धनसंपत्ती गोळा करणे सत्कर्म न करणे दानधर्म नकरणे, आहे त्या धनद्रव्याचा वापर योग्य प्रकारे न करता धनसंपदा साठवून ठेवणे. अशा अवस्थेत घरावर दरोडा पडला तर सगळं धनसंपदा चोर चोरून नेतात व हा कफळक होतो.

अशा रितीने वाईट मार्गाने मिळवलेला पैसा संपून जातो व हा माणूस रोगाचे भाण्डार बनतो. संपूर्ण शरीरात रोग पसरतो. केलेल्या पापाची फळे भोगण्याची वेळ येते.तारुण्यातील ऊन्माद संपतो शरीरभर किडे पडतात. कळाहीन देह,हातपाय झडलेले, शरीरात कंप भरलेला.अक्षरशः त्याच्या आसपास पण माणसे थांबत नाहीत सगळा किडसवाणा प्रकार पाहून याची अवस्था ना इहलोकी ना परलोकी अशी झाली. वाईट कर्माचे फळ असे मिळते.पुढच्या ओव्या मध्ये (२२ ते ४६) या ओव्या मध्ये रोगातून बरे होणे मुल होण्यासाठी नवस

सायास करणे थोडक्यात अंधश्रद्धा मनामध्ये ठेऊन करणी, गोसावी, बैरागी, चेटकाचे प्रयोगहीन मंत्रप्रयोग करणे असे समाज विघातक कर्म त्याच्या कडून होते.

संपूर्ण समासाचा सार विचारात घेता अधमर्निे वागू नका नितीधर्माचे पालन करा भगवंताशी एकरुप व्हायला विसरू नका. असेच समर्थ सांगतात.

सद्गुणांचा अवलंब करून देहाचे सोने करावे. भगवंताची ऊपासना करावी. हे या निमित्ताने सांगणे.

श्री राम जय राम जय जय राम।।

(क्रमशः)



नीतिशतक निरूपण

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

ज्योतिर्मय साहित्य

एको देवः केशवो वा शिवो वा ह्येकं मित्रं भूपतिर्वा यतिर्वा एको वासः पत्तने वा वने वा ह्येका भार्या सुन्दरी वा दरी वा ।।

अर्थ – मनुष्याचे एक आराध्य दैवत असावे– भगवान शिव किंवा भगवान विष्णु. एक मित्र असावा– राजा किंवा संन्यासी. एक निवासस्थान असावे– नगरात किंवा वनात. एक भार्या असावी–सुंदर किंवा सामान्य.

या श्लोकात कवीश्रेष्ठ भर्तृहरिंनी माणसाला जगण्यासाठी नेमके काय हवे, या विषयी प्रतिपादन केले आहे. आराध्य दैवत, मित्र, निवासस्थान आणि जीवनसाथी या तीन गोष्टी माणसाला जीवन जगण्यासाठी आवश्यक आहेत. जगण्याची प्रेरणा आणि संकटे दूर करण्यासाठी बल प्राप्त व्हावे; या करीता माणसाला एक आराध्य दैवत आवश्यक असते. आपल्या मनातील सर्व काही ज्याला सांगता येईल, असा एक मित्र आवश्यक असतो. आणि सुखाचे किंवा दुःखाचे प्रसंग सोबत जगावेत; यासाठी जीवनसाथी आवश्यक असतो, असा आशय या ठिकाणी अभिव्यक्त केला आहे.

॥श्री राम कथा॥




वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

जी शाप वाणी श्लोक रूपाने आणि छंद बद्ध बाहेर पडली याचे कुतूहलही त्यांना वाटले. आजवर असा कोणता काव्य प्रकार असतो हे कोणालाच माहीत नव्हते. सर्व प्रथम छंद रचना निर्मिती त्यांचे कडून झाली होती. त्यात ३२ अक्षरे ८ –८ चे ४ भाग आहेत. त्यांनी ती रचना अनुष्टुब छंदात असलेली आपल्या शिष्यांना सांगितली. इतक्यात ब्रह्मदेव आश्रमात आले असल्याची वर्दी शिष्यांनी दिली. त्यांचे स्वागत झाले. का येणे झाले? असे विचारल्यावर ते म्हणाले, मी मुद्दाम आलो आहे.तुम्ही आताच उत्तम श्लोक निर्माण केला आहे.तुम्हाला नारादांनी इतक्यात राम कथा सांगितली ते रामायण तुम्ही या छंदात श्लोकबद्ध निर्माण करा. जोवर हे चराचर असेल, जोवर नद्या वाहतील ,तोवर तुमचे रामायण वाचले जाईल.तेव्हा वाल्मिकिनी २४००० श्लोक लिहून रामायण पूर्ण केले. गायत्रीत २४ अक्षरे आहेत. प्रत्येक १००० अक्षरांनंतर गायत्रीचे एक एक अक्षर येऊन हा ग्रंथ पूर्ण झाला. या काळात सीतेला कुश व लव ही दोन मुले झाली. मुलाना यथावकाश राजधर्म, युद्ध हे शिक्षणही वाल्मिकींनी दिले. वाल्मीक यांनी रामायण लिहिले पण हे व्हायरल कसे करावे हे त्यांना वाटले.

मनात भाव निर्माण झाला. त्याला भावोदय म्हणतात.या भावा सोबत विरुद्ध किंवा सारखे भाव निर्माण झाले तर याला भाव संधि म्हणतात.व या भावां शिवाय तिसरा भाव परिणामाचा भाव आला तर त्याला भाव शाबल्य म्हणावे. **(क्रमशः)**



साहित्याचे विस्तारपीठ

रवींद्रनाथ टागोर



विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

मागील भागात आपण रवींद्रनाथांच्या नष्टनीड या लघु कादंबरीचा आढावा घेतला. आज त्यांच्या आणखी काही कादंबऱ्यांविषयी जाणून घेऊया. काव्यलेखनाला रवींद्रनाथांनी अगदी लहान असतानाच सुरुवात केली होती परंतु कादंबरीच्या प्रांतात त्यांनी त्या मानाने बऱ्याच उशिरा प्रवेश केला. साधारणपणे वयाच्या २२ व्या वर्षी त्यांनी कादंबरी लेखनास सुरुवात केली. त्यांच्या आधी बंगालमध्ये बंकिमचंद्र चटर्जी यांनी उत्तमोत्तम कादंबऱ्या लिहून कादंबरी या साहित्य प्रकाराला प्रतिष्ठा मिळवून दिली होती. बंकिमचंद्र यांच्या आनंदमठ या कादंबरीला बंगालमध्ये अतिशय लोकप्रियता लाभलेली होती. बंकिमचंद्रांच्या इतर अनेक चाहत्यांप्रमाणे या कादंबरीचे वाचन रवींद्रनाथांनी सुद्धा केले होते. त्यातूनच आपणही कादंबरी लेखन केले पाहिजे असे त्यांना वाटू लागले.

बौ ठाकुरणीर हाट ही त्यांची पहिली कादंबरी. ही कादंबरी म्हणजे कौटुंबिक कथाच आहे. यानंतर वयाच्या २६ व्या वर्षी त्यांनी राजर्षी ही दुसरी कादंबरी लिहिली. ही त्यांची एक ऐतिहासिक कादंबरी आहे. या कादंबरीने रवींद्रनाथांचा कादंबरी लेखनाचा आत्मविश्वास वाढला. या दोन्ही कादंबऱ्यांमध्ये रवींद्रनाथांनी स्वतः अनुभवलेल्या परिस्थितीचे चित्रण तर केलेच परंतु त्याबरोबरच त्याला आपल्या कल्पनाशक्तीची आणि प्रतिभाशक्तीची उत्तम जोड दिली. त्यानंतर त्यांची वहिनी कादंबरी देवी हिच्या मृत्यूचा त्यांच्या मनावर खोलवर परिणाम झाला आणि त्यानंतर आपल्या भावनांना मोकळी वाट करून देण्यासाठी त्यांनी नष्टनीड ही कादंबरी लिहिली. यानंतर त्यांच्या चौखेबाली, नौका डुबी या कादंबऱ्या वाचकांमध्ये लोकप्रिय झाल्या.



जात्यावरच्या ओव्या.....

नातेसंबंध : नणंद-भावजय

मांडवाच्या दारी
भाऊ दिसे रीतारीता ,
दंडुळ्याचा जोड
याच्या शेत्यामंथी होता || ४२ ||

फुटू फुटली बांगडी
बांगडी काचाची
माझ्या बंधूला आवूक
उद्या भरीन पाचाची || ४३ ||

संदर्भ- शांताई इंगळे

संकलन - सौ. मनोरमा बोरान्डे
सहशिक्षिका, छत्रपती संभाजीनगर

साहित्य-संस्कृति

गुरूवार दि.२४ एप्रिल २०२५

जलव्यवस्थापन : काळाची गरज



ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

पानी रे पानी
तेरा रंग कैसा
जिसमे मिले
होता है तैसा
खरेच आहे ! स्फटिकासारखे शुभ्र पाणी

डोळ्यांना आणि मनाला समाधान देतेच, परंतु तहानलेल्याची तहान भागवून मनाला आणि घशाला ही सुख देते. पाणी म्हणजे जीवन. पाणी नसेल तर जीवनात काहीच अर्थ नसेल. पाण्याची तहान दुसऱ्या कशानेही मिटू शकत नाही. म्हणूनच खळखळ वाहणारे निर्झर ओढे, ओहळ आणि उंचावरून पडणारे जलप्रपात कवी, कवयित्री यांना साद घालत असतात. त्यांच्या खळखळाटावरच साहित्यिक आपल्या काव्याची अप्रतिम निर्मिती करतात. झुळझुळ वाहणारे झरे, नद्या आपल्या सभोवतीचा सर्व परिसर हिरवागार करून सोडतात आणि त्या पोपटी तृणपात्यांचे तुरे वाऱ्यासंगे डोलदार हालताना मनोहारी दिसतात.

अन्न, वस्त्र, निवारा या माणसाच्या मूलभूत गरजा पूर्वापार ज्ञात आहेत. पण सर्वात महत्वाची गरज म्हणजे पाणी. पाण्याशिवाय आपण जगू शकत नाही. म्हणूनच पाण्याला जीवन म्हणतात. मनुष्याची लोकसंख्या अफाट वेगाने वाढते आहे व त्यासाठी पाण्याचा वापरही वाढत आहे. पिण्यासाठी, दैनंदिन व्यवहारासाठी, कारखान्यांसाठी आणि शेती उद्योगधंद्यांसाठी पाण्याची आवश्यकता असते. पण लोकसंख्या वाढीमुळे जंगले नष्ट होत आहेत. त्याऐवजी सिमेंट-कॉंक्रीटची जंगले वाढत आहेत.इमारीती, रस्ते, पुल आणि कारखाने यांसाठी जंगले साफ केली जात आहेत व त्याचाच परिणाम म्हणून पावसाचे प्रमाणही घटले आहे. मनुष्यासह प्राणिमात्रांनाही दुष्काळाचा सामना करावा लागत आहे. पाण्यावाचून जीवानिशी



सौ.भारती सावंत
खारघर, नवी मुंबई

समस्यांना समोरे जावे लागेल.पाणी साठवून ठेवण्यासाठी सर्वात प्रथम गरज आहे. ती हिरवळीची, वृक्षारोपणाची व त्यांची जोपासना करण्याची. झाडाची मुळे जमिनीत खोलवर जावून माती घट्ट पकडून ठेवतात. त्यामुळे पाणी जमिनीत झिरपण्यास व तेथेच साठवण्यास मदत होते. झाडांचा वाळलेला पालापाचोळा तिथेच पडू दिल्यास पाणी वाहून न जाता तिथेच झिरपते. मातीची धूप टाळली जाते. डोंगर टेकड्यांमध्ये पिके तसेच तत्सम झाडेझुडूपे असतील व त्यांना बांध घातले तर पाणी अडवण्यास मोलाची

तडफडावे लागत आहे. पृथ्वीतलावरील एकूण जलसंपत्तीपैकी ९७% जलसंपत्ती महासागर स्वरूपात आहे. त्यामुळे तिचा उपयोग पिण्यासाठी, शेती किंवा उद्योगधंद्यांसाठी होऊ शकत नाही. आणि ३% पैकी २-२.५०% पाणी स्थायुरूपात आहे त्यामुळे पिण्यासाठी असे १%पाणी उपलब्ध आहे. लोकसंख्येच्या वाढीच्या प्रमाणात हा जलसाठा अतिशय तोकडा आहे. त्यामुळे जलव्यवस्थापनाच्या दुसऱ्या सुविधा पुरविणे अतिशय गरजेचे आहे, नाहीतर भविष्यात खुप मोठ्या

मदत होते. त्यामुळे डोंगर टेकड्यांवरील माती तिथेच टिकून राहते. पाणी अडवण्यासाठी सर्वोत्तम उपाय म्हणजे जागोजागी तलाव बांधणे. त्यामुळे पावसाळ्यानंतरही हे साठवलेले पाणी वापरता येते. धरणे-बंधारे बांधूनही आपण पावसाचे पाणी अडवू शकतो. मोठमोठ्या इमारती तसेच घराच्या छताला पन्हाळ्या लावून ते पाणी घरगुती वापरासाठी वापरता येते. जमिनीत ओलावा टिकविण्यासाठी शेताच्या बांधावर गवतासारखी तृणधान्ये तशीच वादू द्यावीत. हिरवळ वाढवावी, त्यामुळे भूजलसाठा वाढविण्यास मदत होते. जमिनीत झिरपलेल्या पाण्याचा जास्तीत जास्त उपसा न करता पावसाच्या पाण्याचा व जमीनीवरील ओहोळ,नद्यांचा वापर करावा. त्यामुळेजमिनीतील ओलावा टिकून राहतो. जमिनी उजाड, वाळवंटासारख्या वैराण, उघड्याबोडक्या न राहू देता जास्तीत जास्त शेतीसाठी व लागवडीखाली ठेवल्यास जलसंवर्धन करता येते. समुद्र व महासागरातील अफाट जलसंपत्तीचे गोड्या पाण्यात रूपांतर करणे हाही जलव्यवस्थापनातील प्रमुख फायदा आहे. आपले माजी मुख्यमंत्री श्री. अशोक चव्हाण यांनी देखील या योजनेला पाठिंबा दिला होता. दुसरा पर्याय हा की नद्यांचे, ओढे, ओहोळांचे पाणी समुद्रापर्यंत जावू न देता अगोदरच जागोजागी अडवून ठेवणे. त्यामुळे खऱ्या पाण्याचा साठा न वाढता गोड्या पाण्याचा साठा वाढेल. व वर्षभर ते पाणी शेती ,कारखाने आणि घरगुती वापरासाठी टिकून राहील.

जल हे तो कल है जीवन
पाण्याचा गैरवापर टाळा
मंत्र बचतीचा सर्वासाठी
शासनाचे नियम पाळा
सौ.भारती सावंत
खारघर, नवी मुंबई,
९६५३४४५८३५




अरुण वि. देशपांडे-पुणे
9850177342

आनंदाची लेणी

आनंद-“तुझे आहे तुजपाशी“

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

रसिक वाचकांना नमस्कार, प्रस्तुतच्या लेखमालेत आपण “ आपला आनंद कशाकशात आहे,याच्या शोधात आहोत. अनेक वाचकांना ही आनंद-शोध यात्रा “मार्गदर्शक वाटते आहे“ या प्रतिक्रिया मला अधिक आनंददायक वाटणाऱ्या आहेत हे आनंदाने सांगतो.

मित्र हो- घराबाहेरच्या अफाट विश्वात अफाट आनंद आहे, कानाने ऐकावा, डोळ्यांनी पहावा आणि मनाने अनुभवावा असा पावलोपावली भेटणारा आनंद आहे. गमतीची गोष्ट म्हणजे आपल्या घरात, चार भिंतीत आनंदी-आनंद असतो, तो आहे “ ही गोष्ट मात्र अनेकांना माहितीच नसते .

अशी काही मंडळी ऑफिस, मित्र कंपनी, पाठ्यां यात इतके रमलेले असतात की “वाईलाजाने हे लोक घरी परत येत असतात. बाहेरच्या खोट्या -खोट्या आनंदात यांना सुख वाटत असते, सुख यांना भेटलेच असेल याची खात्री हे लोक देऊ शकत नाही.

स्वतःच्याच घरात पाहुण्यांसारखे राहणाऱ्या अशा लोकांना घर, परिवार, त्यातली माणसे “ यांच्याविषयी प्रेम असते, माया असते“ पण या भावनेत एक कोरडेपणा असतो, रक्षणा असतो “ यामुळे घरात आणि यांच्यात एक भावनिक दुराव्याची रंदावत जाणारी एक अदृश्य दरी निर्माण होते. या परिस्थितीस ही मंडळी स्वतःच जबाबदार असतात. परिणामी स्वतःच्या घरात राहून हे स्वतः आनंद घेऊ शकत नाहीत ना कुणाला आनंद देऊ शकत.

आपण बरं ,आपलं काम बरं, ऑफिस सुटलं की घर बरं“ अशी थेट घर गाठणारी मंडळी “ घरात आल्यावर सुटकेचा मोठ्ठा निःश्वास सोडतात. यांना घरात राहून करमते, घरात असले की ते स्वतःला रिलॅक्स समजत असतात.

घरात त्यांना हर ठिकाणी आनंद मिळवता येत असतो. घरातल्या किरकोळ दुस्स्ती ते अगदी सहजनेने करतात, प्लंबर, इलेक्ट्रिशियन ,मेकॅनिक यांच्यावर ही मंडळी कधीच विसंबून रहात नाहीत. ते स्वतःच असे प्रॉब्लेम सोडवण्यात माहीर असतात, एवढेच नव्हे तर सगळ्यांच्या मदतीला हे आनंदाने तत्पर असतात. कल्पना करा मित्रांनो असे लोक त्यांच्या अशा “ हॅपी माइंड सेटमुळे “ पॉझिटिव्ह आणि ऍक्टिव्ह असतात.“

काही काही घरातले “अहो “ हे त्या घरातील “अग पेक्षा “ घरातल्या प्रत्येक गोष्टीत दक्ष असतात.ढोबळ गोष्टींपासून ते बारीकसारीक गोष्टींची त्यांना माहिती असते. असे घरेलू अहो “ त्यांच्या सौ.साठी “बेस्ट होम मिनिस्टर“असतात. घर नीटनेटके ठेवण्यात ते स्वतःच्या बायकोला कॉम्लेक्स देत असतात. पण ही कुरघोडी नसते तर मनापासून ,आनंदाने केलेली मदत असते. असे “अहो“ म्हणजे सद्दृष्ट्य-आनंदी माणूस असतो.

नव्या बदलाची नांदी ! भारतीय विद्यार्थ्यांना आता ऐ आय आधुनिक तंत्रज्ञानावर आधारित शिक्षण !!

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन असे म्हणत असत की, कुठलाही देश हा त्याच्याकडे असलेल्या महसूलामुळे किंवा त्या देशातील रस्त्यांना कोणाची नावे दिलेली आहेत किंवा त्या देशाकडे किती लष्करी ठाणी आहेत यामुळे मोठा होत नसतो तर तो देश जगाला आपल्या शिक्षणव्यवस्थेतून किती थोर माणसे देतो यावरून मोठा ठरतो. तत्त्वज्ञ आणि राष्ट्राध्यक्ष असलेले डॉ. राधाकृष्णन यांचे हे स्वप्न साकार करायचाचे असेल तर भारतीय शिक्षण व्यवस्थेत आमूलाग्र परिवर्तनाची गरज आहे, हे लक्षात घेऊन पुनर्र्प्रधान नरेंद्र मोदी यांनी राष्ट्रीय पुनर्र्स्थानासाठी नव्या शैक्षणिक धोरणाची मांडणी केली. नव्या शैक्षणिक धोरणाचा आत्मा काय असेल तर संस्कृती आणि विज्ञान तंत्रज्ञान यातील समन्वयात आहे. २१व्या शतकात भारत जगावर राज्य करू शकेल ते धर्म व तत्त्वज्ञानामुळे नव्हे तर विज्ञान व तंत्रज्ञानामुळे हा स्वामी विवेकानंदांचा आत्मविश्वास सार्थ करण्याचे कार्य नव्या शैक्षणिक धोरणाने घडविले आहे.

कुठल्याही राष्ट्राच्या उज्वल भवितव्यासाठी शिक्षण हा पाठीचा कणा असतो. राष्ट्रजीवनातील कृषी, उद्योग, शिक्षण, आरोग्य व सुरक्षा या पाच प्रमुख घटकांपैकी शिक्षण हा एक पायाभूत घटक असून गुणवत्ताप्रधान शिक्षणावर राष्ट्रीय विकासाचा वेग अवलंबून असतो. जागतिक बँकेच्या सन २००० नंतरच्या काही प्रमुख वार्षिक अहवालांमध्ये भारताचा राष्ट्रीय विकास वेग कमी असण्याचे मुख्य कारण दुबळे उच्चशिक्षण असल्याचे नमूद केले होते. शिवाय १९८६ नंतर भारतामध्ये शैक्षणिक धोरणांमध्ये परिवर्तनाची गरज असल्याने प्रतिपादन केले जात होते. नव्या

प्रगतस्तर अद्ययावत जगातील माहिती तंत्रज्ञानाचा प्रभाव आणि बदललेल्या उद्योग जगातील नव्या रोजगार संधी यामुळे अशा सुसंगत व सुनियोजित शैक्षणिक धोरणाची आवश्यकता वारंवार प्रतिपादन केली जात असे. संख्यात्मक वाढ, गुणवत्तेची निकड व विविध स्तरांवरील संतुलन या बाबी लक्षात घेऊन नव्या धोरणाची आखणी करण्यात आली. दि. २९ जुलै २०२० रोजी या नवीन धोरणास मंजुरी देण्यात आली. प्राथमिक शिक्षणापासून उच्च शिक्षणापर्यंत नवी क्रांतिकारक दिशा देण्याचे कार्य या धोरणामुळे शक्य झाले आहे. तसेच शिक्षण मातृभाषेतून देण्यावर भर देण्यात आला आहे. शिक्षणाची प्रक्रिया ही आनंददायी तसेच सर्जनशील करण्यावर नव्या धोरणामध्ये अग्रक्रम देण्यात आला आहे. संशोधक वृत्तीची जोपासना आणि नवकल्पनांचा गतीने विकास व प्रसार करणे त्यामुळे शक्य होईल. त्यामुळे सर्व क्षेत्रात उत्पादकता व गुणवत्ता जोपासण्याचा मंत्र कृतीमध्ये येऊ शकेल. या धोरणाची ठळक वैशिष्ट्ये, अंमलबजावणीची दिशा, भावी लाभ व उपाय या पैलूंवर अधिक नवीन प्रकाश टाकत प्रस्तुत लेखाची मांडणी केली आहे.

नवधोरणाची वैशिष्ट्ये:
डॉ. कस्तुरी रंजन या प्रथम श्रेणीच्या वैज्ञानिकाच्या अध्यक्षतेखाली नेमण्यात आलेल्या सात सदस्यीय समितीने दीर्घकाळ सूक्ष्म व सखोल अभ्यास करून या धोरणाची आखणी केली आहे. प्रस्तुत धोरणाची यशमूत्रे ठळकपणे पुढीलप्रमाणे नोंदवली आहेत.

१) भारताला जागतिक महासत्ता म्हणून नवी दिशा देण्याची क्षमता या धोरणात आहे. शिक्षण हे एक भारत श्रेष्ठ भारत या ध्येयापर्यंत पोहोचवण्याचे मौलीक साधन

आहे.

२) वैद्यकीय व विधी महाविद्यालयांचा अपवाद वगळता अन्य सर्व शैक्षणिक संस्था एकाच नियामक यंत्रणेमार्फत नियंत्रित केल्या जातील. त्यामुळे शिक्षणात सुसूत्रता येईल.

३) देशातील विद्यापीठांतून एम् फिल अभ्यासक्रम बंद करण्यात येतील.

४) परीक्षा मंडळे अधिक ज्ञानाधारित व उपयोजित कार्य करतील.

५) प्राथमिक शिक्षणशची सुरुवात वयाच्या तिसऱ्या वर्षापासून होईल आणि सर्वांना सार्वत्रिक मोफत शिक्षण देण्यासाठी यशशेचित प्रयत्न केले जातील. २०२५ पर्यंत २००% साक्षरता व उच्चशिक्षणात २५% पटनॉंदणी हे लक्ष्य ठरविण्यात आले आहे.

६) उच्च शिक्षण सर्वसमावेशक आणि दर्जेदार बनविण्यासाठी दमदार पावले टाकण्यात येतील.

७) चार वर्षांच्या पदवी अभ्यासक्रमात बहुआयामी व्यावसायिक विषयांचा समावेश करण्यात येईल. त्यामुळे रोजगारप्रधान शिक्षण देणे शक्य होईल.

८) प्रौढ व निरंतर शिक्षण जीवन शिक्षण बनेल आणि मॅसिव्ह ऑनलाईन ओपन कोर्सस म्हणजे ऑनलाईन शिक्षणाद्वारे शिक्षणातील गळती भरून काढण्यात येईल.

९) प्रगत विज्ञान व तंत्रज्ञानावर आधारलेला नवा समाज घडविताना आत्मनिर्भर व स्वावलंबी बाणा जोपासणारे मूल्यशिक्षण नव्या धोरणाद्वारे देण्यात येईल.



डॉ. वि. ल. धारूरकर, पुणे
मो. ९२२५३१३५९२

या उद्दिष्टांचे सूत्र असे की स्वामी विवेकानंद आणि महात्मा गांधी तसेच पंडीत दीनदयाळ उपाध्याय यांच्या तत्त्वज्ञानावर आधारित मूल्य शिक्षण आणि विज्ञान-तंत्रज्ञान शिक्षण यामध्ये सांगड घालून बलशाली राष्ट्र उभारणीसाठी शिक्षणाच्या माध्यमातून व्यूहरचना करण्यात येईल. हे मंथन करण्यासाठी राष्ट्रीय सर्वेक्षण करण्यात आले. या धोरणासाठी २.५ लाख ग्रामपंचायती, ६७६ जिल्ह्यांतून २ लाख सूचना संकलीत करण्यात आल्या व त्या आधारे देशपातळीवर पाहणी करून हा मसुदा तयार करण्यात आला. विद्यमान शैक्षणिक व्यवस्थेमध्ये आमूलाग्र परिवर्तन करण्यावर विविधांगी तरतुदी करण्यात आल्या आहेत.

मातृभाषेतून शिक्षणावर भर:

या धोरणामध्ये इयत्ता पाचवीपर्यंतचे शिक्षण हे मातृभाषेतून म्हणजे स्थानिक भाषेतून करण्याची तरतूद आहे. तसेच यापुढेही आठव्या इयत्तेपर्यंत शिक्षण मातृभाषेतून देण्यावर भर दिला आहे. संस्कृत आणि एखादी इंग्रजीसारखी परकीय भाषाही या काळात मुलांना शिकवली जाईल. या समीकरणानुसार विद्यार्थ्यांनी तीन भाषा शिकाव्यात असे म्हटले आहे.

पण विद्यार्थ्यांवर कोमतीही भाषा लादली जाणार नाही याची या धोरणामध्ये हमी दिली आहे. हे एक मार्गदर्शक सूत्र आहे. कोणत्या भाषेमध्ये शिक्षण घ्यावयाचे व त्याची निवड कशी करायची याचा निर्णय



डॉ. वि. ल. धारूरकर, पुणे
मो. ९२२५३१३५९२

संबंधित राज्यशासन व शिक्षण संस्थेने करावा असे शिक्षण मंत्रालयाने म्हटले आहे. सरदार पटेल विद्यालयासारख्या संस्थेने हे धोरण ६० वर्षांपूर्वी अंमलता आणले होते. १९८६ च्या शिक्षण धोरणात आणि २००९ च्या शिक्षणहक्कविषयक कायद्यातही मातृभाषेतून शिक्षण देण्यावर भर देण्यात आला होता. या पार्श्वभूमीवर नवे धोरण सुसंगत व योग्य वाटते. अनेक शिक्षणतज्ज्ञांनी, मातृभाषेतून शिक्षण दिल्यामुळे मुलभूत संशोधनास चालना मिळते आणि प्रतिभाशक्तीचा विकास होतो असे नमूद केले आहे. त्यांच्या प्रगल्भ मतांचा भक्कम पाया लक्षात घेऊन या धोरणास पुष्टी देण्यात आली आहे.

जगातील बहुतेक सर्व नोबेल पुरस्कार विजेत्या शास्त्रज्ञांनी मातृभाषेत शिक्षण घेतले असल्याचे दिसून येते.

शालेय शिक्षणाचा पाया:

कुठल्याही देशात राष्ट्रीय विकासाचा भक्कम पाया हा तेथील शालेय शिक्षणावर अवलंबून असतो. भाषा, गणित, कला व विज्ञान या गाभा विषयांची बैठक मजबूत करण्यावर नव्या धोरणात मांडणी करण्यात आली आहे. समग्र विकासासाठी आवश्यक असलेली मूलभूत साक्षरता पक्की करणे व विद्यार्थ्यांच्या मनात देशभक्तीची भावना रुजविणे यावर या टप्प्यात भर देण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांना अंकगणीताचे तिसऱ्या श्रेणीपर्यंतचे ज्ञान प्राप्त झाले म्हणते ते व्यवहारज्ञान उत्तमप्रकारे पार पाडू शकतील. या संदर्भात नव्या धोरणामध्ये म्हटले आहे, “सर्वांना प्राथमिक शिक्षण हे उद्दिष्ट २०२५ पर्यंत साध्य करावयाचे आहे. वाचन व लेखनकौशल्ये तसेच अंकगणीताची किमान क्षमता साध्य करून देण्यासाठी व्यूहरचना करण्याची सूचना घटकराज्ये व केंद्रशासीत प्रदेशांना देण्यात आली आहे व तसा



डॉ. वि. ल. धारूरकर, पुणे
मो. ९२२५३१३५९२

आराखडा तयार करण्यास सांगितले आहे. दि. ५ जुलै २०२१ रोजी या योजनेस भारत शिक्षण मिशनचा भाग म्हणून आरंभ झाला आहे. अशाप्रकारे पायाभूत ज्ञान कौशल्यांचा आणि क्षमतांचा प्राथमिक स्तरावर विकास करण्याचे धोरण सुनिश्चित करण्यात आले आहे. तसेच शालेय पातळीवर ग्रामीण भागात होणारी गळती थांबविण्यासाठी सुनिश्चित प्रयत्न करण्याचे ठरविण्यात आले आहे.

समर्पक नवा आकृतीबंध:
१०+२+३ या जुन्या शैक्षणिक आकृतीबंधाची जागा ५+३+३+४ ह्या नव्या आकृतीबंधाने घेतली आहे. याची अंमलबजावणी अत्यंत दूरदृष्टीने केली जात आहे. त्याची वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे आहेत :

१) तीन वर्षांच्या पूर्व-प्राथमिक किंवा अंगणवाडीनंतर पहिली व दुसरीचे प्राथमिक वर्ग असतील. ३ ते ८ वर्षांतील मुलांचा वा गटात समावेश असेल. ह्या काळात अधिकाधिक मुलांना शाळांकडे आकर्षित करण्याचा प्रयत्न करण्यात येईल. त्यामुळे शिक्षण आनंददायी होऊ शकेल. उपक्रमांवर आधारित शिक्षण कल्पकतेने देण्याचा प्रयत्न करण्यात येईल. शिक्षण प्रक्रीया अधिक सुजनशील करण्यावर या काळात विविधप्रकारचे प्रयत्न करून नियोजन करण्यात येईल.

२) पूर्वतयारीचा संस्कार काळ हा वर्ग ३ ते ५ यामध्ये मोडतो. ८ ते १० या वयोगटातील मुले या शिक्षणाचा लाभ घेतील. त्यांना क्रमाने हळूहळू लेखन, वाचन, वक्तृत्व, शारिरीक शिक्षण, भाषा, कला, विज्ञान व गणित या विषयांचे शिक्षण दिले जाईल. म्हणजे विद्यार्थ्यांची सर्वांगीण जडणघडण करण्यावर या काळात निश्चित असे प्रयास करण्यात येतील. (**क्रमशः**)



डॉ. वि. ल. धारूरकर, पुणे
मो. ९२२५३१३५९२

वडिलांच्या जीवनसंघर्षातील एक पान...

ज्योतिर्मय साहित्य

प्रसंग आहे मार्च १९४३ चा... निजामी राजवटीतील काळ. परभणी जिल्ह्यातील गंगाखेड तालुक्यातील अतिशय दुर्गम असे राणी सावरगाव हे माझे गांव. गंगाखेड पासून पायी १४-१५ कि.मी. अंतरावर असलेले खेडेगाव. आमचे तिर्थरुप स्व.श्री. वामनराव कुलकर्णी वय अंदाजे वय २०-२१ वर्षे. पांगरी या छोट्या व आडवळणी वर असलेल्या गावचे वडिलोपार्जित पांडे पण होते. पण मिळणारे फारच तुटपुंजे वेतन. कुटुंबात चार लहान तोंडे व त्यांचे संगोपन आर्थिक ओढाताण करणारे होते. घरात ५ वर्षांचे आमचे काका व ३ वर्षांची आल्या तर माझें दोन जेष्ठ बंधू अवघ्या ३ व २ वर्षांचे. आजोबा स्व. गणपतराव वय ५८ वर्षे. त्या काळात दोन महिन्या पासून ते जलोदरच्या आजाराने त्रस्त होते. गंगाखेड, परभणी येथे वैद्यकीय उपचार होऊन सुध्दा प्रकृतीत किंचितही फरक पडत नव्हता. आमचे मामा स्व.श्री.बलभिराव लिहिणे मास्तर कर्जतकर हे त्याकाळी अहमदनगरच्या पोष्टात पोष्टमास्तर पदावर होते. त्यांच्या आग्रहास्तव आजोबांच्या वैद्यकीय उपचारासाठी नगर गाठले. काही आठवडे उपचारानंतर नगरच्या दवाखान्यात डॉक्टरांनी शस्त्रक्रियेचा निर्णय घेतला. आणि शस्त्रक्रिये साठी रु.२०० अपेक्षित खर्च होता. तोकडे वेतन,लहान भावंडे व मुलांचे संगोपन व वडीलांचा वैद्यकीय खर्च यात भर पडली ती शस्त्रक्रियेच्या खर्चाची! पण वडिलांच्या जवळचे सर्वच पैसे संपले होते. परत गंगाखेड येथे जाऊनच उधार उसनवारी करून पैसे घेऊन येण्याचा निर्णय त्यांनी घेतला. त्या काळात फक्त नगर- मनमाड- गंगाखेड असा रेल्वे मार्ग होता तसाच आजही आहेच.

त्या वेळी गंगाखेड हुन पैसे जमा करून परत नगरला येण्यासाठी ४ते ५ दिवस लागले. तो पर्यंत आजोबांची प्रकृती चिंताजनक झाली व वडील येण्यापुर्वीच आजोबांचा स्वर्गवास झाला. सर्व अंतीम क्रियाकर्म मामांनीच त्यांच्या राष्ट्रीय स्वयंसेवक संधाचे मित्र व कांही स्नेही-असांच्या सहकार्याने केले. त्यावेळी वडीलांना फक्त अस्तीच जमा करता आल्या.

वडील अस्ती घेऊन गंगाखेड च्या गोदामातेच्या



डॉ.श्याम वा.कुलकर्णी
म्हाळुंगे, पुणे-४५.
मो. ९८२३८०९६५६

पात्रात विसर्जन करण्यासाठी परतीचा प्रवास सुरु झाला. तात्काळ नगरचे रेल्वे स्टेशन गाठण्या पुर्वीच रेल्वे स्टेशनमध्ये आलेली होती. धावत धावतच व क्षणाचा उसंत लावण्याची वेळच नव्हता कारण रेल्वेने निर्गमनाची शिट्टी दिली होती. प्रवासाचे तिकीट काढायचे राहुनच गेले! त्यामुळे वडीलांना अस्तीची पिशवी घेऊन डब्यात चढावे लागले. तोच टिकीट चेकरने वडील विना तिकीट प्रवासी म्हणून तिकीट व दंड आकारला. त्यापुर्वी वडीलांनी दु:खद घटनेचे सत्य टि.सी.ला सांगितले पण त्याचा किंचितही परिणाम टि.सी.वर झाला नाही.

कोणत्याही व्यक्तीच्या जीवनात संकटे एकटे येत नसतात तर संकाटांची साखळीच असते...

या सर्व दु:खद प्रसंगात वडीलां नी स्वतःच्या तहान-भुकेचा विसरक पडला होता. ३-४ तासाच्या प्रवासा नंतर मनमाड स्टेशन आले. तेथून जालन्याचे मारवाडी कुटुंब रेल्वेच्या डब्यात चढले. पण विना अन्न -पाणी व दु:खी असलेल्या वडीलांना मारवाडी कुटुंबाने ओळखले व त्यांना बोलते केले. त्यांनी सर्व दु:खद घटनेची व संकटाची माहिती त्यांना घेतली. त्यामुळे सर्वांचे अश्रू अनारव झाले होते. अन्न-पाण्या विना प्रवास करणाऱ्या आमच्या वडीलांना मारवाडी कुटुंबानी मानसिक आधार देत त्यांच्या प्रवासातील दशम्या अग्रहाने खाऊ घातल्या... तो प्रसंग वडील अश्रू भरीत डोळ्याने सांगत. व ऐकणार्यांचे डोळेही पानवल्या शिवाय राहत नसत. ते आकस्मित भेटलेले अनोळखी मारवाडी कुटुंब संकटात ‘क्षूदा शांती’ करणारे म्हणजे विधात्या ची अनुभूतीच होती असे वडील मानत असत.परमेश्वराने पाठवलेल्या देव दूतासमान मारवाडी कुटुंबाचे ऋण वडिलांनी आयुष्यभर जपले.

रात्र व दिवसभराच्या प्रवासा नंतर आजोबांच्या अस्ती गंगाखेड च्या गोदावरीत विसर्जन केल्या. व पुढील कौटुंबिक जबाबदारी साठी १५ कि.मी.अंतरावरील राणी सावरगावी पायपीट करत डोळ्यात आलेले आसवे पुसत व दु:खी अंतकरणाने पायपीट करत जाणारे तीर्थरुप...पण अश्रू व दु:ख मनातच साठवण्या चा प्रयत्न करावा लागला. कारण कौटुंबिक धूरा खांद्यावर घ्यावी लागणार होती... पित्याचे छत्र हरवल्याने सर्व कुटुंबाला आधार देणे. हिच खरी जीवन संघर्षाची सुरुवात होती...तेव्हां आमच्या घरी आजार मुक्त आजोबां च्या स्वागता साठी आमचे कुटुंबीय उत्सुकता पुर्वक वाट पहात होते. पण झालेली दु:खद घटना त्यांना माहितीच नव्हती. कारण त्या काळी सध्याच्या काळा सारखे कोणतेही जलद संपर्काचे साधनच उपलब्ध नव्हते. आज मागे वळून पाहताना, सर्व भाऊ व त्यांची मुले यशाच्या उतुंग शिखरावर आहोत पण सुख समृद्धी चे बीजे वडीलांच्या संघर्षमय आयु्यात आहे !

आठवणीतला जयराम

ज्योतिर्मय साहित्य

बँकेच्या नोकरीत असंख्य व्यक्ती भेटल्या, जे आजही मित्र-यादीत आहेत, आजच्या इंटरनेटच्या जमान्यात व्हाट्सअप्प मेसेज मधली भेट हीच ख्याली-खुशाली असते. हैद्राबाद बँक परिवार, एसबीच फॅमिलीचा आपण एक भाग असणे ही एकच गोष्ट आपण भाग्यवान असण्याची खुण आहे. सर्वपरिचित व्यक्ती -“जयराम भालेराव“ यांच्या निधनाची दु:खद बातमी वाचून मन गलबलून गेले. जयराम बँकेत लागला ते वर्ष होते १९६७ , आणि त्याची म्हणून पोस्टिंग झाली होती बीड जिल्ह्यातील - नवी ब्रँच उघडलेल्या “आष्टी “ या गावी.

माझे वडील ती. बाप्पा व्ही. एच.देशपांडे मॅनेजर, बी.एन.पाठक हेड कॅशियर, एम.एस.कुलकर्णी, मंगेश पंडित, आणि प्युन-कम-दफतरी-जयराम भालेराव“ असा नवा स्टाफ, नवी ब्रँच, असा मामला सुरू झाला, यात पुढे अनिल चांदूरकर यांची भर पडल्याचे आठवते.

दोन मोठं मोठ्या हॉलमध्ये एसबीएच ची शानदार ब्रँच पहायला लोक येऊ लागले, या सगळ्यांना जयरामने लगोलग कंस्टरम बनवून टाकण्याचा धडका सुरू केला. लोकांच्या गराड्यात जयराम अलगद मिसळून जाई ते त्याच्या गोड

बोलण्याने, हसऱ्या चेहेऱ्याने तो वावरत असे.

या बँकेच्या दोन्ही हॉलला बाहेरून असे एकूण दहा-बारा मजबूत लाकडी दरवाजे होते, ते सकाळी उघडतांना, आणि बंद करतांना कुलूप लावणे, असे “प्रत्येक काम काळजीपूर्वक करायचे असते“

हे जयरामच्या कृतीतून मी पहात असे.

बँकेच्या अगदी समोर एक मिठाईचे दुकान होते, यात कित्येक वेळा आम्ही मिळून कढईतला ताजा ताजा पेढा हातात घेऊन मिटक्या मारीत खात बसायचो, मध्येच जयराम एखादा जोक सांगून हसवत असे, मग प्रश्न पडायचा.. खात खात हसावे की हसत हसत खावे...!

१९६७

-ते १९७२ या दरम्या मी कॉलेजसाठी अंबाजोगाईला होतो. ज्या ज्या वेळी सुट्टीत आष्टीला घरी यायचो, तेव्हा बँकेत जाऊन तासन्तास बसायचो. जयरामशी दोस्ती झाली,



मॅनेजर साहेबांचा मुलगा “ ही

अडचण त्याने आमच्यात कधीच येऊ दिली नाही.

जयरामसोबत ज्यांनी त्यावेळी मला बघितले

असेल त्यांनाआम्ही “लंगोटीयार “दोस्त असेच वाटले असणार. दिलखूष , दिलखुलसा, हसतमुख, मनाची निर्मलता, खळखळून हसणे, राडगाडारी हसणे “ या सगळ्या शब्दांचा अर्थ मला “जयरामच्या

सहवासात कळून आला“ ,

माझ्या कुमारवयीन वयातला पहिला जिगरी दोस्त झालेल्या जयरामच्या आठवणींनी मन खूप भरून आले आहे.

साहेबांच्या समोरचा जयराम, साहेब-लोकांच्या सोबतचा जयराम, आपली नोकरी, त्यातली जबाबदारी चोख आणि निष्ठापूर्वक पार पाडणारा श्रमिक-कर्मचारी त्याचे हे यथार्थरूप मी १९६७ ते १९७१ या दरम्यान पाहिले, त्याचे शब्दरूप सांगण्यास २०२५ साल उजाडले. पोरसवदा जयराम ते परिपक्व जयराम मी पाहिला, अनुभवला, तो पुढे एसबीएच परिवाराने अनुभवला, जयराम परभणीला होता तेंव्हा मी जितुर ब्रांचला होतो. परभणीचे मेन ऑफिस म्हणजे जिल्ह्यातील सगळ्यांचे भेटीचे हक्काचे ठिकाण. औरंगाबादला त्याची भेट व्हायची तेंव्हा “आष्टीचे कोवळे-उमेदीचे दिवस आठवुन जयराम खुलून येत असे. सहवासातला सर्वप्रिय “जयराम भालेराव “ आता “आठवणीतला जयराम होणे, ही भावना मनाला व्याकुळ करून सोडणारी आहे .

जयराम -मित्रा तुला हीच शब्दांजली-श्रद्धांजली !



ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – श्रीयश प्रतिष्ठानच्या विद्युत अभियांत्रिकी विभागाच्या ३६ विद्यार्थ्यांनी राज्य भार प्रेषण केंद्र, कळवा, मुंबई येथे नुकतीच औद्योगिक भेट दिली. विभागप्रमुख डॉ. सचिन बी. शहापूरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली औद्योगिक भेटीचे आयोजन करण्यात आले. महाराष्ट्र राज्य विद्युत पारेषण कंपनी अंतर्गत कार्यरत राज्य भार प्रेषण केंद्र हे राज्यातील वीज ग्रीडचे नियंत्रण केंद्र आहे. या भेटीचा उद्देश विद्यार्थ्यांना राज्याच्या वीज ग्रीडच्या कार्यप्रणालीबाबत प्रत्यक्ष अनुभव देणे व विद्युत शक्ती

प्रणालीच्या संचालनाविषयी त्यांचे ज्ञान अधिक सखोल करणे हा होता. महाराष्ट्र राज्य विद्युत पारेषण कंपनी मर्यादित अंतर्गत कार्यरत असलेले महाराष्ट्र राज्य भार प्रेषण केंद्र हे संपूर्ण राज्यात वीज पुरवठा स्थिर आणि कार्यक्षम ठेवण्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे केंद्र आहे.

विद्यार्थ्यांना वीज ग्रीड संचालन, भार अंदाज, पारेषण व्यवस्थापन व ग्रीड समन्वय याविषयी प्रत्यक्ष अनुभव मिळाला. ह्या भेटीच्या यशस्वी आयोजनाबद्दल श्रीयश प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष मा. श्री. बसवराज मंगरुळे ह्यांनी आयोजकांचे अभिनंदन केले.



ज्योतिर्मय साहित्य

इथली घरे लकडाची त्यामुळे प्रत्येक बाबतीतच विशेष काळजी घेतलेली असते. गॅसच्या चार मोठ्या शेगड्या इलेक्ट्रिक असतात. खाली मोठा ओव्हन असतो. केकचे वेगवेगळे प्रकार, आणि बिस्किटे सहजरीत्या बनविता येतात.

किचन कट्टा खूप मोठा असतो. इथे प्रत्येक घरात फायर अलार्म बसवलेला असतो. थोडा जरी कशाचाही धूर झाला (उदबत्ती,वांगी भाजणे,किंवा कोणत्याही पदार्थांमुळे) तर लगेच तो जोरजोरात वाजतो...काळजी घ्यावी लागते.. चूक झाली तर दंड होतो...अग्निशामक गाडी फिरतच असते त्यामुळे लगेच मदत ही मिळते.. कॅनडामध्ये (गोड्या पाण्याचा मोठ्ठा तलाव) आहे.किचन कट्ट्यावरील सिंक वरील नळाला, एकूणच घरातील प्रत्येक नळाला २४ तास गोड पाणी असते.या सगळ्या नळांमध्ये गार, कोमट आणि कडत पाणी येण्याची सोय असते. त्यामुळे आपण हव्या त्या पद्धतीने हवे तेवढे पाणी वापरू शकतो. कट्ट्याखालीच



भांडी घासण्याचे मोठे मशीन असते. अगदी काचेची भांडी, पोळपाट लाटणे , चमचे ते मोठी भांडी सगळीच भांडी चकचकीत घासून निघतात. आणि साधारण कोरडी पण होतात. भांडी घासायला लावताना मात्र स्वच्छ करून ज्या त्या कप्प्यात लावावी लागतात). किचन कट्टा मोठा असल्यामुळे डायनिंग टेबला सारखा वापर करता येऊ शकतो. इथे छोट्या बेडरूमला डेन (गुहा) म्हणतात. लेकीचा फ्लॅट रेंट वर घेतलेला आहे. इथे तो सगळ्यां सोयींसह मिळतो.

धुण्याचे मशीनही खूप मोठे असते. त्यामुळे साधारण दोन दिवसांनी कपडे लावले जातात. आणि ते सगळे वाळूनच बाहेर येतात. फ्रिजही खूप मोठा असतो.कारण इथे सात-आठ महिने बर्फ पडत असल्यामुळे भाज्या, दूध, फळे इत्यादी पदार्थांची साठवण करणे गरजेचे असते. इथे कुठल्याही कामाला कामगार नाहीत. त्यामुळे प्रत्येक कामात सगळेजण तरबेज असतात. आणि त्याचा कमीपणा इथे कुणालाही वाटत नाही.या सगळ्या मशीन मुळे त्यांच्या कार्यशीलतेला वाव मिळतो असे मला वाटते.. आणि इथे सगळ्याच गोष्टी इलेक्ट्रिक वर चालणाऱ्या असल्याने लाईट (वीज)कधीच जात नाही.

इथे वॉलमार्ट आणि इंडियन स्टोअर, कॉस्टको मध्ये सर्व काही मिळते. इथे सगळ्या

भाज्या पिकत नाहीत.. बाहेरच्या देशातून काही मागविल्या जातात.. पण त्या खूप ताज्या टवटवीत असतात. स्वीट कॉर्न, मटार इत्यादींचे किलोचे पॅक असतात. पण ते ताजेच राहतात. दूध किमान चार लिटर ,आठ लिटर (१,२,३) असे आणून ठेवावे लागते. ते अनेक दिवस व्यवस्थित टिकते. शेंगदाणे भाजलेले मिळतात.

इथला निसर्ग आणि सातत्याने प्रत्येका मध्ये असलेली कार्यशीलता त्यामुळे खाण्या. पिण्याच्या सवयींमध्ये ही बदल होत आहे. अर्थात तो सगळ्याच देशात अगदी भारतात ही बघायला मिळतोच आहे. नवीन पिढी आणि नवीन बदल यांचा सहज स्वीकार केला तरच आयुष्य सुखकर होईल असे मला वाटते.

इथे बर्फ पडत असल्याने बाहेर गच्चट फार झाडे लावू शकत नाही(ती बर्फांमुळे टिकत नाहीत).त्यामुळे लेकीने प्लान्स (घरी रुजू शकत असलेली झाडे) अगदी तुळस ही लावली आहे.हिरवाई मनापासून जपलेली आहे.

हीच हिरवाईची मुळे प्रेमाची,

लव फिल्म्स प्रस्तुत ‘देवमाणूस’ भावनांनी भरलेला, थरारक अनुभव लवकरच प्रेक्षकांच्या भेटीला!

लव रंजन आणि अंकुर गर्ग यांच्या लव फिल्म्सची निर्मिती असलेला आणि तेजस प्रभा विजय देऊस्कर दिग्दर्शित ‘देवमाणूस’ हा बहुप्रतिक्षित मराठी चित्रपट २५ एप्रिल २०२५ रोजी प्रेक्षकांच्या भेटीला येत आहे. हा चित्रपट लव फिल्म्सच्या मराठी सिनेप्लटीतील प्रवासाची सुरुवात अधोरेखित करणारा एक महत्त्वाचा टप्पा ठरणार आहे. ‘देवमाणूस’ मध्ये महेश मांजरेकर, रेणुका शहाणे, सुबोध भावे, सिद्धार्थ बोडके यांसारख्या ताकदीच्या कलाकारांच्या प्रमुख भूमिका असून त्यांच्या अभिनयामुळे चित्रपटाची कथा अधिक प्रभावीपणे प्रेक्षकांपर्यंत पोहोचणार आहे.

या चित्रपटाचा ट्रेलर नुकताच प्रदर्शित झाला असून ट्रेलरला प्रेक्षकांचा उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. भावनिक, रहस्यपूर्ण आणि गूढ यांचा मेळ असलेला ‘देवमाणूस’ एक संस्मरणीय सिनेमॅटिक अनुभव देणारा



चित्रपट आहे. दमदार कथानक, उत्कंठा वाढवणारे प्रसंग आणि मनाला भिडणारे संगीत यामुळे हा चित्रपट प्रेक्षकांना कथेशी जोडून ठेवेल.

चित्रपटातील दोन खास गाणी देखील सध्या प्रेक्षकांच्या विशेष पसंतीस उतरत आहेत. सोनू निगम यांच्या आवाजातील ‘पांडुरंग’ हे हृदयस्पर्शी भक्तिगीत, रोहन-रोहन यांचे संगीत आणि प्रसाद मड्गुवार

यांचे गीत असलेले हे गाणं श्रद्धा आणि भक्तीचा सुरेल संगम आहे. महेश मांजरेकर यांच्या यात्रेतील भावनिक दृश्यांनी परिपूर्ण हे गाणे आध्यात्मिक आणि भा व न्निक

टोकणारे आहे. तर दुसरे गाणे ‘आलेच मी’ या लावणीमध्ये, सई ताम्हणकर पहिल्यांदाच लावणीवर थिरकताना दिसत आहे. तेजस देऊस्कर लिखित या गाण्याला रोहन-रोहन यांनी संगीत दिले असून बेला शेंडे आणि रोहन प्रधान यांच्या आवाजात ते सादर झाले आहे. सुप्रसिद्ध नृत्यदिग्दर्शक आशीष पाटील यांच्या संकल्पनेत

साकारलेली ही लावणी प्रेक्षकांना उत्साह आणि सौंदर्याचा अनुभव देणारी ठरत आहे.

दिग्दर्शक तेजस प्रभा विजय देऊस्कर म्हणतात, “‘देवमाणूस’ हा माझ्यासाठी केवळ एक चित्रपट नसून एक भावनिक प्रवास आहे. लव फिल्म्सने माझ्यावर ठेवलेला विश्वास आणि संपूर्ण टीमची मेहनत यामुळे हे स्वप्न प्रत्यक्षात उतरले. ट्रेलरला मिळालेला प्रेक्षकांचा प्रतिसाद पाहता प्रेक्षक या चित्रपटासाठी उत्सुक असल्याचे दिसतेय. प्रेक्षकांना हा चित्रपट नक्कीच आवडेल याची मला खात्री आहे.”

निर्मिते लव रंजन म्हणतात, “‘हा चित्रपट म्हणजे महाराष्ट्राच्या समृद्ध संस्कृतीला आमची आदरांजली आहे. ‘देवमाणूस’ केवळ आमचा मराठी चित्रपटसृष्टीतील प्रवेश नाही, तर दर्जेदार आणि अर्थपूर्ण कथानक सादर करण्याचा संकल्प आहे.”

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