

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक १६४ वा □ गुरूवार दि.१४ ऑगस्ट २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

कबुतर महत्वाचे की आरोग्य?

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

भारत मोठा विचित्र देश आहे..या देशात कोणता प्रश्न,कोणती समस्या समोर येईल..आणि त्या प्रश्नावर राजकारण होईल हे सांगता येत नाही..आता बघाना मुंबईत कबुतराचा प्रश्न समोर आला आहे..

मुंबईत कबुतरांना खायला देण्यावरून वाद निर्माण झाला आहे. महापालिकेने काही भागात कबुतरांना खायला देण्यावर बंदी घातली आहे आणि काही लोकांना दंड ठोठावला आहे. काही लोक म्हणतात की कबुतरांना खायला देणे हा त्यांच्या धार्मिक श्रद्धेचा भाग आहे, तर महानगरपालिका म्हणते की त्यामुळे रोग पसरतात.

बृहन्मुंबई महानगरपालिकेने (बीएमसी) काही भागात कबुतरांना खायला देण्यावर बंदी घातली आणि असे करताना आढळणाऱ्यांना दंड आकारण्याचा निर्णय घेतला तेव्हा हा मुद्दा समोर आला. काही लोकांनी, विशेषतः दादर कबुतरखान्याभोवती राहणाऱ्यांनी, या निर्णयाला विरोध केला आहे, कारण त्यांच्यासाठी हा धार्मिक आणि सांस्कृतिक परंपरेचा भाग आहे. त्यांचे म्हणणे आहे की कबुतरांना खायला दिल्याने कोणीही आजारी पडत नाही आणि ते पिढ्यान्पिढ्या असे करत आहेत. दुसरीकडे, बीएमसी म्हणते की कबुतरांना खायला दिल्याने ऑर्निथोसिस, लिस्तेरिया आणि ई-कोलाय सारखे आजार पसरतात, जे मानवांसाठी देखील हानिकारक असू शकतात. बीएमसीने म्हटले आहे की नियुक्त नसलेल्या भागात प्राणी किंवा पक्ष्यांना खायला दिल्यास ५०० रुपयांपर्यंत दंड होऊ शकतो. हा वाद अजूनही सुरू आहे आणि त्यावर पुढे चर्चा होण्याची शक्यता आहे. मुंबई उच्च न्यायालयाने कबुतर खाण्यावर बंदी घालण्याचा निर्णय दिला.याच पार्श्वभूमीवर मुंबई महानगर पालिका या निर्णयाची अंमलबजावणी केली.मुंबई उच्च न्यायालयाने कबुतरांना खायला घालणे हा सार्वजनिक त्रास असल्याचे म्हटले आहे आणि तो आरोग्याचा गंभीर प्रश्न असल्याचे म्हटले आहे. या मुद्द्यावर दाखल केलेल्या याचिकेवर सुनावणी करताना न्यायमूर्ती जी.एस. कुलकर्णी आणि न्यायमूर्ती आरिफ डॉक्टर यांच्या खंडपीठाने मुंबई महानगरपालिकेला (बीएमसी) अशा लोकांविरुद्ध एफआयआर दाखल करण्याचे निर्देश दिले आहेत. मुंबई उच्च न्यायालयाने म्हटले आहे की हा मुद्दा सार्वजनिक आरोग्याशी संबंधित आहे आणि त्यामुळे सर्व वयोगटातील लोकांना आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. त्यामुळे सार्वजनिक ठिकाणी कबुतरांना खायला घालणाऱ्यांविरुद्ध गुन्हा दाखल करावा.हा निर्णय अंमलात आणताना महानगर पालिकेने काहीविरुद्ध कागवाई करत दंड आकारला..याला विरोध करण्यासाठी काही लोक रस्तावर उतरले.हे लक्षात घेण्यासारखे आहे की या महिन्यात, महाराष्ट्र सरकारने मुंबईतील कबुतरखान्या तात्काळ बंद करण्याचे आदेश बीएमसीला दिले होते, कारण कबुतरांच्या विष्टेमुळे आरोग्याला धोका निर्माण होतो. यामागे कारण असे देण्यात आले होते की कबुतरखान्या त्यांच्या आजूबाजूला राहणाऱ्या लोकांसाठी धोका निर्माण करतात कारण त्यांच्या विष्टेमुळे आणि पिसांमुळे श्वसनाचे आजार होतात.

प्रश्न हाच आहे की .कबुतर महत्त्वाचे की लोकांचे आरोग्य? कोरोना आजाराने संभाव्य धोके आणि परिणाम अजूनही आपल्याला जाणवत आहे.. जनतेचे आरोग्य, कबुतरांपेक्षा जास्त महत्त्वाचे आहे. कबुतरांमुळे सार्वजनिक ठिकाणी अस्वच्छता आणि आरोग्याच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात, त्यामुळे लोकांचे आरोग्य धोक्यात येऊ शकते.कबुतर अनेक ठिकाणी, विशेषतः शहरी भागात, आरोग्याच्या समस्या निर्माण करतात. त्यांच्या विष्टेमुळे परिसर अस्वच्छ होतो आणि रोगांर्राई पसरण्याची शक्यता असते. कबुतरांच्या विष्टा ,पिसे आणि शरीरावर असणारे सूक्ष्मजंतू मानवी आरोग्यावर गंभीर परिणाम करतात. कबुतरांशी दीर्घकाळ संपर्क आल्यास अस्थमा, ब्रान्कायटीस, हिस्ट्रो प्लेमोसिस यासारखे आजार होऊ शकतात. या आजारांपैकी काही तर जीव घेणेही ठरू शकतात. कबुतरांच्या विष्टेत असलेली बुरशीचे बीजाणू हवेत मिसळून श्वसन मार्गाने शरीरात जातात. ज्यामुळे फुफुसांचे कायमस्वरूपी नुकसान होऊ शकते. अनेक शहरांमध्ये, कबुतरांमुळे होणाऱ्या समस्यांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी उपाययोजना केल्या जात आहेत.त्याचाच एक भाग म्हणून मुंबईत बीएमसीने कबुतरांना खाद्य देण्यावर बंदी कायम ठेवली. नागरिकांचे आरोग्य जपण्यासाठी मुंबई उच्च न्यायालयाने सार्वजनिक ठिकाणी कबुतरांना दाणे टाकण्यास बंदी घालण्याचा आदेश दिला आहे एवढेच नाही तर मुंबई कलम २२३ ,२७० आणि २७१अंतर्गत पहिलाच गुन्हा नोंदविण्यात आला आहे त्यामुळे कबुतरांना दाणे टाकणे चांगलेच अंगलट येऊ शकते.

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.

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – राष्ट्रीय

स्वयंसेवक संघाने गेल्या शंभर वर्षांत सातत्याने देशहिताचे रक्षण केले आणि राष्ट्रीय एकात्मता मजबूत केली, असे प्रतिपादन प्रसिद्ध इतिहास संशोधक आणि त्रिपुराचे माजी कुलगुरू डॉ. वि. ल. धारूरकर यांनी येथे केले. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, रामनगर शाखेच्यावतीने आयोजित रक्षाबंधन उत्सवात ते बोलत होते. अध्यक्षस्थानी विभाग संघचालक श्री. बबनराव जगाडे होते. प्राप्ती श्री. उल्हास देशमुख यांनी पाहुण्यांचा परिचय करून दिला. त्यानंतर अंबेकर यांनी “‘जन गण मन होगा परिवर्तन“ हे देशभक्तीपर गीत सादर केले.

याप्रसंगी बोलताना डॉ. धारूरकर म्हणाले, डॉ. केशव बळीराम हेडगेवार यांनी तीनवेळा देशाच्या स्वातंत्र्यासाठी तुंग्रवास पत्करला. त्यांनी जंगल सत्याग्रहात भाग घेतला तसेच सविनय कायदेभंगाची चळवळही त्यांनी पुढे नेली. या काळात त्यांनी स्वयंसेवकांना स्वयंप्रज्ञेने स्वातंत्र्य चळवळीत भाग घेण्याचे आवाहन केले. नागपूर येथे झालेल्या काँग्रेस अधिवेशनात त्यांनी

संपूर्ण स्वराज्याचा ठराव १९२० साली मांडला होता. स्वतः डॉ. हेडगेवार हे महात्मा गांधी यांचे सच्चे अनुयायी होते. त्यांनी लोकमान्य टिळकांपासून प्रेरणा घेऊन स्वदेशी, स्वराज्य, राष्ट्रीय शिक्षण आणि बहिष्कार ही चार सूत्रे खऱ्या अर्थाने कृतीमध्ये आणली.

प. पू. गोळवलकर गुरुजी यांनी देशभरात संचार करून संघाचे कार्य असेतू हिमाचल वाढविले. ते एक महान दर्शनिक होते. त्यांनी काश्मीरचे राजे हरिसिंग यांची भेट घेऊन त्यांना भारतामध्ये विलीन होण्यासाठी राजी केले. ही कामगिरी त्यांच्यावर सरदार पटेल यांनी सोपविली होती.

चिनी आक्रमणाच्या वेळी स्वयंसेवकांनी जवानांची मनोभावे सुशुषा केली. त्यामुळे पंतप्रधान पंडित नेहरू यांनी जानेवारी १९६३ मध्ये झालेल्या प्रजासत्ताक दिन संचलनात ५०० स्वयंसेवकांची उपस्थिती निमंत्रित केली होती. राष्ट्रीय संचलनात भाग घेऊन संघाने आपले कार्य सिद्ध केले.

प. पू. बाळासाहेब देवरस यांनी समरसतेचा सिद्धान्त मांडला आणि तो कृतीमध्ये आणला. त्यांच्या अपूर्व



योगदानामुळे संघ खेडोपाडी, वनवासी, आदिवासी तसेच सुदूर गिरीपुरापर्यंत पोहोचला. देशाचा असा एकही भाग उरला नाही की, जेथे संघाने प्रवेश केला नसेल. श्री गुरुजींच्या एकल विद्यालय या वनवासी शिक्षण कल्पनेचा देवस्थानी अधिक गतीने विस्तार केला.

डॉ. धारूरकर पुढे म्हणाले, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या प्रेरणेने माननीय दत्तोपंत ठेंगडी यांनी भारतीय मजदूर संघ स्थापन करून या संघटनेस देशात पहिले स्थान मिळवून दिले. प्रा. केळकर यांनी अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद ही संघटना स्थापन करून ती भारतातील नंबर एकची युवा संघटना

बनविली.

राजेंद्रसिंह यांनी जगातील हिंदूंना एक व्हा, तुम्ही काहीही गमावणार नाही. तुमच्या पायातील साखळ्या गळून पडतील असे प्रतिपादन केले. के. सुदर्शन यांनी डावीकडे झुकलेल्या भारतीय तरुणांची एक मोठी पिढी संघाच्या मध्यवर्ती प्रवाहात आणली आणि संघाला प्रांतदर्शी रूप प्राप्त करून दिले. त्यांनी खुद्द पंजाबमध्ये प्रवास करून दहशतवादा विरोधात जनम तयार केले. हिंदू-शिख ऐक्याचा त्यांनी जोरदार पुरस्कार केला व त्याला अपूर्व प्रतिसाद मिळाला, हे त्यांचे योगदान इतिहासात सोनेरी अक्षरांनी

लिहिण्यासारखे आहे. पूजनीय मोहन भागवत यांच्या काळात संघामध्ये संपूर्ण सुधारणा पर्व घडून आले. त्यांच्या प्रेरणेने मुस्लिम समाजामध्ये संघाच्या अनेक शाखा काम करू लागल्या आणि राष्ट्रीय एकात्मता भक्कम झाली.

याप्रसंगी झालेल्या चर्चेत विजय जोग, बाळासाहेब राऊत, अनंत पवार, शिवाजीराव रामरुते, डॉ. राम सपकाळ यांनी भाग घेतला. शेवटी श्री. बाळ शेटी शेटी दादा यांनी सर्वांचे आभार मानले. लवकरच अंबिका नगर भागात संघाची स्वतंत्र शाखा स्थापन केली जाणार आहे, अशी घोषणा यावेळी करण्यात आली.

‘उत्तरायण’ या ई-बुक आणि प्रिंट-ऑन-डिमांड पुस्तकाचे प्रकाशन

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

पुणे – अहमदाबाद

येथील शॉपिजेन पब्लिकेशनतर्फे लेखक हसरा चंद्र यांची हृदयस्पर्शी प्रेमकथा “‘उत्तरायण“ नुकतीच ई-बुक आणि प्रिंट-ऑन-डिमांड या दोन्ही स्वरूपांत प्रकाशित झाली. “‘उत्तरायण“ ही केवळ प्रेमकथा नसून, ती दोन संवेदनशील मनांच्या चारू आणि प्राजू यांच्या भावनिक प्रवासाची कथा आहे. शिबिरातील पहिली भेट, कवितांमधून आणि पत्रांमधून फुलणारं जिव्हाळ्याचं नातं, काळाच्या प्रवाहात येणारे विरहाचे क्षण, आणि वर्षांनंतर घडलेला अनपेक्षित पुनर्मिलनाचा क्षण, या सगळ्याचं अत्यंत हळुवार, संवेदनशील आणि वास्तवदर्शी चित्रण लेखकाने केलं आहे. कथेत भारतीय संस्कृती, मूल्यं या गोष्टींना विशेष महत्त्व दिलं आहे.



संवादाचा अभाव आणि त्यातून होणारी भावनिक दरीही वास्तवदर्शीपणे मांडण्यात आली आहे. ग्रामीण पार्श्वभूमी असलेला चारू आणि शहरी, शिक्षणप्रेमी प्राजू ही पात्रं वाचकांच्या मनावर ठसा उमटवतात. लेखक हसरा चंद्र यांनी या कादंबरीतून केवळ एक प्रेमकथा

संयोगाचा एक भावस्पर्शी दस्तावेज वाचकांसमोर ठेवला आहे. “‘उत्तरायण“ ही वाचकांना विरहातून

सांगितलेली नाही, तर दोन व्यक्तींच्या भावविशवाचा, त्यांच्या आयुष्याच्या वळणांचा, आणि नियतीच्या अद्भुत

वसंताकडे नेणारी कथा असून, प्रेम, स्नेह, संस्कार आणि परिपक्व नात्याच्या धाग्यांनी विणलेला हा प्रवास प्रत्येक रसिकाला मनापासून भावेल, असा विश्वास शॉपिजेन पब्लिकेशनने व्यक्त केला आहे. प्रस्तुत लेखक ज्योतिर्मय

साहित्य या दैनिकात सातत्याने लेखन करतात. लघु कादंबरीच्या प्रकाशनाबद्दल ज्योतिर्मय साहित्यचे संपादक श्री. संजय व्यापारी आणि ज्योतिर्मय साहित्य परिवाराकडून लेखकांचे अभिनंदन करण्यात आले.

वास्तुशास्त्र पेंटिंग



लघुलेख - 17

'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' मध्ये या लघुलेखात आपण 'वृषभ' राशी च्या व्यक्तींनी कोणत्या प्रकारचे 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' वास्तुत लावावे या बद्दल आपण माहिती घेवुयात.

फार कष्टातून समाधान मिळवणाऱ्या या राशीचा रंग "जांभळा" आणि "गुलाबी" आहे. या राशीच्या व्यक्तीची प्रकृतीच मुळात कष्ट करण्याची आणि त्यातून लाभ मिळविण्याची असते "पृथ्वी" तत्वाच्या या राशीच्या व्यक्तींमध्ये संयम असतो. या राशीचे रोहिणी हे मुख्य नक्षत्र असून कृतिका आणि मूरा ही दोन नक्षत्रे देखील काही प्रभावाने या राशीत येतात. सौंदर्य आणि जीवन यांचा सन्मान व उपयोग करून घेणाऱ्या या राशीच्या लोकांना मित्रपरिवार तसेच गोतावळा मोठा असतो. या राशीतील व्यक्तीच्या वास्तूत रंगीत चित्र वा पेंटिंग यासह इतरही वस्तु अंतर्गत गृह सजावटीसाठी उपयोगात आणतात.

राशीचक्रातील इतर राशीच्या तुलनेत माझ्या निरीक्षणानुसार 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग'चा परिणाम लवकर अनुभवायला मिळतो. वास्तविक वृषभ म्हणजे 'नंदि' किंवा बैल....!!! सतत कष्ट करणारा हा पाळीव प्राणी आहे. या राशीच्या व्यक्तींच्या वास्तूतील पेंटिंग हे अधिक परिणाम देते. थोडक्यात या राशीच्या लोकांना, सदर पेंटिंग पासून निघणाऱ्या रंगांच्या तेजो किरणांचा अधिक 'सकारात्मक लाभ' होतो.

यांच्या राशी आणि नक्षत्रावर स्वामी अनुक्रमे 'शुक्र'आणि 'प्रजापती ब्रम्हा' असे असल्याने, यांच्या वास्तूत लावलेले पेंटिंग हे अधिक स्वरूपात परिणाम करते या राशीचा वृक्ष जांभूळ आणि अड्डळास असून वनस्पती या औषधी आहेत. या पेंटिंग मध्ये या सर्व घटकांचा समावेश असल्याने, त्याचा परिणाम त्या पेंटिंग मध्ये अनुभवायला मिळतो.

क्रमशः.....

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान

डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

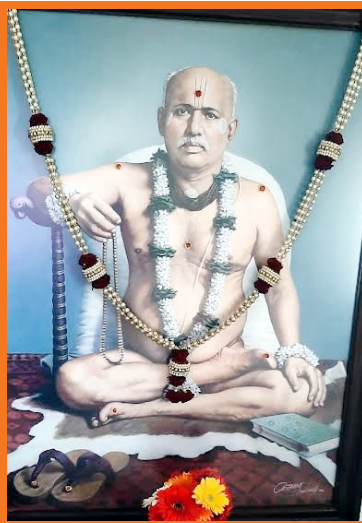


जात्यावरच्या ओव्या.....

सुन सायतरी (सावित्री)
लेकाचं नाव हरी
अशीच वापरा
दोन्ही नाव नाना परी ||२०५||

तुझा माझा भावपना
बिर्याण्याचा नाही
पाण्याच्या वाटान
अंतर चाल बाई ||२०६||

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



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय **साहित्य**
कामवासना आणि पैसा ही दोन्ही परमार्थांला विघातक आहेत; पण मला जर कोणी विचारले की, ‘त्यातल्या त्यात जास्त घातक कोणते ते सांगा’, तर मी सांगेन की, ‘पैसा हा त्यांतल्या त्यात परमार्थाला जास्त हानिकारक आहे. पैसा हा भगवंताची निष्ठा फार कमी करतो.’ भगवंताने आपल्याला पैसा दिला आहे, तो आपण सत्पात्र आहोत

पैशाच्या आसक्तित राहू नये

म्हणून का दिला आहे ? यासाठी, भिकाऱ्याला पैसा देताना उगीच वाद घालू नये. तसे करणे म्हणजे काही न करण्याची बुद्धी होय. एखादा त्यागी मनुष्य सर्व देईल पण ‘स्व’ देणार नाही. ‘स्व’ देऊन मग सर्व ठेवले तरी चालेल, पण ‘सर्व’ देऊन ‘स्व’ ठेवला तर ते मात्र चालणार नाही; म्हणजेच, ‘मी देतो’ ही भावना राहिली तर सर्वच देणे वाया जाते. मुख्य म्हणजे त्यातली वासना गेली पाहिजे, तर खरे सुख लागते.

देह हा पाया धरून त्यावर इमारत बांधू लागलो तर इमारत पक्की कशी होणार ? मी ‘माझा’ देह म्हणतो, पण ताप येणे न येणे, इजा होणे न होणे, हे आपल्या हातात आहे का ? ‘मी माझे रक्षण करीन’ असे म्हणतो, पण वाटेत ठेच लागून पडल्यावर लोकांनी मला घरी आणावे लागते; म्हणजे जीवित किती परस्वाधीन आहे ! देहाने कितीही कार्य केले तरी ते कळसाला नाही पोहोचणार. अभिमानाने केलेले कार्य कसे कळसाला पोहोचणार ? एक भगवदिच्छेने कार्य केले तरच ते शेवटाला जाते. समर्थानी देहबुद्धी नष्ट करून, रामाचे अधिष्ठान ठेवून कार्य केले; म्हणून त्यांना एवढे कार्य करता आले. जो भगवंताचा झाला त्याचेच कार्य

पूर्ण झाले, आणि त्यालाच खरे समाधान मिळाले.

राजाच्या पोटी आलेले देखील भिकारी होऊन जातात, मग मी संपत्तीचा कुठे गर्व करावा ? पैशाने प्रेमात बिघाड येतो आणि अगदी जवळचे नातेवाईकसुद्धा दूर होतात. मी खरे सांगतो, पैशाच्या आसक्तीत तुम्ही राहू नका. ही आसक्ती नाहीशी करण्याचा सोपा उपाय म्हणजे संतसमागम हाच होय. आज खरे संतच कुठे आहेत असे आपण म्हणतो, पण आम्हाला संत भेटावा ही तळमळच खरी लागलेली नसते. संतात संतपणा दिसत नाही याचे कारण आमच्यात तळमळ नाही. सत्ययुगात जो राम होता तोच आजही आहे, पण माझा भावच कमी झाला त्याला काय करावे ! संतांना आपण खोटेपणा देतो. पण माझा भाव शुद्ध नाही हे नाही जाणत. विषयात सुख आपल्या इच्छेप्रमाणे मिळत नाही, म्हणून आपण संताकडे जातो. पण संताला अर्पण करून घेण्याकरिता कितीजण संताकडे जातात ? देवाकरिता देवाकडे जाणारे किती बरे निघतील ?

मानाने नेहमी ‘ मी रामाचा आहे ’ ही भावना ठेवावी.

उगवतीचे रंग



गोष्टींचा आपण अनुभव घेतो. ही वस्तुस्थिती आपण नाकारू शकत नाही. एखादाच अधिकारी असा असतो की तो आपल्या बदलीची पर्वा करत नाही, कामावरून काढून टाकण्याची पर्वा करत नाही. मग तो त्याच्या पद्धतीने काम करतो. त्याच्या वरच्या अधिकाऱ्यांचे, मंत्र्यांचे अयोग्य आदेश मानण्यास नकार देतो. पण अशा अधिकाऱ्यांना जो काही त्रास होतो, तो सोसण्याची त्यांची तयारी असते. पण असे अधिकारी अपवादात्मक. पण जेव्हा अशा अपवादात्मक अधिकाऱ्यांची संख्या वाढेल, तेव्हाच या देशाचं भाग्य खऱ्या अर्थाने बदलेल. पण हे तेव्हाच होईल की जेव्हा आपण स्वतःपुरते पाहण्याची वृत्ती सोडू. शिवाजी जम्माला यावा, पण तो शेजारच्या घरात. आपल्या घरात नको. ही चमडीबचाव वृत्ती आपण जेव्हा टाकून देऊ, तेव्हाच हे शक्य

होईल. त्यासाठी जिजाऊंच्या भूमिकेतून बाल शिवाजीला घडवावे लागेल. म्हणूनच लहानपणीच्या संस्कारांचा पाया पक्का झाला पाहिजे. जसा प्रल्हादाचा झाला होता. अभिमन्यूने आईच्या पोटात असताना चक्रव्यूहाचा भेद कसा करायचा हे ऐकले होते.

मूल गर्भात असताना आणि लहान असताना त्याच्यावर होणारे संस्कार किती प्रभावी असतात, हेच ही उदाहरणे दाखवतात. आजचे वातावरण कसेही असो, कितीही बिघडलेले असो, जेव्हा पालक आणि शिक्षक अशा प्रकारचे संस्कार मुलांवर करण्याचे मनापासून ठरवतील, तेव्हाच भारताच्या भावी नागरिकांचा पाया भक्कम घडेल. हे राष्ट्रनिर्माणचे काम आहे. सोपे नाही. त्यासाठी स्वतःपासून सुरुवात करावी लागेल. मुले सांगून ऐकत नाहीत. ते पाहतात आणि अनुकरण करतात. ही गोष्ट आधी आपल्याला लक्षात ठेवावी लागेल. आणि मुलांपुढे आदर्श ठेवावा लागेल. फुलाला सुगंध मातीचा.

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

जगद्गुरु संत श्रेष्ठ श्री तुकाराम

महाराज यांचा अभंग (भाग दोन)

ज्योतिर्मय	साहित्य
१५ महत्त्वाची व्यक्तिगत तडजोड.	३९
१६ आर्थिक परिस्थितीत बदल.	३८
१७ जिवलग मित्राचा मृत्यू.	३७
१८कर्ज जास्त झाले	३१
१९ गहाण वस्तू विकल्या	३०
२० कामाच्या जबाबदारीत बदल.	३१
२१ मुलगा मुलगी दूर जाणे.	२९
२२ जावया मुळे आलेल्या अडचणी	२९
२३ व्यक्तिगत कामगिरीत यश.	२९
२४ शाळेचा प्रारंभ/शेवट	२६
२५ रहाणि माणात बदल	२५
२६ साहेबा बरोबर खटके.	२३
२७ कामाच्या वेळात बदल.	२३
२८ निवास स्थानात बदल.	२०
२९ नव्या शाळेत,कार्यालयात जाणे	१९
३० धार्मीक कामात बदल.	१९
३१ झोपेच्या सवयीत बदल.	१६
३२ सुटी कशी घालवायची.	१३
३३ सण उत्सवाचा ताण	१२
३४. किरकोळ कायदा उल्लंघन	१९

एकाच वेळेस यापैकी अनेक गोष्टी आपल्या मनावर ताण आणत असतात. या गुणांची बेरीज करावी व त्याचे मोजमाप खालील प्रमाणे दिले आहे

बेरीज. तणाव स्थिती
० ते १४९. कमी
१५० ते २०० मध्यम
२०१ते ३००. तिब्र
३०१च्या वर अति तिब्र

या मोजमापावरून प्रत्येकाने आपण खरंच किती तानात आहोत हे पहावे व मध्यम ते तीव्र आणि अति तीव्र या तणाव परिस्थितीमध्ये या तानाचा परिणाम शरीरावर देखील झाल्याखेरीज राहत नाही तणावग्रस्त व्यक्तीचा व्यवहार कसा असतो ते आपण आता पाहू

१ होणाऱ्या त्रासाबद्दल अशा व्यक्ती अति संवेदनशील असतात

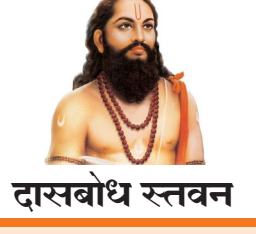
२ आत्मविश्वासाचा अभाव असतो
३ पुन्हा तीच परिस्थिती उद्भवली तर पुन्हा तोंड देण्याची हिंमत नसते

४ इतरांच्या हेतूबद्दल शंका असते
५ अशा व्यक्तींना जास्त मित्र नसतात
६ स्वतः अपराधीपणाची भावना ठेवतात
७ तणावग्रस्त व्यक्तीच्या लघवीतील फॉस्फुरिक ऍसिड मध्ये वाढ होते.

तणावाला अगदी किरकोळ कारणही पुरते जसे गोंगाट सहन न होणे पत्नीचे नीट नेटके न दिसणे आई-वडिलांचे भांडण इत्यादी किरकोळ कारणावरूनही तणाव येऊ शकतो.

तणावामुळे होणारे आजार :
१डोकेदुखी २ मासिक पाळीचा त्रास ३अन्य वेदना ४ लघवीचे अधिक प्रमाण ५ बद्धकोष्ठता ६ अपचन ७ ओटी पोटात दुखणे ८ अथू - दृष्टी ९ चिंतेचा पारा अधिक असतो १० मद्य सेवन ११ मनशांती साठीची औषधे १२ झोपेच्या गोळ्याचे सेवन १३ डॉक्टर यांच्यावर प्रसन्न असतात (नित्य उत्पन्नाचे साधन म्हणून)

(क्रमशः)



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

बहुधाज्ञान निरूपण

ज्योतिर्मय **साहित्य**
आत्मबुद्धीचा उपयोग केल्याने अज्ञान कमीकमी होत जाऊन अखेर आत्मज्ञान होते. ते कसे याचे सविस्तर वर्णन या समासात होणार आहे. अभ्यासाचा विषय तसा गहन आहे पण आपण तो आनंदाने व सहजसुंदर करण्याचा प्रयत्न जरूर करणार आहोत. मानवी मन चंचल आहे, ते एका जागी शांपणे बसत नाही. देहबुद्धीच्या ज्ञानव्यवहारात ज्ञाता कसा आहे हे कळत नाही. त्यासाठी देहबुद्धी, मानवी मनाची अवस्था कल्पनेच्या पलीकडे आहे. खरं तर अनेक विचारवंतांनी ज्ञानाची कक्षा, देह, ज्ञानाची कक्षा, मानवी मनाची स्थित्यतरे यावर अनेक प्रबंध लिहिले आहेत. आपले आयुष्य त्याच्या अभ्यासासाठी खर्च केले आहे. पण आपण संतांच्या विचारात शुद्धज्ञान कसे आहे, ते कसे मिळवावे हे अधिक सोप्या पद्धतीने अभ्यासणार आहोत. आत्मबुद्धीच्या ज्ञानव्यवहारात ज्ञाता ज्ञेयाशी एकरूप होऊन अभिन्नतेने ज्ञेयाचे स्वरूप जाणतो. ज्ञाता (ज्ञानघेणारा) ज्ञान मिळवण्यासाठी ते वाढविण्यासाठी समोरच्याला शहाणे करण्यासाठी प्रचंड मेहनत घेत असतो. आत्मबुद्धीचे ज्ञान मायेच्या पलीकडे असल्याने ते निश्चित व संशयरहित असते. त्याने संपूर्ण समाधान मिळते. एकदा समाधान मिळाल्यावर मग अजून काय मिळवायचे बाकी रहात नाही. काही करायचे उरत नाही. जाणायचे रहात नाही. भोगायचे असत नाही. आणि मागायचे तर मनातही येत नाही. एवढी श्रेष्ठतम् पातळी शुध्दज्ञान मागाने मिळते. मित्रांनो चला तर मग आपणही ती श्रेष्ठत्वाला पोहचण्याचा प्रयत्न करूयात.



ज्योतिर्मय	साहित्य
२५. कृतज्ञता	
काय मी सांगू! सांगू तुला कसे।	
पहावे तिकडे। रूप तुझे दिसे।	
उपकार तुझे। वर्णू काय वाचे।	
चंद्रहास मनी। नित्य वसे माये।।	
२६. जनावाहन	
सोडा सोडा रे। मोहपाश सारे।	
यारे यारे सारे। तुम्ही रे माहोरे।	
चरणी लागता। रेणुकेच्या रे।	
भय विधात्यास। चंद्रहास म्हणे।।	
२७. अंबानामस्मरण-महात्म्य	
माझिया मना तू न भ्रमे। येवोत कितीही विभ्रमे।	
शरण रेणुकेसी जाये। लक्ष करी एक तिचे पाये।	
संसारी ऐसा नसे भाव। अलौकिक दिव्यत्व नामे।	
स्मरे स्मरे अंबामाये। हास वाचा मन काये।।	



ज्योतिर्मय **साहित्य**
ती म्हणे मला माझा नवरा पाहिजे.राम म्हणे तू तत्वाने सांग, देह म्हणजे तुझा नवरा की, आत्मा हा नवरा. देहाला नवरा म्हणत असशील तर तो देह इथेच आहे घेऊन जा. जर तू आत्म्याला नवरा म्हणत असशील तर आत्मा मरत नाही.देह जड,आत्मा चेतन. चाकू चांगला का वाईट ? तर ते चांगले किंवा वाईट असे काही नाहीच. त्याचा वापर करणाऱ्यावर ते अवलंबून असते. जडामुळे दुःख मिळत नाही.

देह किंवा आत्मा हे दोन्ही सुख दुःख देत नाहीत तर जीवाला दुख कोणा मुळे होते ? तारेचे समाधान रामाणी केले. सुग्रीवानंतर युवराज म्हणून अंगद राहील असे ठरवून सुग्रीवास राज्याभिषेक केला. सुग्रीव हळू हळू रामास मदत करण्याचे विसरला. तो विलासात रमला. एकदा एका स्त्रीने नवऱ्याजवळ नथ मिळावी म्हणून हट्ट केला योगायोगाने त्या तिच्या पतीस त्या दिवशी बोमस वगैरे अतिरिक्त पैसे मिळाल्याने त्याने तिची नथ घेण्याची इच्छा पूर्ण केली नथ पाहून पत्नी हरकली आणि ती इतर स्त्रियांना ती नथ दाखविण्यासाठी बाहेर पडली या नवऱ्याची भांडून तिने नथ मिळवली होती आता ती त्याच नवऱ्याची वरचे वर स्तुती करू लागली त्याच वेळेस कबीर दास जी तिथून जात होते या स्त्रीची नवऱ्याची केलेली स्तुती पाहून त्यांना हसू आले त्या स्त्रीने कबीरांना तुम्ही का हसता असे विचारले त्यावेळेस ते म्हणाले

(क्रमशः)



आरोग्य संजीवनी

शरीरात सूज येतेय ?

ज्योतिर्मय **साहित्य**
तुमच्या शरीरात हलकीशी सूज येतेय का ?
उठल्यावर पाय सुजलेले वाटतात ?
कधी हाताच्या बोटात अंगठी अडकते का ?
डोळ्यांखाली सूज, चेहऱ्यावर पाणी धरल्यासारखं वाटतं ?
तर ही काही ‘साधीशी’ लक्षणं नाहीत. शरीर आपल्याला सांगत असतं “अरे, काहीतरी बरोबर नाहीये!”
आपण लगेच मिठं कमी करा, पाणी प्या असं म्हणतो. पण खरं कारण काही वेळा त्याहून वेगळं असतं
सूज येण्याची ‘लपलेली’ ३ कारणं:
१ मिठाचं अति सेवन
चिप्स, बिस्किट, फ्राय पदार्थ, लोणचं, तयार पदार्थ यात सोडियम खूप असतं. जास्त मिठामुळे शरीर पाणी साठवून ठेवतं आणि मग येते सूज!
उपाय:
साखर + मिठाचं प्रमाण लक्षात ठेवा घरातलं कमी मीठाचं जेवण ठेवा
“ “ “ टॅंग असलेले पदार्थ वापरा
२ किडनी थकलेली आहे
किडनी म्हणजे शरीराचा ड्रेनेज सिस्टम!किडनी नीट काम करत नसेल, तर शरीरातलं पाणी नीट बाहेर जात नाही त्यामुळे चेहरा सुजतो,



पायांमध्ये पाणी धरतं, थकवा वाटतो	संकलन – डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ) पिंपरी-चिंचवड, पुणे. आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक संपर्क – ९२ ७१ ६६९ ६६९	रिअॅक्ट करतं. आपल्याला वाटतं हे काही नाही पण शरीर म्हणतं “हे खाल्लं की मला त्रास होतो!” हळूहळू त्याचं रूप सूज म्हणून दिसतं! उपाय: जे खाल्ल्याचा सूज वाढते ते ८ दिवस बंद करून पहा हळूहळू ठेवा डॉक्टरांचा सल्ला घ्या विशेष लक्षात ठेवा सूज ही एखाद्या गंभीर त्रासाची पहिली पायरी असू शकते. केवळ मलम लावून किंवा पाणी पिऊन विसरून जाऊ नका शरीर काय सांगतयं, ते ऐका आणि त्यानुसार निर्णय घ्या!
उपाय: दररोज ८-१० ग्लास पाणी, पथ्य पाळणं अधूनमधून यूरिन चेक करणं ३ लपलेली एलर्जी विशेषतः अन्नातून! काही वेळा दूध, गहू, बेकरी पदार्थ किंवा कोल्ड ड्रिंक्समुळे शरीर ‘हळूहळू’		

फुलमाला....

कृष्ण कमळ....

कौरव पांडव ही म्हणती फुलाला
या फुलाचे रूप पवित्र सोज्वळ
विविध रंगामध्ये हे फुल फुलते
मनमोहक दिसते हे कृष्ण कमळ

दिवसभर जरी दिसे सुकुमार
सायंकाळी फुल हे सुकते
मंद दरवळ पसरता चोहीकडे
भवतालात मात्र ते नित्य उरते

सौ. माधुरी म.इनामदार, मिरज...

विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

गुरुदेवांची स्वतंत्र राजकीय विचारसरणी

भारतातील जनतेच्या वस्तुस्थितीची कल्पना गुरुदेवांना आली होती. आणि त्यानुसार त्यांनी त्यांच्या परीने ग्रामीण भागातील परिस्थिती सुधारण्यासाठीची सुरुवातही केली होती. त्यांनी शेतकऱ्यांचे सहकारी संघ, पतसंस्था सुरू केल्या. ते स्वदेशीचे पुरस्कर्ते होते. ते त्याबद्दल फक्त बोलूनच थांबले नाहीत तर बलेंद्रनाथ या आपल्या पुतण्याला त्यांनी कलकत्ता येथे व स्वदेशी वस्तू भांडार काढून चालवायला दिले. जोपर्यंत पुढील विधायक कार्यक्रम दृष्टीपथात येत नाही तोपर्यंत तरुणांनी शाळा कॉलेजांवर बहिष्कार टाकू नये असे त्यांना वाटत होते. तरुणांची विचारसरणी स्वतंत्र असावी, त्यांनी स्वयंप्रज्ञेने निर्णय घ्यावेत असे त्यांना वाटत होते. भावनेच्या आहारी जाऊन बरेच तरुण सत्याग्रहाच्या, असहकाराच्या चळवळीत सामील झाले होते. केवळ भावनेच्या आहारी जाऊन असे निर्णय जेव्हा घेतले जातात तेव्हा बऱ्याच वेळा विधायक कार्याच्या ऐवजी विघातक कार्ये तरुणांकडून घडतात असे त्यांना वाटत होते आणि ते बरोबरही होते.

गुरुदेवांच्या या प्रामाणिक प्रयत्नांचे महत्त्व लोकमान्य टिळकांनी ओळखले होते. भारतीय संस्कृतीची उज्वल परंपरा जगामध्ये नेण्याचे कार्य गुरुदेवांच्या हातून घडत होते. त्यांच्या या कार्याचा गौरव करणारे पत्र लोकमान्य टिळकांनी त्यांना पाठवले होते. गुरुदेवांनाही लोकमान्यांच्या कार्याबद्दल आदर होता. गुरुदेवांच्या मनात राष्ट्रोद्धाराचे असलेले विचार स्पष्ट होते. वंगभंग चळवळीच्या साहित्य परिषदेच्या व्यासपीठावरून त्यांनी याबाबतचे आपले विचार मांडले होते. गाव पातळीवर पाच कार्यकर्ते निवडून आपल्या गावाचा कारभार आपणच करावा अशा प्रकारचे आवाहन त्यांनी केले. विध्वंसक वृत्तीने न वागता विधायक वृत्तीने देश समर्थ करावा असे त्यांचे मत होते. गुरुदेवांची ही राजकीय विचारसरणी त्या काळातील बरेच लोकांच्या पचनी पडणारी नसली तरी त्यांनी निष्ठेने आपले कार्य सुरूच ठेवले होते. राष्ट्रवादी राष्ट्राचे हित आणि राष्ट्राचा स्वार्थ या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत असे त्यांचे मत होते राष्ट्र कारण आणि विश्व कारण या दोन गोष्टी वेगळ्या असू शकत नाहीत त्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत आणि एकमेकांना पूरक आहेत असे त्यांना वाटत होते. हीच भावना त्यांच्या प्रत्येक कृती आणि उक्ती मागे होती. आपला राष्ट्राभिमान जर विश्वकल्याणाच्या आड येत असेल तर तो हित करण्याऐवजी मानवजातीचे नुकसानच करतो. म्हणूनच स्वातंत्र्यसंग्रामात सक्रिय भाग न घेता साहित्य आणि शिक्षण ही दोन कार्यक्षेत्रे त्यांनी निवडली आणि आयुष्यभर त्या माध्यमातून कार्य केले. आपल्या विचारांशी ते प्रामाणिक राहिले. त्यांच्या कार्यार्ची आणि विचारांची दिशा यत्र विश्वम भवत्येक निडम विश्वभारतीकडे वाटचाल करणारी होती. ज्ञानदेवांच्या पसायदानातील उदात्तताच त्यांच्या विचारात भरून राहिली होती. हे विश्वचि माझे घर, अवघे जग एक कुटुंब व्हावे अशी त्यांचे मनोमन इच्छा होती.

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाठी झाले आहे ऑनलाईन मा आजारपणात पण परबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठही आपघापी गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज, मुक्तरीग, शारीरिक धक्का, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही संगण्यास लाज वाटते असा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमाखास उपाय केला जाईल, पीरदाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखापेक्षा अधिक विविध सैनिक समस्येसत रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनली सल्लोवट्या पद्धती देऊन विविध रोगांनी उपास यत्नाजित केलेले आहे. रोगाचा या कायची ओळख करू आणि बरेच रेमेडी, औषधिक दूक ऑफ बर्डी रेमेडी, एथियम दूक ऑफ बर्डी रेमेडी, हुन-हुन पथिया रेमेडीस माझे विक्ती मोट झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

साहित्य-संस्कृति

गुरूवार दि.१४ ऑगस्ट २०२५

शंकरराव भेलके महाविद्यालयात राष्ट्रीय ग्रंथपाल दिन साजरा

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे – पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळाच्या शंकरराव भेलके महाविद्यालयात राष्ट्रीय ग्रंथपाल दिनानिमित्त ग्रंथालयशास्त्राचे जनक डॉ. एस.आर.रंगनाथन यांना अभिवादन करण्यात आले. भोर तालुका पत्रकार संघाचे उपाध्यक्ष पुण्य नगरीचे पत्रकार जीवन सोनावणे, सकाळ वार्ताहर किरण बधे, पुढारी पत्रकार माणिक पवार, प्रभात पत्रकार विशाल शिंदे महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.तुषार शितोळे यांच्या शुभहस्ते संस्थेचे दिवंगत संस्थापक अध्यक्ष बाबुरावजी घोलप यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून ग्रंथप्रदर्शनाचे उद्घाटन करण्यात आले. ग्रंथप्रदर्शनामध्ये सामाजिक, राजकीय, अवांतर वाचन, चरित्रे, कथा, कादंबऱ्या, स्पर्धा परीक्षा इ. पुस्तकांचा समावेश होता, विद्यार्थी तसेच महाविद्यालयातील प्राध्यापक आणि कार्यालयातील कर्मचारी यांनी मोठ्या

संख्येने ग्रंथप्रदर्शनामध्ये भाग घेतला. प्राचार्य डॉ. तुषार शितोळे यांनी आजच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये विद्यार्थ्यांनी वाचन करणे महत्वाचे आहे, वाचनामुळे आपले जीवन समृद्ध होऊन समाज विकसित होतो, असे प्रतिपादन केले, यावेळी भोर पत्रकार संघाच्या वतीने महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांसाठी वाचन संस्कृती अभियान सुरू करण्यात आले, यामध्ये

विद्यार्थ्यांनी पुस्तके वाचून त्याचे अवलोकन करून जो विद्यार्थी वाचक जास्तीत जास्त पुस्तके वाचेल त्यास तसेच या अभियानामध्ये जे सहभागी होतील त्यामधून प्रथम तीन क्रमांकाचे

संवादाची गरज

ज्योतिर्मय साहित्य

संवाद कुठे साधावा आणि किती साधावा याला सुद्धा खूप महत्त्व आहे. संवाद एक कला आहे असंच म्हणा ना. लहानपणी मुलं शाळेतून आली की आपल्याला उत्सुकता असते की मुलांनी शाळेत काय काय झालं हे सगळं सांगावं. आणि त्यांना विचारलं की काही नाही अशी उत्तर देतात. मुलींनी सुद्धा कॉलेजमधून आल्यानंतर किंवा ऑफिसमधून आल्यानंतर दिवसभरात काय काय झालं हे पालकांशी बोलावं आणि आईला सुद्धा विचार आज तू काय काय केलं, कोण कोण येऊन गेलं. घरामध्ये यामुळे आपोआप संवाद होतात आणि एक छान खेळकर वातावरण राहते. संवाद प्रभावी माध्यम आहे असं म्हणतात ते काही खोटे नाही. एखाद्या मैत्रीणीला आपली गरज असेल आणि तिच्या बाबतीत काही घटना घडली असेल तर नुसता तिच्या खांद्यावर हात ठेवून बघा. न बोलता ही कितीतरी संवाद साधला जातो. त्यामुळे प्रत्येक वेळी संवाद म्हणजे बोललं पाहिजे असंही नसतं. न बोलता हे संवाद होऊ शकतात आणि त्या त्यावेळी ते खूप गरजेचे असते. मनात कुठलीही गोष्ट ठेवू नये. नाहीतर गिरमिटसारखी ती आपल्याला अधून मधून सारखी जाणीव करून देते. आपल्याला हे माहीत आहे पण आपण बोललो नाही. खरंतर हे सांगणं खूप गरजेचे होते. याचाच अर्थ वेळ टवून गेल्यावर सुद्धा संवाद साधण्यात अर्थ नसतो. घरामध्ये किंवा समाजामध्ये संवादाने माणसं जोडली जातात. संवाद सुसंवाद असला की आपल्या अवतीभवती माणसं गोळा करू शकतो. दवाखान्यात एखाद्या व्यक्तीला भेटायला गेल्यानंतर तिथे जास्त संवाद करत राहिलं तर ते उचित नसते.तू यामुळे कोणत्या ठिकाणी आपण संवाद करतोय हे पण महत्त्वाचे असते.

हल्ली संवाद कमी झाला आहे. वाडा संस्कृती गेली त्यामुळे पटकन माणसं दिसत नाहीत. प्रत्येकाचं एक शेड्यूल ठरलेला आहे आणि प्रत्येक जण एका साचेबंद चरकात अडकलेला आहे. पैसा, करिअर याच्या मागे धावताना दिसत आहे. याच कारणामुळे एकाच घरात राहणाऱ्या चार जण किंवा दोन जण यांच्यामधील संवाद कमी झाला आहे. प्रत्येकाला स्पेस पाहिजे यामुळेही बोलले जात नाही. पण संवाद करून बघा. दिवसभरात घडलेलं एकमेकांशी शेअर करा त्यामुळे तुम्हीच मनाने जास्तीत जास्त जवळ याल. आणि तुमचा स्ट्रेस कमी होण्यास संवाद नक्की फायदेशीर ठरेल.

रोहिणी रविंद्र इनामदार, सातारा

‘आपलं मंत्रालय’ विशेषांकाचे प्रकाशन

ज्योतिर्मय साहित्य

मुंबई – शासन, समाज आणि व्यक्ती यांच्यातील सुसंवाद दृढ करण्यासाठी तसेच विचारप्रवृत्त व माहितीपूर्ण लेखन वाचकांसमोर आणण्यासाठी तयार करण्यात आलेल्या ‘आपलं मंत्रालय’ या गृहपत्रिकेचा विशेषांक मराठी भाषा विभागाचे सचिव डॉ. किरण कुलकर्णी यांच्या हस्ते प्रकाशित झाला.

प्रकाशन सोहळ्यास सामान्य प्रशासन विभागाचे अवर सचिव अजय भोसले, माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयाचे संचालक हेमराज बागुल तसेच इतर अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.

विशेषांकात ‘भारतातील प्राचीन रंगांचा इतिहास’, ‘शालेय शिक्षण विभाग व माननीय न्यायालय यांचा परस्पर संबंध’ यांसारखे सखोल व ज्ञानवर्धक लेख

समाविष्ट आहेत. शासनाच्या कार्याचे संवेदनशील व मानवी रूप वाचकांपर्यंत पोहोचवण्याचा आणि सकारात्मक संवादाची नवी दिशा देण्याचा प्रयत्न या अंकातून करण्यात आला आहे.

‘आपलं मंत्रालय’ या उपक्रमातून वाचक, समाज आणि शासन यांच्यातील संवाद अधिक प्रभावी व बळकट होईल, असा विश्वास डॉ. कुलकर्णी यांनी व्यक्त केला.

मन आणि मानसोपचार

जेव्हा असं वाटतं की सगळंच संपलंय...

दुःखी असणे, सतत काळजी करणे. सतत रडू येणे. (शांत व पुरेशी) झोप न लागणे. (काहीजणांना मात्र खूप झोप लागते)

सकाळी उठल्यानंतर उत्साही न वाटणे. निर्णयक्षमता कमी होणे, कामावरती लक्ष न लागणे, इच्छा कमी होणे. स्वतः बदल न्यागड निर्माण होणे, स्वतःला दोषी समजणे. जसे, आपण काहीच कामाचे नाही, आपले काहीच घांगले होणार नाही, आपल्याला कोणीही मदत करू शकणार नाही असे वाटते. शरीरसंबंधीची इच्छा न होणे. दैनंदिन कामात अजिबात रस नसणे. आत्महत्येचे विचार मनात घेणे किंवा प्रयत्न करणे.

वरील लक्षाणे १५ दिवसांच्यावर असल्यास हा आजार असण्याची शक्यता असते.

■ निराशेचे व्हावणे : मानसिक आघात, अकारण केलेले आरोप, जिवलगंाशी झालेले वादविवाद, गरिबी, बेरोजगारी, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, घटस्फोट, प्रेमभंग, पारकिंसास हायपोथायरीड्स यासारखे किंवा अन्य शारीरिक आजार, ब्लड प्रेशर स्ट्रोक इ.स व काही पित्तशामक औषधे, लहानपणी घडलेला एखाद्या दुर्दैवी प्रसंग, दारू किंवा अगली पदार्थांचे व्यसन असल्यास नैराश्याचा धोका अधिक असतो. मात्र असे कारण नसताना सुद्धा जैविक घटकांमुळे म्हणजेच मॅदुलीत रासायनिक बदलामुळे नैराश्य येऊ शकते. मोबाइल व इंटरनेटचा अतिवापर करणे याने सुद्धा नैराश्य येते.

नेहामीच्या जीवनातील दगडग, नकार, विरह, अपयश, पैशांचे व्यवस्थापन या गोष्टींनी ताण वाडतो. कधी मापेझाही तणावपूर्ण प्रसंगांना सामोरे जावे लागते. अपघात, जिवार बेतलेला प्रसंग, सामाजिक बहिष्कार, बलात्कार, सार्वजनिक ठिकाणी झालेला अपमान,

पुर-भूकंप-दरड कोसळण्यासारखी नैसर्गिक संकटे यामुळे तणाव वाडतो व परिणामी नैराश्य येऊ शकते. जागतिक आरोग्य संस्थेनुसार, एचआयव्ही, इतर संसर्गजन्य रोग तसेच हृदयरोगांनंतर निर्माण होणारे रोग नैराश्येला कारणीभूत असतात. आणि नैराश्य हे मानसिक दुर्बलता वाढण्याचे सर्वात महत्वाचे कारण आहे.

समुपदेश हा मध्यम नैराश्यावर उपचार करण्याचाच एक मार्ग आहे. प्रत्येक समुपदेशन सत्र भावनात्मक उभारीसाठी एक माध्यम म्हणून कार्य करू शकतो, जे नैराश्य हाताळण्यात रुग्णाला मोठ्या प्रमाणात मदत करू शकेल, एंटीडेप्रेसंट औषधे सामान्यतः गोळ्यांच्या स्वरूपात उपलब्ध असतात. ही औषधे न केवळ चिंता कमी करतात, तर त्या व्यक्तीला आनंदी होण्यासाठी देखील मदत करतात.

■ निराशेचे उपाय

जवळच्या व्यक्तीशी (नातेवाईक किंवा मित्र) यांच्याशी बोलणे, नातेवाइकांचा भावनिक आधार, गरज असल्यास मनोविकारतज्ज्ञांची मदत घेणे, नैराश्यात समुपदेशनाचाही खास उपयोग होतो. आराम करत तणावाचे नियोजन करणे, स्वतःसाठी वेळ देणे व छंद जोपासणे. आपल्या विचारांतले निराशा निर्माण करणारे विचार शोधून त्यावर काम करणे, नियमित व्यायाम करणे.

उत्कर्ष हॉस्पिटल

छत्रपती संभाजीनगर - +91 88889 92688

डॉ. अमोल म. पाध्येकर,
मानसोपचार आणि
व्यसनमुक्ती तज्ज्ञ

