

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक १६१ वा □ रविवार दि.१० ऑगस्ट २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

भाषिक अल्पसंख्याक शाळा मूलभूत सुविधांपासून वंचित

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल
ज्योतिर्मय ≡ साहित्य

संविधानाच्या कलम ३०(१) नुसार, भाषिक आणि धार्मिक अल्पसंख्याकांना त्यांच्या पसंतीच्या शैक्षणिक संस्था स्थापन करण्याचा आणि त्यांचे व्यवस्थापन करण्याचा अधिकार आहे. सरकार दोन्ही प्रकारच्या शाळांना समान संधी देण्याचा प्रयत्न करत असते. हा प्रकार कागदावर दिसत असला तरी धार्मिक अल्पसंख्याक शाळांना सरकारकडून अनेक पायाभूत सुविधा प्रदान करण्यात येत आहे. तुलनेने भाषिक अल्पसंख्यांक शाळा मागे पडत आहे. महाराष्ट्रात भाषिक अल्पसंख्यांक शाळा कमी असून धार्मिक अल्पसंख्यांक शाळा मोठ्या प्रमाणात आहे. महाराष्ट्रामध्ये भाषिक अल्पसंख्यांक शाळांचे प्रमाण किती आहे, याबाबत निश्चित आकडेवारी उपलब्ध नाही, पण एकूण शाळांच्या संख्येशी तुलना करता हे प्रमाण खूपच कमी आहे. महाराष्ट्र शासनाच्या अल्पसंख्याक विकास विभागाच्या आकडेवारीनुसार, राज्यातील एकूण लोकसंख्येपैकी सुमारे २०% लोकसंख्या अल्पसंख्याक समाजातील आहे, ज्यामध्ये धार्मिक आणि भाषिक अल्पसंख्याकांचा समावेश आहे. धार्मिक अल्पसंख्यांक शाळांपेक्षा भाषिक अल्पसंख्यांक शाळा सुविधांपासून वंचित आहे अनेक भाषिक अल्पसंख्याक शाळांमध्ये शाळांना विज्ञान आणि संगणक प्रयोगशाळा, ग्रंथालये, शौचालये, पिण्याच्या पाण्याची सुविधा नाही. या सुविधांपासून वंचित आहे. भाषिक अल्पसंख्याक शाळांना मूलभूत सुविधा पुरवण्याची खूप गरज आहे. यामुळे त्यांचे शिक्षणच नव्हे तर त्यांची भाषा आणि संस्कृती जपली जाते. भारतीय संविधानाच्या कलम ३० (१) भाषिक आणि धार्मिक अल्पसंख्याकांना त्यांच्या आवडीच्या शैक्षणिक संस्था स्थापन करण्याचा आणि त्यांचे व्यवस्थापन करण्याचा मूलभूत अधिकार देते. त्याचबरोबर अल्पसंख्याक समुदायातील मुलांना त्यांच्या मातृभाषेत शिक्षण घेण्याचा अधिकार आहे.शिक्षण सुलभ करण्यासाठी आणि औपचारिक शिक्षण सुविधांचा विस्तार करण्यासाठी अल्पसंख्याक संस्थांमध्ये पायाभूत सुविधा विकासासाठी योजना आहेत. सरकारने भाषिक अल्पसंख्याकांसाठी विशेष तरतुदी केल्या आहेत, जसे की भाषिक अल्पसंख्याक आयुक्त, जे अल्पसंख्याकांसाठी सुरक्षा उपायांशी संबंधित बाबींची चौकशी करतात आणि अहवाल देतात. याव्यतिरिक्त, शाळांना विज्ञान आणि संगणक प्रयोगशाळा, ग्रंथालये, शौचालये, पिण्याच्या पाण्याची सुविधा आणि वसतिगृहे यासारख्या मूलभूत सुविधा देखील पुरवण्याची आवश्यकता आहे.

भाषिक अल्पसंख्याक मुलांना, विशेषतः ज्यांना त्यांच्या भाषेमुळे शाळेत संघर्ष करावा लागत आहे, त्यांना मानसिक आरोग्य सहाय्य देखील प्रदान केले पाहिजे.उदाहरणार्थ शाळेत, जर विद्यार्थ्यांना त्यांच्या मातृभाषेत शिक्षण दिले गेले नाही, तर त्यांना शिकण्यास अडचण येऊ शकते.जर शाळेत पुरेशा सुविधा नसतील, तर विद्यार्थ्यांना शिक्षण मिळण्यास अडचण येऊ शकते.जर शाळेत मानसिक आरोग्य सहाय्य दिले गेले नाही, तर विद्यार्थ्यांना त्यांच्या समस्यांना तोंड देण्यास अडचण येऊ शकते. म्हणून, भाषिक अल्पसंख्याक शाळांना मूलभूत सुविधा पुरवणे ही केवळ कायदेशीर आवश्यकता नाही तर विद्यार्थ्यांच्या भविष्यासाठी देखील आवश्यक आहे.

आकर्षक बक्षिस योजना

वास्तुशास्त्र पेंटिंग या अनोख्या विषयावरील "लघु लेखमाला" एका सप्ताहातच वाचकप्रिय होऊ लागली आहे.या लघुलेख मालेचे लेखक,हे जगप्रसिद्ध वास्तुशास्त्र आणि रंग शास्त्र तज्ज्ञ आहेत. त्यांना अनेक जिज्ञासू वाचकांचे फोन होताहेत. अशा वेळी, जेव्हा क्रमशः लेख क्रम राहून जातो.या लेखमालेतील प्रत्येक लेख हा कुठल्यातरी बाबीचा संदर्भ असू शकतो.म्हणून एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान आणि ज्योतिर्मय यांच्या संयुक्त विद्यमाने आम्ही एक योजना आणली आहे. "वास्तुशास्त्र पेंटिंग या लघुलेख मालेचे क्रमवार लेख दर महिन्याला जमा करून जो किंवा जे वाचक, ज्योतिर्मय च्या कार्यालयाकडे पाठवतील त्यापैकी भाग्यवान क्रमांकांना एस्.व्ही.एस्.कला प्रतिष्ठान कडून आकर्षक पारितोषिक प्रदान करण्यात येईल.

डॉक्टरांच्या व्यावसायिक स्वातंत्र्याचे रक्षण करा-डॉ रवी वानखेडकर विविध वैद्यकीय मुद्द्यांवर राष्ट्रीय तज्ञांचे छत्रपती संभाजीनगर शहरात मंथन

ज्योतिर्मय ≡ साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर – इंडियन मेडिकल असोसिएशन छत्रपती संभाजीनगर शाखेच्या वतीने “आय एम ए लीडरशिप समिट” चे आयोजन ८ ऑगस्ट रोजी समर्थ नगर येथील आयएमए सभागृहात झाले. कार्यक्रमाला राष्ट्रीय पदाधिकारी *डॉ. शिवकुमार उत्तुरे, माजी एमएमसी अध्यक्ष, माजी राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. रवी वानखेडकर आणि माजी राष्ट्रीय मानद सरचिटणीस डॉ. ज्येश लेले हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.

समितमध्ये महाराष्ट्रातील क्लिनिकल इस्टेब्लिशमेंट एंक्ट ची अंमलबजावणी, अलीकडील सीसीएमपी प्रकरण तसेच वैद्यकीय क्षेत्रातील इतर महत्त्वाच्या घडामोडींवर चर्चा झाली. स्थानिक शाखांचे बळकटीकरण, नेतृत्व क्षमता वाढविणे आणि आधुनिक वैद्यकाचे संरक्षण यावर



पाहुण्यांनी मार्गदर्शन केले. अध्यक्ष डॉ. अनुपम टाकळकर यांनी स्वागतपर भाषणात आयएमएच्या संघटित ताकदीचा उल्लेख करत, वैद्यकीय व्यावसायिकांनी एकत्र राहून आपल्या हक्कांसाठी सज्ज राहण्याचे आवाहन केले.

त्यांनी छत्रपती संभाजीनगर शाखेच्या विविध उपक्रमांचा आढावा घेतला आणि नेतृत्व व एकजुटीचे महत्त्व अधोरेखित केले. डॉ. शिवकुमार उत्तुरे यांनी बॉम्बे नर्सिंग होम एंक्टमधील महत्त्वाच्या कायदेशीर

तरतुदी, त्यांची अंमलबजावणी आणि त्यातून डॉक्टर व रुग्णालयांवर होणारे परिणाम यावर सविस्तर माहिती दिली. त्यांनी नोंदणी प्रक्रिया, परवान्याचे नूतनीकरण यांसारख्या मुद्द्यांवर डॉक्टरांना सज्ज राहण्याचे आवाहन केले. तसेच, संघटित पातळीवर कायदेशीर सल्ला व मदत घेण्याचे महत्त्व अधोरेखित केले. डॉ. रवी वानखेडकर यांनी सीसीएमपी प्रकरणाचा सविस्तर उहापोह करत, आधुनिक वैद्यकाच्या अस्तित्वाला धोका निर्माण करणाऱ्या घटकांबद्दल चेतावणी दिली. त्यांनी डॉक्टरांच्या सुरक्षिततेसाठी कायदेशीर लढा व धोरणात्मक भूमिका आवश्यक असल्याचे अधोरेखित केले. डॉ. ज्येश लेले यांनी केंद्र व राज्य सरकारच्या धोरणांचा वैद्यकीय क्षेत्रावर होणारा परिणाम सांगत, डॉक्टरांच्या व्यावसायिक स्वातंत्र्याचे रक्षण करण्यासाठी

सतत सज्ज राहण्याचा सल्ला दिला. त्यांनी आयएमए सदस्यांनी संघटनेत सक्रिय सहभाग नोंदवावा, असे आवाहन केले. या वेळी बिल्डिंग प्लाट कमिटी अध्यक्ष डॉ. यशवंत गाडे, माजी अध्यक्ष डॉ. उज्वला दहीफळे, कोषाध्यक्ष डॉ. शिवाजी पोले, सहसचिव डॉ. संभाजी चितले, डॉ. राघवेंद्र चाकुरकर, डॉ. कुलदीपसिंग राऊळ, डॉ. प्रफुल्ल जटाले, डॉ. अपर्णा राऊळ, डॉ. विनोद तोतला, डॉ. उर्मिला चाकुरकर, डॉ. बाबासाहेब उनवणे, डॉ. रमेश रोहिवाल, डॉ. राजेंद्र शेवाळे, डॉ. संजय पाटणे आदी मान्यवर उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे आयोजन अध्यक्ष डॉ. अनुपम टाकळकर व मानद सचिव डॉ. योगेश लक्ष्मस यांच्या मार्गदर्शनाखाली झाले. शहर व परिसरातील आयएमए सदस्य तसेच वैद्यकीय व्यावसायिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला.

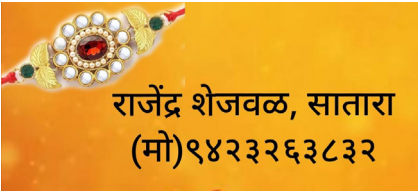


अनोखे रक्षाबंधन

आपण १७ तारखेला भेटणार आहोत तिथेच भेटू. आणि मी माझ्या घर कामात व्यस्त झालो. दोघांच्याही मनात रक्षाबंधन करावे ही इच्छा होती. सुमारे पावणे अकरा वाजता एसटी मिळाली का म्हणून फोन केला त्यावेळी एसटी सातारा स्टॅन्ड मध्ये जात होती. माई म्हणाली स्टॅन्ड वर येऊ शकशील का ? मी म्हटले का नाही ! आणि माझ्याबरोबर काही प्राध्यापक घरात होते, त्यांना सांगितले थोडा वेळ थांबा आणि मला एसटी स्टॅन्डवर कोणीतरी घेऊन जावा. त्यामधील एक प्राध्यापक गाडी घेऊन आला. स्टॅन्डच्या अलीकडेच गाडी उभी केली कारण वेळ थोडा होता आणि भेटणे गरजेचे होते. त्यामुळे सरांना गाडीवरून स्टॅन्ड वर सोडण्यास सांगितले. मी लगेच आलो असे सांगून स्टॅन्ड मध्ये पुण्या मुंबईला जाणाऱ्या गाड्यांच्या भागाकडे निघालो. सातारा स्टॅन्ड वर या ठिकाणी गाड्यांची प्रचंड गर्दी होती.अनेक गाड्या

होती.अचानक बाळासाहेब दिसले.चालताना आधाराची गरज वाटत होती. वेळ कमी होती त्यांना टॉयलेटला जायचे होते. त्यांचा हात हातात घेतला व त्या गर्दीत त्यांना टॉयलेटकडे घेऊन गेलो. सत्तरीच्या ब्याममध्ये त्यांनी सातारला उतरण्यास का नकार दिला हे मला कळाले. त्यांना हात धरून पुन्हा एसटीकडे आलो. परंतु एसटीच्या बाहेर कल्याण इस्लामपूर बोर्ड होता आत पाहता दारातच आमच्या भगिनी उभ्या होत्या. ड्रायव्हरने गाडी सुरू केली होती. कंडक्टर जागेवर बसला होता. आत येणाऱ्या प्रवाशांची गर्दी वाढत होती. प्रथम बाळासाहेबांना आत चढवले आणि हातातच राखी घेऊन गेलो. परंतु ड्रायव्हर-कंडक्टरच्या तोंडाकडे बघत वर ये म्हणाली. इथेच राखी बांधू. इतर प्रवासी सर्व आमच्याकडे पाहत होते. शेजारी पलीकडच्या सीटवरील एक स्त्री म्हणाली, घ्याना बांधून. सर्वांचा एवढा आग्रह पाहता ड्रायव्हर कंडक्टरने मूक संमती दिली.

आम्ही राखी बांधली मी तिला रक्षाबंधन निमित्त भेट दिली. तिला चेहऱ्यावर समाधान वाटले मलाही बरे वाटले. पेठ्याचा पुडा तिथेच तिने विकत घेतला होता. घेऊन जा म्हणत होती, मी म्हटलं



माणेपुढे होत होत्या. त्यावेळेला मी फोन करून गाडी विचारली तिने विडुलवाडी इस्लामपूर एसटी सांगितली. मला एसटी दिसत नव्हती. एक गाडी मागे पुढे होत

नको कोण खाणार घरी मी एकटाच आहे. मग आमच्या या रक्षाबंधनाच्या सर्व साथीदारांना इतर प्रवाशांना पेढे वाटून आम्ही रक्षाबंधन साजरे केले आणि खाली उतरलो. अरे म्हटलं याचा एक फोटो असावा म्हणून पुन्हा पायऱ्या चढून वर गेलो सर्वांना पेढे दिल्यामुळे सर्व खुश होते. त्यामुळे आता कोण काही म्हणणार नाही याची खात्री होती. त्यामुळेच मी वर गेलो कंडक्टर शेजारी बसणाऱ्या मुलांना म्हटले दोन फोटो घेतोस का ? तो म्हणाला, दोन का आता चार घेतो. आणि मोबाईल त्याच्या हाती दिला त्याने फोटो काढले आणि आमचे सातारा एसटी स्टॅन्डवर विडुल वाडी – इस्लामपूर गाडीमध्ये नियतीने ठरवल्यानुसार अनोखे रक्षाबंधन झाले. आता दोघांच्याही चेहऱ्यावर समाधान होते. दोघांच्या मनातील इच्छाशक्ती मोठी असल्यामुळेच आम्हास आमचे रक्षाबंधन परिवहन महामंडळाच्या साक्षीने साजरे झाले. सर्वसामान्यांची

लालपरी आमच्या रक्षाबंधनाची मुक साक्षीदार होती. आमचे गाडीतील प्रवासी जणू काही नालगमच होते. सर्वच प्रवासी हे बहिणी भावाचे या वयातील भेटणे आणि आपले सण साजरे करणे यातील आनंद घेत होते. आज-काल नात्यांमध्ये अनेक गोष्टींमुळे दुरावा येतो मात्र अशा अनेक प्रसंगातून सणातून सर्वांनी एकमेकास भेटावे. मिळेल तसा सण साजरा करावा आणि सण गोड करावा. आजच्या पिढीत मोबाईलच्या रूपाने अनेक राख्या पाठवल्या जातात. हाय हॅलो केली जाते मात्र त्यामधील कृत्रिमता ही निश्चित जाणवते. त्यामुळे आपण आपल्या आयुष्यात सर्वच नाती सांभाळून एकमेकांनी एकमेकास सांभाळू घेऊया.

वास्तुशास्त्र पेंटिंग



लघुलेख - 14

वास्तुशास्त्र पेंटिंग' या विषयातील मागील लेखात आपण, सदर पेंटिंग हे वैशिष्ट्य पूर्ण कसे असते आणि त्यात उपयोगात आणलेले घटक व त्यांचे रंग... या विषयी आवश्यक माहिती घेतली.

या सर्व घटकांचे, सदर वास्तुशी संबंधित असलेले रंग, "आकार, 'चिन्ह', 'प्रतिक' 'मंत्र' वा 'स्लोक', यामधील अक्षरे या चित्र घटकांना एकत्र मिळवून मी कांही 'रफ' किंवा कच्चे रेखाटन बनवतो. उदा. ३ फूट बाय ६ फूट आकाराच्या पेंटिंगसाठी मी ३ इंच बाय ६ इंच या अत्यंत लहान आकारातील आणि ६ इंच बाय १२ इंच आकारातील कांही शीघ्र रेघाटने बनवतो ज्यांत वरिल चित्राकार घटक आणि रंग योजना असतात. कांही त्या साऱ्या 'रफ व्हिज्युअल्स' ना समोर ठेवून आणखी एक कांही मिनिटांची कृति करतो, ज्यामुळे तयार केलेल्या रफ हिज्युअल्स' पैकी एक... सदर वास्तु शी अत्यंत जवळचे नाते निर्माण करणारे 'संकल्पन' म्हणजे 'डिझाईन' असते.

पुढे हेच 'संकल्पन' कुठेही बाधा येवू न देता, कुठलीही तडजोड न करता, 'प्रपोजर्नल मोठवा' म्हणजे नियोजित ३ फूट बाय ६ फूट या आकारांत "एन्तार्ज" केले जाते. यावेळी, सदर व्यक्ती, ज्यांच्या नावांवर सदर वास्तु असते, त्यांच्या नक्षत्र पीडाहर मंत्रा सह त्यांच्या 'मार्गस्त / उच्चीच्या ग्रहांचा जप वा मंत्र आणि त्यांचे जन्मवेळचे 'चरण' म्हणजे 'ग्रहर', यांच्यावर एक सूप्त काम केले जाते, 'चिंतन' केले जाते. त्यासाठी इतर, तीन किंवा पांच व्यक्तींवर कांही कार्य सोपवले जाते. त्यासाठी एखाद्याचे 'चरण' पहीले असेल तर, त्याने त्याच्यावर सोपविलेले कार्य रात्री ठीक १२ वाजून १ मिनिटांनी सुरू करावे आणि रात्री म्हणजे पहाटे ०३ वाजता पूर्ण करावे. उर्वरित कार्य त्याने पुन्हा दुसर्‍या दिवशी त्याच वेळी करावे. हे जे कांही 'सुप्त 'काग्र' असते, ते फक्त सदर व्यक्तीलाच माहिती होते ज्या व्यक्तीला 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' बनवायचे असते.

क्रमशः.....

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान
डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

एक जी रात्र कोवले ओस कस्युनिकेवान, कवपर ओस जीविया अन् लढावडात आत कल्पार ओस चिन्तन काठेडाले

होव्या तंयुक्त छिन्तने

निर्गीषा नाट्य संहारा
२००२५

नाट्य आस्वाद लेखन स्पर्धा

२२, २३ व २४ ऑगस्ट

नाटक हे केवळ मनोरंजनाचे नव्हे, तर जीवन समृद्ध करण्याच्या चिंतनाचेही माध्यम आहे. ग्रंथप्रसार आणि नाट्यविचार रुजवण्याच्या दृष्टीने निर्गीषा नाट्य संहारासच्या निमित्ताने नाट्य विषयक ग्रंथ प्रदर्शनाचे आयोजन करण्यात आलेले आहे.

या उपक्रमात वाचकांना सहभागी करून देण्यासाठी नाट्य आस्वाद लेखन स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे.

या स्पर्धेसाठी कोणत्याही एक आवडत्या मराठी नाटकावर आधारित, "आपल्याला हे नाटक का आवडले?" याबाबत १००० ते १५०० शब्दांमध्ये आस्वादपर लेख लिहिणे अपेक्षित आहे.

प्रथम पारितोषिक - ₹५,०००/-
मुल्याचे नाट्यविषयक ग्रंथ

द्वितीय पारितोषिक ₹३,०००/-
मुल्याचे नाट्यविषयक ग्रंथ

तृतीय पारितोषिक - ₹२,०००/-
मुल्याचे नाट्यविषयक ग्रंथ

सदर स्पर्धा सर्वासाठी खुली असून कोणतेही प्रवेश शुल्क नाही.

आलेल्या लिखाणातून तीन उत्कृष्ट लेखांची निवड करून त्यांना पारितोषिके दिली जातील.

पारितोषिक वितरण समारंभ दि. २२ ऑगस्ट २०२५ रोजी संपन्न होईल.

स्पर्धेसाठी लेख १८ ऑगस्ट २०२५ पर्यंत खालील ई-मेलवर पाठवणे आवश्यक आहे:
principalajmc@mgmu.ac.in





फुलमाला....

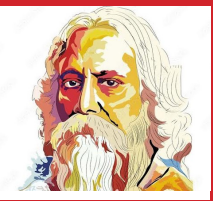


नागचंपा फुल

शुभ्र पांढऱ्या रंगाचे नागचंपाचे फुल खूप सुरेख दिसते सुंदर हिरव्यागार नागाच्या फण्यासारखे या झाडाचे पान असते

पाच पाकळ्यांची ही टवटवीत फुले गुच्छगुच्छने फुलती उन्हातही नेत्राला गारवा देणाऱ्या या फुलांची किती गावी महती

सौ.माधुरी म.इनामदार मिरज




विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय  साहित्य

गुरुदेवांची स्वतंत्र राजकीय विचारसरणी

गुरुदेवांचे जीवन समजून घ्यायचे असेल तर त्यांची राजकीय विचारधाराही लक्षात घेतली पाहिजे. ते टिळक युग आणि गांधी युग या दोन्हींचेही साक्षीदार होते. पण राष्ट्र, राष्ट्राचे स्वातंत्र्य आणि राष्ट्रहित याबाबतीत त्यांचे विचार काहीसे वेगळे होते. अतिरेकी राष्ट्रवाद त्यांना मान्य नव्हता. त्यांना त्यांच्या गीतांजली या काव्यसंग्रहासाठी जेव्हा नोबेल पुरस्कार जाहीर झाला, त्या वेळी त्यांच्यासोबत या पुरस्कारासाठी ऑस्ट्रियातील कवी पीटर रॉसेगर यांचाही विचार केला जात होता. परंतु पीटर रॉसेगर हे प्रखर राष्ट्रवादी असल्याने त्यांचे नाव या स्पर्धेत मागे पडले आणि गुरुदेवांना हा पुरस्कार जाहीर झाला असे असले तरी नंतर पाश्चात्य देशांनी प्रखर राष्ट्रवादाचीच कास धरली आणि पहिल्या महायुद्धाला तोंड फुटले. पहिल्या महायुद्धातून दुसऱ्या महायुद्धाची बीजे रोवली गेली. सारे जग युद्धाच्या खाईत लोटले गेले.

पाश्चात्य देशात प्रबळ झालेला राष्ट्रवाद सर्वांनाच विनाशाच्या दिशेने घेऊन जाणार आहे असे त्यांना वाटत होते. त्यांची राष्ट्रवादी नीती स्वार्थातून आली आहे. भारताची ती संस्कृती नाही. आम्हाला आमचे स्वातंत्र्य प्रिय आहे पण त्याचबरोबर कोणाचेही पारतंत्र्य मान्य नाही. विज्ञानाने आपली भौतिक सुखसमृद्धी वाढवली. नवीन संपत्ती निर्माण झाली पण विज्ञानाने वाढलेली संपन्नता गरीब राष्ट्रांच्या आणि बहुजनांच्या पिळवणुकीसाठी वापरली जात असेल तर विश्वाचा प्रलय लांब नाही असा सावधगिरीचा इशारा देखील त्यांनी आपल्या लेखातून वेळोवेळी दिला.

गुरुदेवांना इतरांप्रमाणेच आपले राष्ट्र प्रिय होते. राष्ट्र अभिमानाची प्रखर ज्योत त्यांच्याही अंतःकरणात ठेवत होती. परंतु त्यांच्या काळातील इतर राजकीय नेत्यांची वागणूक आणि विचारसरणी त्यांनी पाहिली. त्यातील काही गोष्टी त्यांना मान्य नव्हत्या. त्यांत एक आपल्या स्वातंत्र्य चळवळीपासून त्यांनी काही अंतर राखणेच प्रत्येत केले.

त्या काळात इंग्रजांविरुद्ध समान हक्कांसाठीची चळवळ (एजिटेशन मूव्हमेंट) सुरू होती. स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी आपल्या हक्कांची भीक इंग्रजांकडे मागणे त्यांना मंजूर नव्हते. समानतेचा हक्क भीक मागून मिळत नसतो तर तो स्वकर्तृत्वाने मिळवावा लागतो. त्यासाठी आपल्याला स्वतःच्या समाजाचा, राष्ट्राचा गौरव वाढवावा लागेल असे त्यांचे स्पष्ट मत होते. ज्यांनी इंग्रजी शिक्षण घेतले होते, असे लोक आपल्या देशाला, धर्माला संस्कृती आणि परंपरेला मागासलेले समजत होते. त्याला नावे ठेवत होते. जे लोक स्वतःच आपल्या देशाचा आणि परंपरांचा सन्मान करीत नाहीत, त्यांचा सन्मान परकीय लोक करे आणि कशासाठी करणार असे त्यांना वाटत होते. आपली भाषा, आपले साहित्य, आपली संस्कृती यांचा अभिमान बाळगून आणि स्वावलंबनावर भिस्त ठेवून आपण स्वतःची उन्नती करून घेतली पाहिजे. आपला गौरव आपण स्वप्रयत्नांनी वाढवला पाहिजे. मग दुसऱ्यांकडून सन्मान मागण्याची गरजच नाही असे त्यांना वाटत होते. आपण परतंत्र का झालो याचा विचार करताना त्यांना वाटत होते की आपणच आपल्या भाषा, धर्म, जाती यांच्यामध्ये भेदाच्या भिंती निर्माण केल्या. उच्चनीचेतेच्या कल्पनांमध्ये अडकून राहिलो. त्यामुळे आपल्यातील एकी नष्ट होऊन आपण परतंत्र झालो. धर्म, जाती, पंथ यांचा भेद न बाळगता आपण एक व्हायला हवे. सर्वांना प्रेमाने वागवण्याची आणि नांदवण्याची भारताची उदात्त परंपरा होती. ती नष्ट होऊ देता कामा नये. आपण बाहेरून अनेक भासलो तरी आतून आम्ही सारे एकच आहोत आणि एकच राहू ही भावना सदैव जागृत राहिली पाहिजे हे त्यांचे सांगणे आजही महत्त्वाचे उरते. **(क्रमशः)**



Dr Shaikh A H - 98606 99906

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारपणात पण प्रचलत्या औषधोपचार घ्या, कुठेही आपणाची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर झुलज, मुक्तलेग, शारीरिक धक्का, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही संगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमाखास उपाय केला जाईल, पीठाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखापेक्षा अधिक भिविध सैनिक समग्रवस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनरी डॉक्टरेटचा पदवी देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्याच्या या कार्यवीर्येने जग भर हसू आहे असा सर्व स्वीकृत, औषधिक हक्क ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशिया हक्क ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, इंग्लंड-नन पश्चिमा रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मागिदर्शन घ्या, व तुमचे प्रश्न सोडवा.

साहित्य-संस्कृति

देशभक्तीपर चित्रकलेत रमलेल्या आशालता शिवराज फुलारी

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

चित्रकला हे अभिव्यक्तीचे जिवंत माध्यम आहे चित्र विचार कल्पना आणि भावना प्रभावीपणे प्रकट करतात आणि हजारो लाखो लोकांशी संवाद साधतात त्यामुळे चित्रकार आणि चित्रकला या दोघांनाही सामाजिक व सांस्कृतिक जीवनात महत्त्वाचे स्थान आहे पण चित्रकलेचा हा छंद केव्हा कुठे आणि कसा जडेल हे सांगता येत नाही बऱ्याच वेळा थोर शास्त्रज्ञ अभियंते आणि तंत्रज्ञ हे सुद्धा आपल्या नित्य कामाच्या धबडक्यातून मुक्त होण्यासाठी सुंदर चित्रे रेखाटने काढतात आणि आनंद घेतात बऱ्याच वेळा हे कार्य एखाद्या सामान्य माणसाकडून किंवा अगदी ग्रहिणीकडून सुद्धा घडते करोना काळामध्ये बऱ्याच वेळा लोक संकटात सापडल्यासारखे त्रस्त होते पण या काळामध्ये विचार कल्पना आणि भावनांची अभिव्यक्ती करण्यासाठी अनेकांनी छंदातून कलेला जन्म दिला अशाच एका गृहिणीचे नाव आहे अशालता शिवराज फुलारी त्यांनी कोरोना काळामध्ये कुंचल्याशी नाते जोडले, चित्र काढायला सुरुवात केली. एक ना दोन कितीतरी अध्यात्मिक विषयावरील चित्रे त्या काढू लागल्या पहिल्यांदा त्यांनी सरस्वतीचे चित्र काढले त्यानंतर भवानी मातेची चित्रे काढली त्या मूळच्या आंबेजोगाईच्या असल्यामुळे योगेश्वरी देवीचेही चित्र त्यांनी काढले त्याबरोबरच कुलदैवत बालाजी याची रंगीत रेखाटन इतके अप्रतिम आणि हुबेहूब सुंदर काढले आहेत की जणू काही बालाजी आपल्याशी बोलतो आहे असे वाटू लागते शिवाय अन्नपूर्णा हे भारतीय मूर्ती विज्ञानातील एक महान कलाकृती हे अन्नपूर्णा बनारस काशी येथे वसत असलेली एक श्रेष्ठ भारतीय देवता असे मानले जाते या अन्नपूर्णेंचे रेखाटन सुद्धा आशालता वहिनींनी इतके सुंदर काढले आहे की ते पाहिल्यानंतर साक्षात अन्नपूर्णा आपल्या समोर उभी राहते त्यांनी चित्रांशी संवाद कसा साधला हे समजून घेण्यासारखे आहे नांदेड येथे

गणेशनगर मधील महात्मा फुले विद्यालयात त्या शिकत होत्या त्या काळात तशी वाहतुकीची साधने नव्हती त्यांना चित्रे काढण्याची खूप हौस होती पण चित्रकलेच्या वर्गाला जाण्याचे अंतर खूप होते अशावेळी त्यांनी आपल्या घरीच चित्रे काढायला सुरुवात केली. शालेय जीवनात मैत्रिणींची रेखाटने त्या काढू लागल्या आणि मैत्रिणींना खरोखर त्यात खूप आनंद मिळू लागला पुढे महाविद्यालयात नांदेडच्या पीपल्स कॉलेजमध्ये बीकॉमची पदवी घेत असताना तिथेही त्यांनी हा चित्रकलेचा छंद जोपासला आपल्या संवंगडी मैत्रिणींची रेखाटने त्यांनी काढली पण ही चित्रकला सुरू अवस्थेमध्ये अनेक काळपर्यंत तशीच होती कोरोना आला वेळ भरपूर मिळाला आणि काय करावे हा प्रश्न पडला तेव्हा घरातच त्यांनी चित्रांशी संवाद सुरू केला हा संवाद इतका गतिमान झाला एक ना दोन पन्नास पेक्षा जास्त चित्रे त्यांनी अद्भुतपणे काढली एका फुलाचे चित्र असो किंवा रेणुका मातेचे चित्र असो किंवा कष्टकरी महिलेचे चित्र असो किंवा शेतकऱ्याचे चित्र असो, घाम गाळणाऱ्या प्रत्येक माणसाचे रेखाटन आपण काढावे असे त्यांना वाटते त्या उत्तम बाग काम करतात, त्यांच्या घरात स्वतः लावलेले बेलाचे चांगले झाड आहे बेलाचे एक रोप त्यांच्याकडून माझ्या सुनबाईंनी तीन चार वर्षांपूर्वी आणले आज ते चांगल्या प्रकारे जगले आहे. शिवराज फुलारी हे आंबेजोगाईचे म्हणजे माझ्या गावचे त्यामुळे त्यांचे आमचे एक नाते आहे ते देवीचे पुजारी आणि माझे आजोबा प्रल्हादराव हे तेथील एक प्रसिद्ध नामांकित वकील होते पुजारी आणि धारूरकर कुटुंबांचे नाते हे पिढ्यान्पिढ्यांचे शिवराज फुलारी यांचे वडील संभाजीनगरला आले तेव्हा त्यांनी आजूबाजूला चौकशी केली इथे धारूरकर राहतात म्हणल्यानंतर ते मला भेटले आणि माझ्या मंडळींनाही भेटले हा भाव संवाद घडला आणि आम्हाला फुलारी कुटुंबीयांची ओळख

झाली तेव्हा त्यांचा हा चित्रकलेचा संवाद नांदेड अंबाजोगाई संभाजीनगर असा प्रवास करत विकसित झाला आहे.

चित्रकला हा एक छंद आहे चित्राशी संवाद साधताना माणसाचे मन मुक्त होते, आनंदी होते आणि सृजनाचा एक वेगळा आनंद असतो तोही त्यांना मिळतो आणि या आनंदातून त्या मुक्त होतात पण चित्राचा अभिव्यक्ती उत्तम प्रकारे करणे तसेच रंग संगती तालात नेता आणि लय तत्व या मूलभूत तत्वांचा विचार करून चित्र कसे परिपूर्ण होईल याचाही विचार करावा लागतो तसा विचार करत करत एकेक चित्र विकसित करायला कितीतरी वेळ लागत असेल पण आज ५० पेक्षा जास्त चित्रे त्यांनी रेखाटली आहेत आणि विकसित केले आहेत. छंदाला अद्भुत असे कलेचे रूप दिले आहे तेव्हा त्यांच्यासारखा किता किती लोक गिरवतील हा खरा

आहे त्यांची दोन्ही मुले आज सुशिक्षित आणि उच्च पदस्थ आहेत मुलगा टेल्को मध्ये निवडला गेला आहे मुलगी डी वाय पाटील महाविद्यालयात अलर्ट इंजीनियरिंग मध्ये प्रोफेसर आहे आणि स्वतः शिवराज फुलारी हे संभाजीनगरच्या बजाज ऑटो मध्ये जनरल मॅनेजर म्हणून उत्तम प्रकारे कार्य करत आहेत अशा या सुखी कुटुंबातील सोन्याचा स्पर्श म्हणजे चित्रकलेचा छंद होय असा छंद आपणही जोपासा आणि आनंदी जीवनाचा मार्ग विकसित करा हाच त्यांच्या भेटीचा खरा अर्थ होय आशालता फुलारी,भ्रमणध्वनी : ९४२२६८४१२७.

इतर कलांचे छंद आशालाचा फुलारी यांना इतर कलांचा छंदही त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा एक महत्त्वाचा पैलू आहे त्यांनी मोती काम उत्तम प्रकारे केले आहे आणि असे मोती काम करताना त्यांनी श्री गणेश यांच्या कलाकृती पासून सुरुवात केली स्वस्तिक

स्वस्तिक समईची महिप श्री यंत्र आणि जेवणातील ताटाभोवतीचे महिप तसेच अगदी फुलांचा गजरा कलश अशा कितीतरी सजावटी त्यांनी तयार केले आहेत कागदी अलंकार हे तर एवढे अद्भुत आहेत की हा गजरा फुलाचा आहे की चांदीचा आहे हे कळत नाही परंतु दुकून पाहिल्यानंतर सहजपणे असे वाटते की हा खरोखरच गजरा चांदीचा असावा एवढा सहज अविष्कार त्यांनी आपल्या कलेच्या माध्यमातून घडविला आहे महालक्ष्मीच्या सणाच्या काळात अंबाजोगाई येथे त्या आपल्या घरासमोर ज्या रंगोळ्या काढतात ते बघण्यासाठी तेथील कितीतरी नागरिक फुलारी कुटुंबीयांच्या घरी पोहोचतात असा आहे चित्रकलेस जोडून इतर कलांचा महिमा या कला त्यांनी जोपासल्या आणि त्या आधारे जीवन सार्थक केले आणि इतरांच्या जीवनाचा आनंद फुलविला आपले कुटुंब आणि आपला मित्र परिवार सुखी केला तोच कलेचा महत्त्वपूर्ण संदेश होय.

ताण तणाव, व्यवस्थापन आणि आरोग्य



मुली व महिलांसाठी सुवर्णसंधी

कोठे नोकरी करण्यापेक्षा स्वतःचे पार्लर सुरू करा फक्त 45 दिवसांचा कोर्स अत्यंत कमी फीस मध्ये

■ खरंच कोणाचाही विश्वास बसणार नाही पण मुली व महिला स्वयलंबी व्हाव्यात म्हणून अगदी अल्प फीस डिस्काउंट मध्ये आमच्याकडे पार्लरचा कोर्स करा व स्वतःचे पार्लर सुरू करा. ■ कमी भांडवलात पण तुम्ही तुमच्या व्यवसाय सहज सुरू करू शकता. ■ प्रॅक्टिससाठी लागणारी साधने सलोन मध्येच उपलब्ध करून दिली जातील. **बेसिक ब्युटी पार्लर कोर्स ■ १५०००/- चा कोर्स फक्त ६०००/- मध्ये** ■ रजिस्ट्रेशन फिस ५००/- ■ पहिल्या १० विद्यार्थींना सेकअप फिद फि. ■ मर्यादित प्रवेश फक्त २० विद्यार्थींनासाठी

MAKEOVER Professional Salon & Academy

संपर्क : +91 7588107454

शॉप नं.०२, गल्ली नं.११ विश्रोतीनगर, मुकुंदवाडी रेल्वेस्टेशनरोड छ. संभाजीनगर

शरीर नकारात्मक काम करायला लागते.

मग आळस वाढणे, उत्साह कमी होणे, जेवण केल्यानंतर अन्न सहज पचन न होणे, आम्लपित्त वाढणे, झोप न येणे या आणि आदी सारख्या साध्या साध्या वाटणाऱ्या तक्रारी सुरू होतात.

याकडे वेळीच लक्ष दिले नाही तर त्या हळूहळू त्रासदायक होऊ शकतात.

यासाठी आपण मनावर फारसा ताण न येऊ देता आपलं जगणं सहज आणि सुंदर करण्यासाठी ध्यान, मनन, चिंतन, वाचन, व्यायाम , सकस आहार, आपल्या आवडत्या गोष्टीत रमणे, वेळ काढून छंद जोपासणे या गोष्टी केल्या पाहिजेत.

१) माईंडफुलनेस मेडीटेशन :

तणाव व्यवस्थापनासाठी ही एक अतिशय परिणामकारक पद्धत म्हणजे सजगता चिंतन.

या दृष्टिकोनामध्ये वर्तमान क्षणी कोणत्याही प्रकारचे निर्णय न घेता आपले विचार आणि भावनांचे लक्षपूर्वक निरीक्षण करणे समाविष्ट असते. माईंडफुलनेस मेडिटेशनसाठी दरोज फक्त काही मिनिटे समर्पित करून आपण चिंता आणि तणावाचा सामना करण्याची आपली क्षमता वाढवू शकतो.

२) नियमित व्यायाम : नियमित शारीरिक व्यायाम केल्याने रक्ताभिसरण, चांगले होते,चयापचय व्यवस्थित होतो, आपल्या शरीरात टॉक्सिन राहत नाही. परिणामी आपल्याला उत्साह निर्माण होतो,आनंद वाढतो व शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य देखील खूप चांगले राहते.

व्यायाम एंडोर्फिन्चे

उत्पादन उत्तेजित करतो, जे जन्मजात मूड बूस्टर म्हणून काम करतात.आनंद वाढवितात.

२) ताण व्यवस्थापनाचे महत्त्व :

चालणे, वेगात चालणे, योगासने, इतर व्यायाम आदी केल्याने तणाव प्रभावीपणे कमी होऊ शकतो आणि आपले मानसिक आरोग्य सुधारू शकते.

जास्त कॅफीन, आणि साखरयुक्त पदार्थ टाळले पाहिजे कारण ते आरोग्याला

त्रासदायक असतात. आणि विशेष म्हणजे जेवण करताना अतिशय शांत चिंताने आणि प्रसन्न मनाने जेवण केले पाहिजे. जेवण करताना टीव्ही पाहू नये, नाही तर काही जणांना एवढी टीव्ही मध्ये रमण्याची सवय असते की भाजी कांदा बटाट्याची होती की नुसती बटाट्याची होती? हेही, ही मंडळी पक्कन सांगू शकत नाही. असे होता कामा नये.

४)नाते, मैत्री आणि सामाजिक संबंध : मजबूत सामाजिक संबंध जोपासणे मानसिक आरोग्य कणखर करण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावत असते.

कुटुंबासोबत राहण्यासाठी नियमित वेळ दिला पाहिजे. नाती, स्नेही मित्र यामधेही आनंदाने रमले पाहिजे.

आपल्या भावना आणि विचारांबद्दल आपल्याला प्रिय असलेल्यांशी संवाद साधणे हे ही प्रभावीपणे तणाव कमी करू शकते आणि आवश्यक परिस्थितीबद्दला मध्ये आश्वासक काम करू शकते.

५) नास्तववादी ध्येये निश्चित करणे : आस्तवश्यक तणाव टाळण्यासाठी साध्य करण्या योग्य ध्येये निश्चित करणे आवश्यक आहे. मोठ्या उद्दिष्टांना लहान चरणांमध्ये विभाजित करणे गरजेचे ठरते. यामुळे आपला आत्मविश्वास वाढतो .

सोबत आणखी महत्त्वाचे म्हणजे आपला स्क्रीन टाईम मर्यादित करणे अत्यंत गरजेचे आहे. स्क्रीनवर सतत संपर्कात राहणे, विशेषतः सोशल मीडियावर, तणाव आणि चिंता वाढण्यास कारणीभूत ठरू शकते. डोळ्यांना त्रास होऊ शकतो.

आपल्या स्क्रीन टाईमची मर्यादा



सगुण- निर्गुण

गिरीश वसेकर(देशपांडे) नांदेड सिटी,पुणे ९४२२६५९४००

आवश्यक तेवढीच ठेवून इलेक्ट्रॉनिक डिव्हाइसेसची आवश्यकता नसलेल्या ॲक्टिव्हिटीमध्ये सहभागी होणे मार्गदर्शक तत्वांमध्ये समाविष्ट आहे.

उदा.वाचन, गायन, चित्रकला, घरातील खेळ मैदानी खेळ, मित्रातील गप्पा, बाहेर फिरणे,बागेत जाणे आदी .

चांगले मानसिक आरोग्य राखण्यासाठी प्रत्येकाला पुरेशी झोप आवश्यक आहे.आपले मन आणि शरीर दोन्ही ताजेतवाने ठेवण्यात झोप महत्त्वाची भूमिका बजावते. त्यामुळे दिवसातील २४ तासांपैकी नित्य ७ ते ९ तास शांत झोप घेणे खूप फायद्याचे असते.

तसेच दुसरे म्हणजे आपल्या मेंदूला व्यायाम देणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. यासाठी मेंदूला सक्रिय ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मेंदूचा व्यायामाचे उदा. दयाचचे झाल्यास, शब्दकोडी सोडवणे,अंताक्षरी खेळणे, (विशेषतः जुन्या गाण्यांनी ती खेळणे जेणे करून स्मरण शक्तीला जागृत करता येईल) आणि हे खेळताना आपल्याला

जुनी गाणी आठवली की मनाला आनंद होईल आणि खेळण्यात चैतन्य निर्माण होईल.

आजकाल नवीन काही संशोधनानुसार कधी कधी मेंदूच्या व्यायामासाठी इतर अवयवांना नवीन धोकादायक नसलेली सोपी कामे करायला सांगावे. उदा.साधारण व्यक्ती रोज उजव्या हाताने दूधब्रश करतो तर कधी कधी डाव्या हातात ब्रश घेऊन ब्रश करावा, म्हणजे मेंदू डाव्या हाताला

सांगेल की आज ब्रश करायचे काम तुला दिले आहे.

भांग पाडताना कधी कधी डाव्या हाताला सांगावे आज तुला भांग पाडून देणे आहे, स्वतः च्या मनाला सांगणे की पांढे उलटे म्हणून बघ, या आणि अश्या छोट्या गमती ही मेंदूला सक्रीय ठेवतात.

खरं तर असंही काही शास्त्रज्ञाचे म्हणणे आहे की तणाव कमी प्रमाणात असेल तर त्यातून व्यक्ती नवे पर्याय शोधून नव्या गोष्टी साध्य करू शकतो,

त्याचा संयम वाढतो पण अति प्रमाणात ताण हा त्रासदायकच असतो. त्यामुळे या ताणावर आपण मात करून नैराश्य टाळू यात आणि आपलं जगणं प्रसन्न करू यात.

m, Mob. 7743918559