



जात्यावरच्या ओव्या.....

**हौशाची गाडी
नवसाचा धुरकरी
गाडीत बसली
बाई माझी मंदोदरी ॥१४२॥**

**फाश्या पारध्यान
फाशा लावला टेकडी
हरण ठकडी
वाट सोडून वाकडी ॥१४३॥**

**संदर्भ - शांताई इंगळे
संकलन - सौ. मनोरमा बोराडे
सहशिक्षिका, छत्रपती संभाजीनगर**



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय **साहित्य**

नेहमी संतांची संगत धरावी. परमार्थाला संतांचे अधिष्ठान आवश्यक आहे. संत आपल्याजवळच असतात, त्यांना पहायला कुठे जावे लागत नाही. चित्त शुद्ध नसेल तर संतांच्या जवळ जाऊन तरी काय उपयोग होणार ? त्यांना आपण देहात पाहू नये. संत हे काही देहात नसतात, ते जे काही सांगतात त्या साधनात ते असतात. आपली

विषयलालसा सोडल्याशिवाय त्यांची भेट होणे शक्य नाही. संताकडे एखादा चोर गेला तर त्याला त्याची खरी भेट होईल का ? तो ज्या हेतूने जातो त्या हेतूने त्याला फार तर तिथे चोरी करता येईल, परंतु संतांपासून जे खरे मिळवायचे ते साधेल का ? आपण जर चित्त शुद्ध करून गेलो तर आपल्याला त्यांची भेट होते; आणि भेट झाल्यावर, जे त्रिभुवनातही मिळणार नाही ते ते देतात.

एकजण एका संताकडे नेहमी दर्शनाला येत असे. तिथे इतर मंडळीही पुष्कळ असत, पण तो कुणाशीही बोलत नसे, कुणी काही विचारले तर उत्तर देत नसे, सदा मुद्रा खिन्न असे. कुणालाही त्याच्याशी बोलावे असे वाटत नसे. असे काही दिवस गेले. पुढे एके दिवशी ते सद्गुरू म्हणाले, “माझा तो वेडा कुठे आहे ? तो आज का आला नाही ?” हे त्याने ऐकताच तो आनंदाने उड्या मारू लागला, आणि जो तिथून गेला तो पुनः आलाच नाही ! तो कशाला येईल ? गुरूने एकदा आपल्याला ‘आपले’ म्हणावे हेच शिष्याला मिळवायचे असते. ते त्या गृहस्थाने ओळखले आणि म्हणून त्याचे काम झाले.

गुरू तुम्हाला ‘तुम्ही माझे झाला’ असे म्हणत असतानामुद्धा तुम्ही ते ओळखत नाही, कारण

संगीतकार मदन मोहन आणि लतादीदी

ज्योतिर्मय **साहित्य**

पण मनातली संगीताची ओढ त्यांना स्वस्थ बसू देईना. लष्करातल्या नोकरीचा राजीनामा देऊन ते लखनौ आकाशवाणीवर सहायक म्हणून काम करू लागले. या ठिकाणी त्यांचा परिचय बेगम अख्तर, उस्ताद फैयाज खान, उस्ताद अली अकबर खान, तलत महमूद यांच्यासारख्या दिग्गज कलाकारांशी आला. मदन मोहन यांनी तसं पाहिलं तर शास्त्रीय संगीताचं कोणतंही औपचारिक शिक्षण घेतलेलं नव्हतं. पण आकाशवाणीवरील कार्यक्रमांना ते संगीत देऊ लागले. याच काळात शास्त्रीय संगीतातील राग, बंदिश, गजला इ मधील बारकावे त्यांनी सहज निरीक्षणातून आत्मसात केले. त्यांचा आवाजही चांगला होता. याच काळात त्यांनी आपल्या आपल्या आवाजात काही गजल ध्वनिमुद्रित केल्या.

पुढे त्यांनी आकाशवाणीवरील नोकरीचाही राजीनामा दिला आणि संगीत क्षेत्रात काही स्वतंत्र कार्य करण्याच्या उद्देशाने ते मुंबईला आले. प्रख्यात संगीतकार गुलाम हैदर यांच्या सांगण्यावरून त्यांनी लतादीदींसोबत एक युगलगीतही गायलं. पण दुर्दैवाने या गीताचा चित्रपटात समावेश होऊ शकला नाही. पण त्याच वेळेला लतादीदींच्या आवाजाने ते प्रभावित झाले होते. पुढे त्यांनी संगीत दिलेला आँखें हा पहिला चित्रपट आला. पण इच्छा असूनही काही कारणांमुळे दीदींना त्यातील गीतं गाता आली नाहीत. पण त्यानंतर मदन मोहन दीदींकडे गेले. त्यांना त्यांनी म्हटलं, आपण म्हटलेलं पहिलं गाणं भावाबहिणाच्या नात्याचं होतं, आपण आता यापुढे भाऊ बहीण म्हणूनच राहू या. दीदींनी आनंदाने होकार दिला. मदन मोहन दिदींचे प्रिय मदन भैय्या झाले. दोघांनीही आयुष्यभर हे नातं जपलं. चित्रपट सृष्टीच्या मोहमयी, बेगडी दुनियाेत असं निखळ, शुद्ध प्रेमाचं नातं जपणाऱ्या व्यक्ती अभावानेच आढळतील. रक्षाबंधनाच्या



उगवतीचे रंग



**विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२**

दिवशी मदन मोहन न चुकता दीदींकडे जात असत. मदन मोहन हे गजलांचे सर्वश्रेष्ठ कम्पोजर मानले जातात. संगीतविश्वातील महान संगीतकार देखील त्यांचं हे मोठेपण मान्य करतात. त्यातील नौशाद यांचं उदाहरण वर आलेलंच आहे. संगीतकार खैय्याम त्यांच्याबद्दल म्हणतात, संगीतातील साऱ्या विविधतांचे त्यांना ज्ञान होते. त्यांच्या संगीत रचना म्हणजे श्रोत्यांसाठी अनमोल खजिनाच ! लतादीदी तर त्यांना गजलोंका बादशहा म्हणत. लतादीदींबरोबर त्यांच्या एकापेक्षा एक सरस अशा गजल आहेत. १९५८ मध्ये आलेल्या अदालत चित्रपटातील यूं हसरतों के दाग मोहब्बत में धो लिये... या गीताला प्रचंड लोकप्रियता मिळाली. अनपढ मधील आपकी नजरोनें

समझा ..., हैं इसीमे प्यार की आबरू.. या सारख्या गजल कोण विसरू शकेल ? मेरा साया मधील नैनो में बदरा छाये..., तू जहाँ जहाँ चलेगा, मेरा साया साथ होगा... ही गाणी तर ब्लॉकबस्टर ठरली. १९६७ मध्ये एकदा दीदींना विचारलं गेलं की त्या वर्षी त्यांनी गायिलेली सर्वोत्कृष्ट गाणी कोणती ? त्यांनी ज्या गाण्यांची नावं सांगितली त्यात दोन गाणी फक्त एकाच संगीतकाराची होती. ती दोन गाणी होती, लग जा गले के फिर ये हंसी रात .. आणि बैरन नींद न आये.. ही गाणी होती मदन मोहन यांची. अन्य संगीतकारांच प्रत्येकी एखादे दुसरे गाणे होते. **(क्रमशः)**

॥ संत महात्म्य ॥ लेखक - मधुकर बोरीकर 9403061886

संत ज्ञानेश्वर महाराज यांचा अभंग

ज्योतिर्मय **साहित्य**

सुशुम्ना पंथालाच पंथराज असेही म्हणतात. गुरुद्वारा पात्र शिष्याला तात्काळ स्वर योगापासून दोन्ही ध्रुव म्हणजे उत्तर ध्रुव (उत्तर ध्रुव सहस्रार मधील आणि दक्षिण ध्रुव हा मुलाधार) मध्ये सूर्यातून येणारी शक्ती प्रवाह आणि भरू लागते व स्थूल सूक्ष्म कारण शरीरातील परमाणु परमाणु मध्ये चैतन्य संचरू लागते. हे अमरत्व देणारे अलौकिक विज्ञान जितके सूक्ष्म अनुभवले जाईल तितके अपूर्व असते. मुलाधार म्हणजे दक्षिण ध्रुव हे प्रवृत्ती रूप वृक्षाचे बुड आहे. येथे सुशुन्नाद्वार खुले झाल्यावर उर्ध्वगती निवृत्तीत केवळ अनायास उड्डाण आहे. प्राणशक्ती सोहम ध्यानाने उर्ध्वमुख ठेविली म्हणजे सर्व प्रकारच्या काम वासना आपोआप अटतात. सर्वार्पण पद्धतीने योगानुकुल सर्व भोग भोगून अभोगी राहता येते.

प्राण सुशुमनेतून वर सरकायला लागला की त्यालाच उधरिता झाला असे म्हणतात. इथे पंच उपप्राण म्हणजे प्राण, अपान, व्यान, उदान आणि समान यांची एकत्रितपणे यज्ञकुंडात आहूती पडते. व योगाग्नी किंवा ब्रह्माग्नी धडाडून पेटतो. सर्व शरीर भर अग्नी तांडव चालू होते. वरकरणी इतर लोकांना याची जाणीवही होत नाही. या अग्नीतांडवात पापांच्या राशी जळून जातात. अहंकार लीन होतो, म्हणजेच देह भावना संपते. हे उध्वरिता होण्याचे कार्य अखंड चालू राहावे म्हणून सोहम ध्यान हे माऊलींनी सांगितले आहे. या साधनेतून निर्गुण परमात्म्या हा गवसणीत येतो. समाधी सुखात महानंदाची प्राप्ती होते. या सुखापुढे समद्वीप पृथ्वीवरील सर्व सुखे ,इतकेच काय तर स्वर्गाचे भोग सुद्धा व्यर्थ आहेत असे माऊली सांगतात. मायेच्या तडाख्यातून बाहेर पडण्याचा एक मात्र सिद्ध मार्ग म्हणजे उर्ध्व रेंता प्राण झाल्यानंतर गुरू कृपेतून सोहम भावाची साधना नित्य करीत राहणे हाच होय ही साधना केली तर हा भवसागर पार करून जाता येईल तो हा महान पंथराज ज्ञानेश्वर माऊली आपणास या अभंगातून सुचवीत आहेत.

या अभंगातून ज्ञानेश्वर माऊली सोहम साधनेतून हे होईल हे निश्चितपणे सांगत आहेत पण ही साधना सद्गुरू कृपेने करावयाची आहे. कुंडलिनी जागृती नंतर आपण आपली पात्रता वाढवत गेलो की असे दिव्य प्रयोग सद्गुरू आपणास देतात, व ते आपल्यातील उणीव भरून काढून आपणास पूर्णत्वाकडे नेतात. येथे येणारे अनुभव हे आपोआप येणारे आहेत. शरीरात घडणाऱ्या क्रिया ह्या सुद्धा आपोआप घडणाऱ्या आहेत. आपण श्रद्धा,समर्पण व साधन रहावे.योग्यवेळी श्रीगुरू शिष्यास या अभंगात सांगितलेल्या मायातीत होण्याच्या कुलुपाच्या किल्ल्या हाती देतील.

सोहम साधना स्वतःहून करण्याच्या काही पद्धती सध्या प्रचलित आहेत. पण ज्ञानेश्वर माऊलींनी सांगितल्याप्रमाणे योगाचा निमथा म्हणजे शिखर या स्वतःहून प्रयत्न करण्याच्या साधनेतून साध्य करता येत नाही.

त्याऐवजी गुरूकृपेने कुंडली जागरणा नंतरची महायोग साधना ही पूर्णत्वास नेणारी आहे.

अशी दिव्य साधना आपल्याकडून होण्यासाठी आपल्यात पात्रता येऊदे येवढीच परमेश्वर चरणी प्रार्थना करूयात.

ज्ञानेश्वर माऊली चरणी साष्टांग प्रणिपात करून हा लेख इथे

सत्संगतीत रहावे

तुम्ही विषय बरोबर घेऊन आलेले असता, आणि विषयाची प्राप्ती व्हावी असा हेतू मनात असतो. याउलट, गुरू तुम्हाला निवृत्ती देतात. निवृत्ती दिल्यावर विषयाची प्राप्ती व्हावी ही आठवणच जाते; जसे, तहान लागल्यावर पाणी हवेसे वाटते, पण तेच पाणी पोटभर प्याल्यावर नकोसे वाटते, म्हणजे त्याची निवृत्ती होते. आपला यावर आज विश्वास बसायचा नाही; पण हा विश्वास बसायला भगवंताचे नामस्मरण केले पाहिजे. नामाने ते कार्य होते, म्हणून नामस्मरण करीत जावे. नामाने काळजी वाटणे नाहीसे होते आणि मग तळमळही आपोआप जाते.

मन आपल्याला विषयाचा आहेर करीत असताना आपण त्याला नामाचा आहेर करावा. आपण आपल्या अंतःकरणाला नामाची धग लावावी; त्याने अंतःकरण उकळले की दोष वर येतील; ते काढून टाकले की, अंतःकरण शुद्ध होईल. शुद्ध अंतःकरण ठेवून नाम घेतले तर भगवंताच्या कृपेचा अनुभव येईल. नामानेच अंतरंग शुद्ध बनते. नामानेच मन अंतरात प्रवेश करून स्थिर बनते.

संत सांगतील तेच करणे हीच त्यांची खरी सेवा.



आरोग्य संजीवनी

डिप्रेशन दूर करण्यासाठी उपाय

ज्योतिर्मय **साहित्य**

१) डिप्रेशन म्हणजे वेड नव्हे. याबद्दल संकोच, कमीपणा बाळगू नये. आपल्याला डिप्रेशन (नैराश्य) आले आहे, हे स्वतः मान्य करणे महत्वाचे आहे. त्यानंतरच उपायांचा विचार करता येईल. २) डिप्रेशनमध्ये कुटुंबाचा व मित्रमंडळींचा मानसिक आधार खूप मोलाचा आहे. त्यांच्याशी मोकळेपणाने बोलावे. ३) डिप्रेशन पासून दूर राहण्यासाठी स्वतःला सतत गुंतवून घ्यावे. स्वतःला आवडणारे काम करावीत. काहीच करायला नको वाटत असेल तरीही काहीतरी करावे. ४) सकारात्मक विचार करावा. नकारात्मक विचारांपासून जाणीवपूर्वक दूर रहावे. चॅनेल वरील नकारात्मक बातम्या पाहू नयेत. ५) आहारात बदाम, जवस, ग्रीन-टी, नारळ, टमाटर, पालक यांचा समावेश करावा. अश्वगंधा पाक दुधासोबत घ्यावा. दूधामध्ये दोन चमचे मध मिसळून दिवसातून दोन वेळा घ्यावे. ६) डी-विटामिनयुक्त पदार्थ खावेत.

याचा सॅशे मिळतो, त्याचा वापर आठवड्यातून एकदा, असा चार आठवडे करावा. ब्राह्मी, हिंग, शंखपुष्पी यांचे समसमान चूर्ण करून रोज घ्यावे. ७) चमेलीची फुले नैराश्य कमी करतात. या फुलांचा गंध मेंदू मधील उष्णता कमी करतो. हा प्रयोग करून पहावा.

८) रोज किमान अर्धा तास मेडीटेशन करावे. यामुळे मन शांत होते, अस्वस्थता कमी होते. ऑकार, प्राणायाम करावा. यामुळे डिप्रेशनची लक्षणे कमी होतात.

९) रोज पंधरा ते वीस मिनिटे ज्ञान मुद्रा करावी. दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवून, अंगठा आणि तर्जनीची टोके एकमेकाला लावावी, इतर तीन बोटे सरळ ठेवावी. या

संकलन –

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

मुद्रेमुळे मन शांत होते, डिप्रेशन कमी होण्यास मदत होते.

✽✽



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

दास्यभक्ति

ज्योतिर्मय **साहित्य**

नमस्कार मित्रांनो, दास्यभक्ति समर्थ परमात्माशी किती एकरूप होते.हे दासबोधाच्या प्रत्येक ओवीत दिसुन येते. कर्तारामआहे आणि मी त्याचा दास आहे मंडळी आभाळा एवढं मोठ मन असल्याने समर्थ असं म्हणतात.आपण त्यांच्या विचाराशी एकरूप होण्यासाठी काय केलं पाहिजे तर मी म्हणेन की आजच्या काळात मनाचे श्लोक, समर्थाचे विचार आचरणात आणायला पाहिजे. सांगण्याचा हेतु असा की भगवंताचे किंवा सद्गुरूचे दास्य स्विकारून ते अंगीकारले पाहिजे. ते असे ते आता सांगते. मी समाजातील किती तरी लोक असे पाहिले आहेत की त्यांनी वाजतागाजत गुरू केले पण स्वभाव दोशामुळे गुरूची आज्ञा पूर्णपणे विसरले. मग गुरू करण्यात काय अर्थ आहे का ? माणसाच्या वर्तनाला ज्या प्रेरणा कारण होतात त्यापैकी स्वामीपणा व दासपणा ही मूलगामी

मानून जीवन जगत गेलात तर आणि तरचं भगवंताचे दास किंवा दास्य म्हणवून घेण्यात अर्थ आहे. भगवंताच्या दास्यामध्ये खरोखर मोठे दिव्यप्रेम असते. संतश्रेष्ठ ज्ञानेश्वर महाराज स्वतःला दास म्हणवून घेत होते. संतश्रेष्ठ तुकाराम महाराज पण सांगतात की, तरीच जन्मा यावे दास विडुलाचे व्हावे. दया आणि प्रेम यांची एकत्र मोट बांधणारे प्रभुरामचंद्र हे दास्यभक्ति चे ऊत्तम ऊदा, म्हणावे लागेल. बलभीम, बळवंत प्रभुचरणाशी सतत असणारे मारूतीराया यांची दास्यभक्ति सांगण्यासाठी शब्द अपुरे पडतात. एवढी तादात्मता असणारा भक्त अलौकिक अद्वितीय आहे. प्रभुरामचंद्र व त्यांचा सर्व परिवार लक्ष्मण, सीतामाई, भरत, शत्रुघ्न व या परिवारातील सर्वांना रामाप्रती असणाऱ्या प्रेमाच्या दास्यामध्ये बांधून ठेवले होते. कैक हजारो वर्ष ऊलटली तरी ही दास्यभक्ति एक अंशानेही कमी झाली नाही. ऊलट ती ऊत्तरोत्तर वाढतचं आहे. **(क्रमशः)**

॥ निरूपण ॥



**ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री
सोनपेठकर**

ज्योतिर्मय **साहित्य**

जगदम्ब नमस्तुभ्यं विश्वाम्बिके नमो नमः।

श्रीरेणुके नमस्तुभ्यं मे मातृके नमो नमः॥१॥

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. विश्वाम्बिके, तुला नमस्कार असो. माझे आई, श्री रेणुके, तुला नमस्कार असो. नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं चन्द्रशेखरवल्लभे।

हे कल्याणि नमस्तुभ्यं वात्सल्यमूर्तये नमः ॥२॥

जगदंबिके, चंद्रशेखरवल्लभे, तुला नमस्कार असो. हे

कल्याणी, वात्सल्यमूर्ती, तुला नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं करुणामूर्तये नमः।

स्वाहास्वस्तिस्वधारूपं धारिणे च नमो नमः॥ ३॥

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. हेकरुणामूर्ती, नमस्कार असो. स्वाहा, स्वस्ति, स्वधा यांचे रूप धारण करणारे, (तुला) नमस्कार असो. नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं सर्वाभिष्टफलप्रदे।

सर्वारिष्टविनाशाय नमस्तुभ्यं नमो नमः॥ ४ ॥

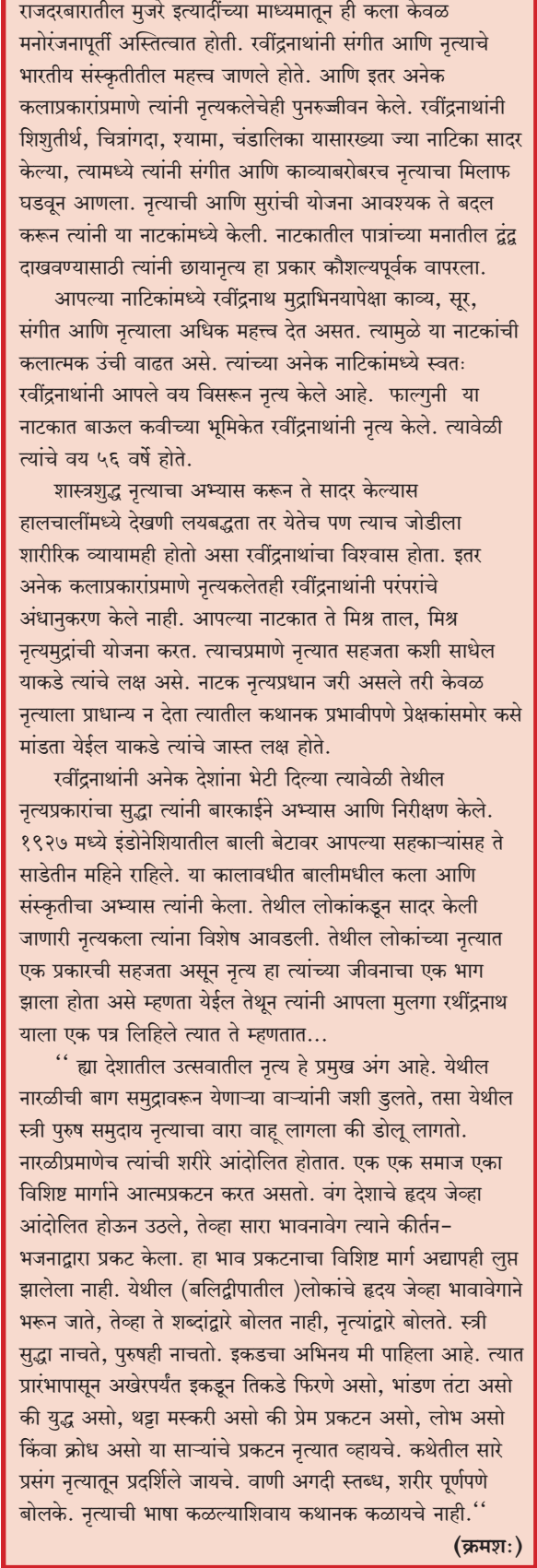
जगदंबिके, सर्व अभिष्टफल प्रदान करणारे, तुला नमस्कार असो. सर्व अरीष्टांच्या विनाशासाठी तुला त्रिवार नमस्कार असो.



वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय **साहित्य**

अगदी व्यवहारातील बोलायचे तर आपल्या कमरेला खोबलेली निदान एक एक किल्ली दर वर्षी दूर करता आली पाहिजे. हळूहळू आपला पूर्ण वेळ भगवत चिंतनात घालवता आला पाहिजे.पुर्वोपुण्यात हे धन,मान मरातप,सत्ता,किर्ती हे सारे मिळवण्यात आपणास पुष्पार्थ वाटतो.विषयाचे भोग घेणे हेच ध्येय जेव्हा असते, तेव्हा तोच मोक्ष की काय ?ही आपली धारणा व्हायला लागते. आपणास रोज आरश्यात बघितले की,केवळ आपण कसे दिसतो ?असे न वाटता आपणास आत्म मग्न ही होता आले पाहिजे. अंतर्मुख होता आले पाहिजे.ज्याचे ज्ञान करून घ्यायचे तो आत आहे ,आणि आपली सर्व इंद्रिये बाहेर उघडतात.इंद्रिये आत बघत नाहीत.विषयाकडे धावणे हा इंद्रियांचा स्वभाव आहे. भगवान अर्जुनास आत बघायला सांगतात.इंद्रियांना समाधान देणारे विषय बाहेर शोधायची सवय आपणास लागली आहे. मी म्हणजे कोण आहे? माझ्या जीवनाचा उद्देश काय ? हे प्रश्न आपणास पडले पाहिजेत.आपण आरसा पाहून अंतर्मुख व्हायला पाहिजे.आपली एकसष्टी झाली, ७५ वी झाली,सहस्र दर्शन झाले हे प्रसंग आपणास अंतर्मुख होण्यासाठी असतात. आपण प्रपंचात आजवर समाधानी झालो का ? आपले यासाठीचे माप दंड कोणते ? जीवनाचे सिंहावलोकन करताना, आम्हाला काय कारायचे होते याची एक यादी करा व यापेक्षा आम्ही काय केले ही यादी जर मोठी नसेल तर आम्ही समाधानी नाहीत.माणसांनी दिवसभर प्रामाणिकपणे इतके कष्ट करावेत की, रात्री अंधेरणास पाठ टेकली की झोप यावी. आपले आयुष्यात असे असे कर्म करावेत की मरणोत्तर आपणास भगवंताचे जवळ स्थान मिळावे. **(क्रमशः)**



ज्योतिर्मय साहित्य
मानवी जीवनातील
वास्तविकतेला मांडणारा आणि
भावभावनांना, मुल्यांना सहज
सुंदरपणे अभिव्यक्त करणारा...९
कवयित्रीच्या शब्दसौंदर्याने
सजलेला प्रातिनिधीक
कवितासंग्रह....

या ९ कवयित्रीमध्ये
सुप्रसिद्ध लेखिका, कवयित्री,
राष्ट्रीय क्रिकेट खेळाडू आणि
प्रशिक्षक असलेल्या तसेच
पॉवरलिक्विटींग आणि जलतरण
या खेळांमध्ये प्राविण्य
मिळविलेल्या आणि अनेक पदके
मिळविलेल्या नीता ताई चापले.
या ९ कवयित्रीमध्ये गौरी
बागलकोटे, नीता चापले,
अलका चडले, पूजा डोंगरे,
रजनी दुवेदी, रंजिता गोवेकर,
रेखा हिबरेकर, शुभांगी पुरोहित
आणि अनिता तांबे यांच्या
कवितांचा समावेश आहे. खेळाडू
ते लेखिका हा स्वप्नवत असा
संघर्षमय प्रवास करणाऱ्या नीता
चापले यांच्या कविता या संग्रहामध्ये
आलेल्या आहेत. मुळच्या नागपूरच्या
असलेल्या आणि सध्या मुंबई येथे ३०
वर्षांहून अधिक वास्तव्य करीत असलेल्या
नीता ताईंनी वयाच्या १५ व्या वर्षापासून
खेळाडू म्हणून सुरुवात केली.त्या राष्ट्रीय
महिला क्रिकेटपटू असून तसेच महिला
प्रशिक्षक म्हणून त्या कार्य करीत आहेत.
पॉवरलिक्विटींग आणि जलतरण या
खेळांमध्येही त्यांनी प्राविण्य मिळविले असून
अनेक मेडल आणि पुरस्कारही त्यांना
मिळालेले आहेत.

त्यांच्या कवितेमध्ये एक सकारात्मक
ऊर्जा जाणवते.एक जिद्द, चिकाटी आणि
इच्छाशक्तीक मूर्त रुप म्हणजे नीता ताई.
रडायच नाही तर लढायच ही त्यांची भावना

ऑनलाईन औषधोपचार



अता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मज आजार उपचारणात पण घरकसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीची इलाज, गुनगुन, शारीरिक धवळा, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आधिकारिक पद्धतीने हंगामास उपाय घेऊन काही जाऊन, पोस्टातले औषध घेऊन पाळण्याची प्रतिक्रिया, प्रतिक्रिया आदरवैधानिक आहे. शेख ए एच, 37 वर्षाचा अनुभव, 200 छात्रा अधिका पुरस्कार प्राप्त, 2 लक्षांघांचा अधिक विविध विषय क्षेत्र सम्यक्सत रणभरत थारावी उपचार, आतातुम्ही 9 ऑनलाईन डॉक्टरद्वारे पद्धत देऊन विविध संस्थांनी लावून सामान्यित केलेले आहे. त्यांच्या वा कार्यांनी लक्ष सज्ज बुद्ध औषध वल्ले रोकडें, औषधिका बुद्ध औषध वल्ले रोकडें, एप्रियत बुद्ध औषध वल्ले रोकडें, हुज-हुज वल्ले रशिना रोकडें वल्ले मिळानी लक्ष झाला आहे. सैमस विषयक कोणालाही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन कर व मर्गसिरी घ्या. व तुम्हे मज साधवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

याबद्दल सुहास जोशी म्हणतात, वय कितीही असो, जेव्हा भूमिका मनापासून आडवते, तेव्हा तिच्यात पूर्णपणे झोपून देणं गरजेचं वाटतं. 'गाडी नंबर १७६०' मधील माझी भूमिका वेगळी आहे आणि त्यासाठी अॅक्शन सीन करणे हा एक नवीन आव्हान होता. 'मी स्वतः अॅक्शन सीन चित्रीत आणि अभिनयावरिल प्रेम हेच मला पुन्हा कॅमेऱ्यासमोर घेऊन येतं. टीमचा पाठिंबा आणि वातावरण इतकं सकारात्मक होतं की, अॅक्शन सीन करायला भीतीच वाटली नाही.'

दिदर्शक म्हणतात, "सुहास मॅडम म्हणजे एक प्रेरणा आहेत. त्यांच्या वयाचा विचार करता आम्ही बॉडी डबल वापरण्याचा पर्याय ठेवला होता. पण त्यांनी तो साफ नाकारला. 'मी स्वतः अॅक्शन सीन करणार.' त्यांच्या आवाजात इतका आत्मविश्वास होता की आम्हाला काही क्षण अवाक व्हायला झालं. या वयातही त्यांची ऊर्जा, मेहनतीची तयारी आणि कामाबद्दलचा आदर पाहून आम्हा सर्वांना एक नवीच प्रेरणा मिळाली. खरंच, त्या आमच्यासाठी केवळ एक अभिनेत्री नाहीत, तर एक सोराई आहेत." या चित्रपटाचे निमित्त कैलाश सोराई आणि विमला सोराई असून, लेखन व दिग्दर्शनाची धुरा योगीशरा संजय गायकवाड यांनी सांभाळली आहे. प्रथमेस परब, शुभंकर तावडे, प्रियदर्शिनी इंदलकर, सुहास जोशी, प्रसाद खांडेकर, श्रीकांत यादव आणि शशांक शेंडे यांच्या प्रमुख भूमिका असलेला हा चित्रपट येत्या ४ जुलै रोजी प्रेक्षकांच्या भेटीला येणार आहे. सुहास जोशींच्या अशा समर्पणातून त्यांची अभिनयावरिल निष्ठा अधोरेखित होते आणि नव्या पिढीसमोरही एक प्रेरणादायी उदाहरण ठरते. आता चित्रपटात त्यांची नेमकी भूमिका काय असेल, हे पाहणं औत्सुक्याचं ठरणार 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