ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature.... साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक १८६ वा ❑ बुधवार दि.१० सप्टेंबर २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

भारतासमोर घटत्या जन्मदराचे आव्हान !

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

लोकसंख्येच्या बाबतीत चीनला मागे टाकणारा भारत देश जन्मदराच्या बाबतीत मागे पडत आहे भारतासाठी हे चांगले लक्ष नाही म्हणूनच तर आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत यांनी तीन मुलांना जन्म घालण्याचे आवाहन नुकतेच केले. गेल्या पाच दशकात देशभरात जन्मदरात मोठी घट झाली आहे १९७१ मध्ये देशाचा जन्मदर ३६.९. होता तो २०२३ मध्ये १८.४ झाला आहे महाराष्ट्रात हा घट अधिक तीव्र आहे देशाच्या ग्रामीण भागात २०१३ मधील २२.९ वरून २०२३ मध्ये २०.३ तर शहरी भागात २०१३ मधील १७.३ वरून २०२३ मध्ये १४ ९.जन्मदर झाला आहे. सतत जन्मदरात होणारी घट हे एक फार मोठे संकट असल्याचे तज्ञांचे म्हणणे आहे. जन्मदरात होणारी घट हा गंभीर प्रश्न आहे.

भारतातील घटत्या जन्मदराची प्रमुख कारणे म्हणजे महिला शिक्षण आणि रोजगारात वाढ, चांगल्या आरोग्य सेवांमुळे बालमृत्यू आणि मातामृत्यू दरात घट, लहान कुटुंबांची वाढती स्वीकृती आणि मुलांच्या संगोपनाचा वाढता खर्च. या सामाजिक आणि आर्थिक घटकांमुळे, भारताचा एकूण प्रजनन दर () प्रति महिला २.१ च्या प्रतिस्थापन पातळीपेक्षा खाली आला आहे, ज्यामुळे भविष्यात लोकसंख्याशास्त्रीय आव्हाने जसे की वृद्ध लोकसंख्या आणि कामगारांची कमतरता निर्माण होऊ शकते.

महिलांचे शिक्षण आणि कामात त्यांचा सहभाग वाढल्याने प्रजनन दरावर थेट परिणाम होतो. शिक्षित महिला त्यांच्या आरोग्याबद्दल अधिक जागरूक असतात आणि लहान कुटुंबांसाठी योजना आखतात. आधी संयुक्त कुटुंब पद्धती होती.संयुक्त कुटुंब विघटन होऊन विभक्त कुटुंब पद्धती अस्तित्वात आली. विभक्त कुटुंब पद्धतीत नवरा बायको अर्थाजन करू लागले. हम दो, हमारे दो ही संकल्प राबवायला सुरुवात झाली.. वाढत्या महागाईमुळे, गरिबी बेकारी मुळे आता हम दो हमारे एक असे कुटुंबाचे आता स्वरूप झाले आहे.

संयुक्त कुटुंब पद्धतीचे विघटन मुख्यत्वे औद्योगिकीकरण आणि शहरीकरणामुळे झाले, ज्यामुळे लोकांना रोजगारासाठी शहरांकडे जावे लागले, कुटुंबातील सदस्य विखुरले गेले. पाश्चात्य मूल्यांचा वाढता प्रभाव, वैयक्तिक स्वातंत्र्य आणि गोपनीयतेची गरज यामुळे पारंपरिक संयुक्त कौटुंबिक रचनेवर परिणाम झाला. तसेच, कायद्यांमधील बदल आणि आर्थिक तणावामुळेही या पद्धतीत घट झाली.

गर्भनिरोधक पद्धतींची उपलब्धता आणि स्वीकृती वाढल्याने कुटुंब नियोजन अधिक प्रभावी झाले आहे, ज्यामुळे जन्मदर कमी झाला आहे. समाजात लहान कुटुंबांचे महत्त्व आणि पालक बनण्याच्या बदलत्या आकांक्षांमुळे जन्मदरही कमी झाला आहे.

मुलांच्या संगोपनाचा वाढता खर्च हे लोक कमी मुले जन्माला घालण्याचा निर्णय घेण्याचे एक प्रमुख कारण म्हणून नमूद केले आहे.

आरोग्य सेवा आणि आधुनिक औषधांमधील सुधारणांमुळे बालमृत्यू दरात लक्षणीय घट झाली आहे, ज्यामुळे लोकांना विमा म्हणून अधिक मुलांची गरज कमी वाटते.

शहरीकरण आणि सुधारित राहणीमानामुळे लोक कमी मुलांना प्राधान्य देत आहेत. आर्थिक अनिश्चितता आणि वाढत्या खर्चामुळे लोकांना कमी मुले जन्माला घालण्याचा विचार करावा लागतो.पुरुष आणि महिला दोघांसाठीही लग्नाचे सरासरी वय वाढले आहे, ज्यामुळे प्रजननासाठी उपलब्ध वेळ कमी झाला आहे, ज्यामुळे जन्मदरावर परिणाम होतो.

गर्भपाताची वाढती स्वीकृती आणि कुटुंब नियोजनाबद्दल वाढत्या जागरूकता यामुळे देखील जन्मदर कमी होत आहे.

याशिवाय, आणखी एक फायदा म्हणजे लोकसंख्या कमी झाल्यामुळे, जन्माला येणाऱ्या मुलांचे राहणीमान देखील सुधारत आहे. आरोग्य सुविधांमध्ये सुधारणा झाल्यामुळे, मुलांचे आयुर्मान वाढले आहे. यामुळे देखील, आता लोकांना कमी मुले हवी आहेत.

देशाचा जन्मदर किम होणे हे फार मोठे आव्हान ठरू शकते. एकूण प्रजनन दर प्रतिस्थापन पातळीपेक्षा कमी असल्यास भविष्यात लोकसंख्या वाढीचा दर नकारात्मक होऊ शकतो आणि लोकसंख्या वृद्धत्वाची पातळी वाढू शकते.

भविष्यात कामगार शक्तीमध्ये घट होण्याची शक्यता आहे, ज्यामुळे आर्थिक आव्हाने निर्माण होऊ शकतात.लिंग प्राधान्यांमधील बदलांमुळे सामाजिक असमतोल निर्माण होऊ शकतो.

कमी लोकसंख्या ही आर्थिक मंदी, मूलभूत सेवांची घटलेली मागणी, मर्यादित कामगार वर्ग, आणि वृद्ध लोकसंख्येमुळे वाढणारे सामाजिक आणि आर्थिक ताण यांसारखी आव्हाने उभी करते. घटत्या लोकसंख्येमुळे देशाच्या आर्थिक वाढीची क्षमता कमी होते, पायाभूत सुविधांवर ताण येतो आणि तरुण कामगारांचा अभाव जाणवतो. यामुळे समाजातील आर्थिक आणि सामाजिक संतुलन बिघडू शकते, जे मोठ्या लोकसंख्येमुळे निर्माण होणाऱ्या समस्यांपेक्षा वेगळे असते.

प्रमाणपत्र पदवीधर होण्यापेक्षा गुणवत्ता प्रमाणपत्र पदवीधर व्हा – डॉ. सुधीर गव्हाणे

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – आजकाल बरीच लोकं फक्त प्रमाणपत्रासाठी पदवी घेतात, त्याचा काही उपयोग नाही. काम करण्याकरिता तुम्हाला तुमची गुणवत्ताच कामाला येते. त्यामळे तुम्ही तुमची गुणवत्ता वाढवा, प्रमाणपत्र पदवीधर होण्यापेक्षा गुणवत्ता प्रमाणपत्र पदवीधर व्हा, असे प्रतिपादन आज मिटमिटा येथील सिद्धार्थ कॉलेज मध्ये पत्रकारिता आणि जनसंवाद विषयातील विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना डॉ. सुधीर गव्हाणे यांनी केले. पुढे डॉ. गव्हाणे म्हणाले की, सध्याच्या पत्रकारिता मध्ये भरपूर संधी आहेत, आपली पत्रकारिता मांडण्यासाठी अनेक माध्यमे आहेत, तुमच्यात जर टॅलेंट असेल तर तुम्ही नक्कीच यशस्वी व्हाल.

यावेळी संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष सुनील मगरे, प्राचार्य डॉ. मनोहर वानखेडे यांनी ही आपले मनोगत मांडले. यावेळी प्रा. दीपक पाईकराव, होल्डिंग हँड्सचे संस्थापक अध्यक्ष डॉ सुरेश सिरसीकर व पत्रकारिता आणि जनसंवाद विषयातील विद्यार्थी उपस्थित होती.

डॉ. संजयकुमार – सहकार क्षेत्रातील सहकारी

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

पुणे माजी सहकार आयुक्त या पदावरून निवृत्त झालेले डॉ. संजयकुमार भोसले हे अथक श्रम करून, बेफाम होऊन बांधीलकी बाळगत सहकार क्षेत्रामध्ये अमुलाग्र बदल घडविलेले व्यक्तीमत्व. याहीपलीकडे जाऊन ते एक अतीशय सभ्य, कनवाळू, दयाशील व सर्वांची काळजी घेणारे असे अधिकारी.सोलापूरच्या पंढरपूर भागातील शेतकरी कुटुंबात जन्मलेले हे व्याक्तिमत्व डॉक्टरकीची पदवी घेतलेले बी.ए.एम.एस आहेत. एम.ए. (राज्यशास्त्र) पदवी घेऊन त्यांनी स्पर्धा परीक्षा देऊन शासनाच्या सहकार खात्याच्या डिपार्टमेंटमध्ये १९९६ मध्ये उपनिबंधक सहकारी संस्था कराड येथे रुजु झाले. २००० मध्ये ते जिल्हा अनिबंधक सहकारी संस्था सातारा या पदावर रुजु होते. जिल्ह्यातील सहकारी चळवळीला चालना देण्यात यशस्वी झाले. २००० ते २००४ या चार वर्षाच्या कालावधीत महिला सबलीकरण म्हणून त्यांनी महिला बचत गटांचे मोठे फेडरेशन स्थापन करून याव्दारे सातारा जिल्ह्यातील बचत गटांचे जिल्ह्यात संमेलन घेतले. व्यवस्थेची घसरण झाली नसल्याचे लक्षण म्हणून डॉ. संजयकुमार भोसले यांच्यासारख्या व्यक्तीमत्वाकडे पाहिल्यावर आणि त्यांनी केलेल्या कार्यामुळे लक्षात येते. बचत गटाचे घेतलेले संमेलन संपूर्ण राज्यात पहिले व आतापर्यंतचे शेवटचेच होय. माझे त्यांचे या कालावधीत झालेले स्नेहसंबध अजूनही तसेच आहेत. विशेषतः त्यांनी दीपलक्ष्मी नागरी सह. पतसंस्थेच्या विविध कार्यक्रमांना उपस्थिती लावली. ऑक्टोंबर २०२३ मध्ये त्यांच्या हस्ते गोपाळ समाजातील लोकांना दीपलक्ष्मी पतसंस्थेतर्फे जत्रेतील फिरता पाळणा व्यवसायासाठी देण्यात आला तसेच बँडचे साहित्य गोपाळ समाजातील कुटुंबाच्या पालन पोषणासाठी कर्जरुपाने देण्यात आले होते. डॉ. संजयकुमार भोसले हे पुणे जिल्हा उपनिबंधक म्हणून काम करीत असताना १३ सप्टेंबर २००८ रोजी बँकेवर रिझर्व बँक ऑफ इंडियाने श्री सुवर्ण सहकारी बँकेवर निर्बंध लादून बँकेच्या ठेवीदारांना एकदाच रुपये १०००/ पर्यंतच्या ठेवी परत करण्याचे निर्देश दिले. संचालक मंडळावर ठेवीदारांचा रोष येऊ नये आणि कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होऊ नये म्हणून पुणे जिल्ह्याचे उपनिबंधक डॉक्टर संजयकुमार भोसले यांना प्रशासक म्हणून नेमण्यात आले. त्यांच्या नेतृत्वाखाली सदर बँकेमध्ये असणाऱ्या थकित कर्ज ६०० कोटींपैकी ४०० कोटी रुपयांची वसुली करून तोटा ३०० कोटीवरून २०० कोटींपेक्षा कमी करण्यात यश मिळविले. भारतामधील पहिली सहकारी बैंक इंडियन ओव्हरसिज बँकेसारख्या राष्ट्रीय बँकेत २००९ साली विलिनीकरण करण्यात यश मिळवीत ठेवीदारांचे पैसे व्याजासह परत करण्यात तसेच श्री सुवर्ण सहकारी बँकेत असलेल्या सर्व स्टाफला इंडियन ओव्हरसीज बँकेत नोकरीवर घेण्यास लावत वेगळा पायंडा डॉ संजयकुमार भोसले यांनी पाडला.

शिरीष चिटणीस
सातारा ७५८८८६५०५१

प्रशासक म्हणून श्री सुवर्ण सहकारी बँकेत कामकाज करीत असताना सुप्रसिद्ध गायक अरुण दाते यांच्याशी झालेली घनिष्ट मैत्री व मिळालेला अत्यानंद याबाबत त्यांनी मला सांगितलेली घटना अशी... बँकेचा मी प्रशासक असताना बँकेमध्ये असलेले अधिकारी अजय धोंगडे जे उत्कृष्ठ तबलावादक होते त्यांनी माझी ओळख अरुण दाते यांच्याशी करून दिली. अरुण दाते यांनी आपला मुंबईचा फ्लॅट विकून ४ कोटी रूपये श्री सुवर्ण सहकारी बँकेत ठेवरूपाने ठेऊन पुण्यामध्ये ते स्थायिक होणार होते. त्यांचे वय त्यावेळी पंचाहत्तरच्या पुढे होते. आता आपल्याला जास्त कार्यक्रम करता येणार नाहीत तर पुण्यासारख्या शहरात शांत ठिकाणी एखादा मोठा फ्लॅट घेऊन आपण राहू शकतो ही त्यांची मनीषा. बँकेवर निर्बंध आल्याने त्यांचे सर्वच पैसे बँकेत अडकले. १०००/- रु. फक्त काढता येणे शक्य होते. मी त्यांचे कार्यक्रम कॉलेज जीवनात ऐकले होते बघीतले होते. त्यांच्याबरोबर परिचय झाल्यानंतर त्यांचे माझे संबंध वृद्धींगत झाले. माझ्या कामकाजामुळे ठेवीदारांचे पैसे परत मिळण्याची खात्री ठेवीदारांना निर्माण झाली होती. याच काळात मी अरुण दाते यांच्याबरोबर पुण्यामध्ये आशा भोसले यांचा लाइव्ह कॉन्स्र्टचा कार्यक्रमही बघीतला होता. त्यांच्यामुळे मंगेश पाडगांवकर यांच्याशीही माझा स्नेह निर्माण झाला. अरुण दाते यांच्या संगीत दाते या मुलाची सर्जरी करायची होती. त्यांचे पैसे तर बँकेत अडकलेले. त्या काळात माझा फ्लॅट मी विकला होता. आलेले ६ लाख रुपये या सर्जरीसाठी मी अरुण दाते यांना दिले. त्यांच्या डोळ्यात आनंदाश्रू मी बघीतले. या प्रसंगापासून मी, माझी पत्नी, मुले असा सर्वच कुटुंबियांशी त्यांच्या कुटुंबाचा स्नेह वृद्धींगत झाला. इंदौरी जेवणाचे पदार्थ त्यांच्या पत्नीने केलेले डाल-बाटीसह सर्व पदार्थ खाण्याचा योग त्यांच्या घरी आम्हा पती-पत्नींना आला. अगदी मृदू स्वभावाचे आणि दिलदार व्यक्ती माझ्या आयुष्यात आल्याने मिळणारा आनंद अवर्णनीयच.

श्री सुवर्ण सहकारी बँकेचे विलिनीकरण इंडियन ओव्हरसीज बँकेमध्ये होण्यात अरुण दाते यांचा मोठा हातभार लागला. श्री सुवर्ण सहकारी बँकेचे इंडियन ओव्हरसिज बँकेमध्ये असेट व लायबिलिटीज ट्रान्स्फर करून ठेवीदारांच्या ठेवी मिळतील आणि त्या त्या ठिकाणीच त्या बँकेच्या शाखा कार्यरत राहतील असा प्रयत्न जो बँकींग इतिहासामध्ये पहिल्यांदाच घडत होता. आमच्या श्री सुवर्ण सहकारी बँकेचा स्टाफ ३८० जणांचा होता आणि त्या सर्वांना महाराष्ट्रातच सामाऊन घेणे इंडियन ओव्हरसिन बँकेला अशक्य होते. शिपाई वर्ग सोडून बाकीच्यांना जिथे समावेश करून घेता येईल तिथे घेऊ असे बँकेचे म्हणणे होते. ३ वर्षानंतर मात्र त्यांना पुन्हा महाराष्ट्रात आणता येईल अशी त्यांची भूमिका होती. याचवेळेस राज ठाकरे यांच्या मनसे पक्षाने मराठी माणसाचा मुद्दा उपस्थित केला होता. श्री सुवर्ण सहकारी बँकेचा स्टाफ त्यांना भेटून आमच्यावर अन्याय होतोय असे सांगत होता. त्यामुळे बँक विलीनीकरणात अडचण निर्माण झाली होती. त्याचवेळेस अरुण दाते यांच्याकडे मी आणि माझी पत्नी सौ. अपर्णा जेवायला गेलो होतो. त्यांना मी विनंती केली कि, तुम्ही राज ठाकरे साहेबांना सांगा आणि मला त्यांची अपॉईंटमेंट घेऊन द्या. अरुण दाते हे राज ठाकरे साहेबांशी बोलले आणि त्यांनी ३ लाख मराठी माणसांच्या ठेवीदारांचा प्रश्न आहे हे समजाऊन सांगितले. अरुण दाते त्यांना म्हणाले शंभर कर्मचारी कर्नाटक आणि गोव्याच्या इंडियन ओव्हरसिज बँकेत ३ वर्षांसाठी जाणार असतील व त्यामुळे ३ लाख मराठी माणसांच्या ठेवीदारांचा जर प्रश्न सुटणार असेल तर तू प्रयत्न कर. अरुण दाते यांच्या सुचनेप्रमाणे मी राज ठाकरे यांची भेट घेतली आणि हा प्रश्न सुटला. अरुण दाते आणि इतर ठेवीदारांचे पैसेही या विलीनीकरणामुळे व्याजासह मिळाले.

डॉ. संजयकुमार भोसले यांच्यासारखी व्यक्तीमत्वे माझ्या आयुष्यात मला भेटली ज्यांनी मला कायमच मदत केली. महाराष्ट्र साहित्य परिषदेच्या २०१६ च्या निवडणूकीत ते पुणे मतदासंघाचे माझे मतदार होते. त्यांनी मला मनोभावे मदत केली. अशी व्यक्तीमत्वे आपल्या आयुष्यात आनंदझरा निर्माण करून देतात.

वास्तुशास्त्र पेंटिंग

लघुलेख-३९

"वास्तुशास्त्र पेंटींग" मधील 'जन्म नक्षत्रा' चं स्थान, त्याचं महत्व या बाबतीत मागील कांही लघुलेखांव्दारे आपण जाणून घेतले. या लघुलेखा पासून आपण २७ नक्षत्रांची "वास्तुशास्त्र पेंटींग" मध्ये कशी भुमिका असते? किंवा त्या त्या नक्षत्रा सह तत्संबंधीचे घटकांचा "वास्तुशास्त्र पेंटींग" मध्ये कसा उपयोग होतो? याबद्दल माहिती घेणार आहोत.

२७ नक्षत्रा मधील पहिले नक्षत्र आहे 'अश्विनी' मेष राशीत जन्मलेल्या कांही जातकाचे 'अश्विनी नक्षत्र' असते. 'काजरा' (कुचला) हे झाड, या नक्षत्राचे 'आराध्य वृक्ष' आहे. हे झाड सर्वत्रच उपलब्ध होत नाही म्हणून शास्त्राने, 'अडुळसा' ही वनस्पती, अश्विनी नक्षत्राचा 'पर्यायी वृक्ष' म्हणून सांगितलेली आहे.

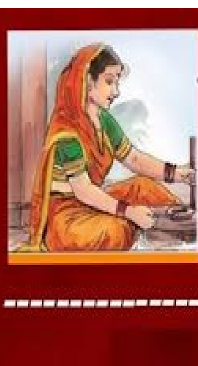
या दोनही वनस्पतीची 'पंचांगे' म्हणजे पाने, फुले, फळे, खोड आणि मुळ, तसेच 'मेष' राशीचा आकार, 'अश्विनी नक्षत्राचा आकार', आदी बाबी, आपल्या 'वास्तुशास्त्र पेंटींग'चे घटक आहेत. या शिवाय मेष राशीचे आराध्य दैवत, नक्षत्र देवता त्यांचे मंत्र या बाबीं देखील या पेंटींग मधील महत्त्वाचे घटक असतात..

"शालिग्राम निघंटू रत्नाकर" या ग्रंथात स्वतःच्या जन्मनक्षत्राच्या आराध्य वृक्षाचे संगोपन करण्याबाबत सविस्तर माहिती दिली आहे. अश्विनी नक्षत्राच्या मेष राशीत तीन तारका दिसतात. या तीन तारका जर 'कल्पना रेखे'ने जोडल्या तर त्यांचा आकार घोड्याच्या मुखा सारखा दिसतो. 'अश्विनी कुमार' हे जुळे भाऊ, या नक्षत्राची आराध्य देवता आहेत. हे देवांचे "वैद्य' असल्याचा उल्लेख वेदांमध्ये आहे. तारुण्य, वंध्यत्व, कुष्ठरोग बरा करण्याचे विविध उपचार या वैद्य राजांनी केलेले आहेत.

"ॐ अश्विनी कुमाराभ्यां नम:" हा मंत्र, आपल्या पेंटींग मध्ये 'अक्षर सुलेखनाच्या' माध्यमातून दिसतो. मंगळ, शुक्र, बुध आणि चंद्र हे स्वामी असलेल्या प्रत्येक चरणातील जन्म झालेल्या जातकाचे 'पेंटींग' आणि 'रंगाकार योजना' ही भिन्न तर असतेच तथापि वास्तु रचना आणि उद्योग-व्यवसाय इ.च्या शास्त्रीय माहिती नुसारही पेंटींगच्या तपशीलात भर पडते. वरील तीन लाभांशिवाय नोकरी व्यवसायातही भरपूर आणि अनपेक्षित लाभ मिळवून देणारे पेंटींग या नक्षत्रात जन्मलेल्या व्यक्तीस फायदेशीर ठरते.

क्रमशः.....

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



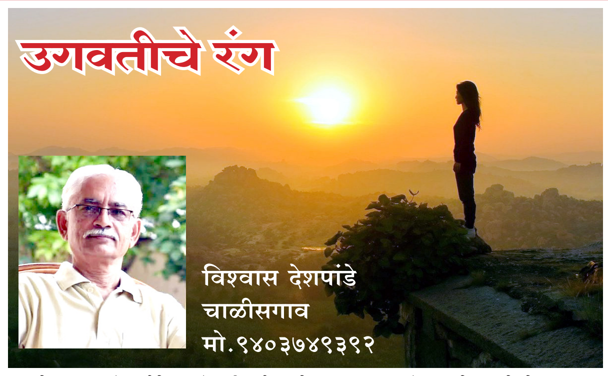
जात्यावरच्या ओव्या......

लेकीचं लगन
देते गावाला पंगत,
चालले भरतार
आवतंन चुलीला सांगत ||२५१||

लेकीचं लगन
मांडवाला मूळ ,
वाण्याला सांगला
बाई, गाडी भर गुळ ||२५२||

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

शब्द खेळांचे सांगती अर्थ आयुष्याचा...!



ज्योतिर्मय साहित्य

अनेक महान व्यक्तींनी संकटांच्या प्रसंगी आपले डोके शांत ठेवून कार्य केले आहे. प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्णांना सुद्धा कालयवनासारख्या महाबलाढ्य शत्रूसमोर माघार घ्यावी लागली होती. छत्रपती शिवाजी महाराजांसमोर औरंगजेबासारख्या बलाढ्य शत्रूचे आव्हान होते. काही प्रसंगी त्यांना दोन पावले मागे यावे लागले, प्रसंगी तह करावा लागला, पराक्रमाने हाती आलेले किल्ले सोडावे लागले. पण आपल्याला आढळेल की त्यांनी अशाही परिस्थितीत आपले डोके शांत ठेवले आणि आपले ध्येय दृष्टीआड होऊ दिले नाही. समोर आलेल्या परिस्थतीचा स्वीकार करून पुढील नियोजन केले. लोकमान्य टिळक, स्वा. सावरकर यांनी स्वातंत्र्यासाठी अनेक हालअपेष्टा सोसल्या, तुरुंगवास सोसला पण खचले नाहीत. डॉ आंबेडकर, महात्मा फुले, सावित्रीबाई फुले, महर्षी कर्वे यांची उदाहरणे आपल्याला हेच सांगतात.

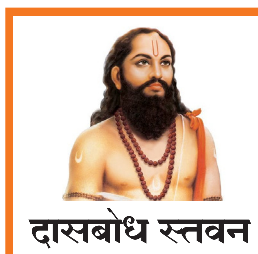
''तणाव टाळा'' असं सांगणं सोपं आहे. पण ''तणावाला समजून घेणं आणि त्याचं रूपांतर प्रेरणेत करणं'' हे कष्टसाध्य आहे आणि तेच यशाच्या वाटेचं खऱ्या अर्थानं दार उघडतं. आणि ही गोष्ट प्रयत्नाने जमू शकते. परीक्षा जसजशा जवळ येतात, तसतशी अनेक विद्यार्थ्यांची मन:शांती ढळते. विद्यार्थ्यांच्या मनावर परीक्षेचं दडपण येतं. अभ्यास भरपूर असतो, वेळ मर्यादित. अशा वेळी गोंधळून न जाता शांत डोक्यानं अभ्यासक्रम समजून घेणं, आपल्या उपलब्ध वेळेचं योग्य नियोजन करणं, आणि रोज थोडं थोडं करून अभ्यास करणं हेच यशाचं खरं सूत्र आहे.

आपल्या कुटुंबात अनेक वेळा मतभेदाचे प्रसंग येतात. कामाच्या ठिकाणी किंवा आपले मित्र आणि सहकारी यांच्याशी देखील संघर्षाचे प्रसंग निर्माण होतात. भावनांचा उद्रेक होतो. पण अशा वेळी तात्काळ प्रतिक्रिया देण्यापेक्षा थोडं थांबणं, समोरच्या व्यक्तीची भूमिका समजून घेण्याचा प्रयत्न करणं, आणि संवादाचे दरवाजे खुले ठेवणं या गोष्टींमुळे नातेसंबंध पुन्हा सुरळीत होऊ शकतात. ''तिथेच तर परिस्थितीचा आदर येतो. आणि शांत डोकं नात्यांची वीण घट्ट करतं.''

ध्यान, योग आणि अध्यात्म हे सुद्धा आपल्याला हेच सांगण्याचा प्रयत्न करीत असतात की वर्तमानात जगा, समोर आलेली परिस्थिती स्वीकारा, भावनांचं निरीक्षण करा.

दिव्या देशमुखच्या डावांतून, विराट कोहलीच्या विचारांतून, आणि द्रविड, गावस्कर, कपिल यांच्या उक्ती आणि कृतीतून एक गोष्ट आपल्याला उमजते

''यश हे कौशल्य, नियोजन, आणि विपरीत परिस्थितीतही आपलं डोकं शांत ठेवणं या त्रिसूत्रीच्या पायावर उभं असतं.'' हा मंत्र आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर उपयोगी पडणारा आहे. कधी डाव आपल्या विरोधात जाईल, कधी मैदान आपलं होईल पण मन जर शांत असेल, तर कुठलीही परिस्थिती आपल्याला हरवू शकत नाही.



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

शुध्दज्ञान निरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

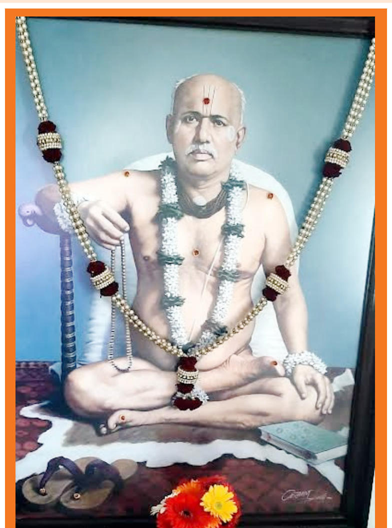
भाषा आहे. वेदांच्या पेक्षा श्रेष्ठ काहीच नाही. कारण वेदांचे सारें रहस्य वेदांतामध्ये प्रगट झालेले आहे.

अशा वेदांताच्या जो तात्पर्यार्थ आहे आणि जो अत्यंत खोल परमार्थ आहे . अतिशय खोल आणि अर्थगंभीर असे जर काही असेल तर तेसद्गुरूंचे वचन होय. त्यावचनाने निश्चित पणे समाधान मिळते. सद्गुरूचे वचन तोच खरा वेदांन्त तोच खरा सिध्दांत होय. ते खरे अनुभवलेले ज्ञान होय. सद्गुरूच्या चरणांशी सतत ''दास''म्हणून राहिले पाहिजे.

स्वतः जर परमात्म स्वरूप आहे आत्मज्ञानाचे सर्वांगाने वर्णनं केले. सद्गुरूशी अनन्य होऊन ते ज्ञान प्राप्त होते व पूर्ण समाधान मिळते.

''अहं ब्रम्हास्मि'' हे महावाक्यांमध्ये सर्व समाधान मिळते.यात गुरू व शिष्य एकरूपहोऊन जातात. शिष्या,या महावाक्यातील मर्म समजून घे. तू स्वत: ब्रम्ह आहेस.यात संशय धरू नकोस. समर्थानी भक्तिचे न ऊ प्रकार सागितलेत। आत्मनिवेदन. हा त्यातला मुख्य प्रकार आहे। विश्व निर्माण होते त्यावेळी ही पंचमहाभूत क्रमाक्रमाने निर्माण होतात पण विश्व अशाश्ववत आहे,त कल्पांताच्या वेळी ते नाश पावते. तेव्हापासून ही पंचमहाभूते ज्या क्रमाने निर्माण होतात,त्याच क्रमाने लय पावतात.

येवढेच नाही तर अखेर उरणारी दोघे. प्रकृती आणि पुरूष ती देखील परब्रम्हात विलीन होतात. जर सर्व द्रुष्यवस्तु नाश पावल्या म्हणजे मी पणाने वावरणारा मी देखील उरत नाही. कारण मुळांतच परमात्मा एकरूप असल्याने दुसरे काही कर्ा लागत नाही.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

आनंद कशामुळे मिळतो?

ज्योतिर्मय साहित्य

सृष्टी शून्यापासून निर्माण झाली. आपलीही मूळ स्थिती तीच आहे, म्हणून आपण शून्याकडे जाण्याचा प्रयत्न करावा; म्हणजेच, स्वानंदात स्वस्थ राहावे. पण ते आपल्या हातून होत नाही, कर्म करीतच राहावे असे वाटते. प्रपंचाची दगदग झाली म्हणजे आपण दूर जाऊन बसतो; पण मनाची तळमळ त्यामुळे नाहीशी झाली नाही, तर काय उपयोग ? याकरिता मनाची स्वस्थता कशाने येईल ते पाहावे. आनंद कुणाला नको आहे ? आपल्याला आनंद हवा आहे खरा, परंतु तो मिळविण्यासाठी जे करायला पाहिजे ते आपण करीत नाही. नोकरी नको आणि खायला हवे, हे कसे शक्य आहे ? खरोखर, प्रपंचाच्या या अगणित उपाधींतून सुटून जो स्वास्थ्याकडे जातो तो धन्यच होय. मनाच्या विरुद्ध गोष्टी झाल्या की लगेच आपल्या आनंदात बिघाड येतो;

याकरिता, आपल्या इच्छेविरुद्ध घडले तरी माझे स्वास्थ्य बिघडणार नाही, इकडे पाहावे. याला एकच उपाय आहे, आणि तो म्हणजे माझी इच्छाच मी नाहीशी करणे. कोणतीही वस्तू मिळावी किंवा अमुक एक गोष्ट घडावी, ही बुद्धीच ठेवू नये. जोपर्यंत हाव आहे तोपर्यंत स्वास्थ्यापासून आपण दूर आहोत असे समजावे. महत्त्वाकांक्षा खुशाल धरावी, पण त्यामुळे मनाला त्रास होऊ देऊ नये. भगवंताची इच्छा तीच माझी इच्छा असे म्हणावे, आणि अभिमान सोडून कर्म करीत राहावे. प्रयत्न करून जे काही होते, ते रामाच्या इच्छेने झाले म्हणावे. कर्तेपणाचा अभिमान सोडल्यानेच स्वास्थ्य लाभते. मागे घडलेल्या चांगल्या-वाईट गोष्टी आठवत राहणे यामुळे आनंदात बिघाड येतो. तसेच उद्यांची काळजी करीत राहाणे यामुळेही मनाच्या स्वास्थ्यात व्यत्यय येतो. होते-जाते हे सर्व भगवंताच्या इच्छेने होते, हे मनाने पक्के ठरविल्यावर मग विनाकारण काळजी का करावी ?

दु:ख करणे अथवा न करणे हा मनाचा धर्म असल्यामुळे, ज्या माणसाने मनाला योग्य वळण दिले आहे, तो प्रत्यक्ष दुखणे भोगीत असताही आनंदात राहू शकेल. म्हातारपणी तर आनंद हे मोठे शक्तिवर्धक औषध आहे. ज्याला नामाचे प्रेम आले त्याला शरीराच्या कोणत्याही अवस्थेत आनंदाचा लाभ होतो; आणि ज्याला असा आनंदाचा लाभ झाला, त्याच्यावर रामाने कृपा केली असे खचित समजावे. भगवंतासाठी एकच दान खरे आहे, आणि ते म्हणजे आत्मदान होय. सतत भगवंताच्या नामात राहून देहाची विस्मृती होणे हा आत्मदानाचाच प्रकार आहे.

वाणीने नाम घ्यावे व मनाने स्मरण करावे, आणि या दोन्हीचा मेळ असावा.

***

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

जगद्‌गुरु संतश्रेष्ठ तुकाराम महाराज यांचा अभंग- भाग चार

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्या अवतीभोवतीच्या साऱ्याच वस्तू ,इतकेच काय तर आपली पत्नी मुले नातेवाईक अवती भोवतीची सर्व माणसे यांचा मालक पांडुरंग आहे ,ही भावना दृढ व्हायला हवी. एकदा अंतर व बाह्य मनाचा संघर्ष संपला व दोन्ही मने प्रभु भक्तीत लीन झाली की अंतर्मन हे माऊली होते. म्हणून मन माउली सर्वांची असे म्हटले आहे. असे मन तुमच्या हिताचे व अनहिताचे काय हे ठरवते, व योग्य तेच संकेत देते. मन हे स्वतः गुरु व शिष्यही बनते अंतर्मन हे गुरु झाले पाहिजे व बाह्यमन शिष्य. शिष्य हा नेहमी गुरुची आज्ञा पालन करणारा असतो. त्याप्रमाणे बाह्यमन हे अंतर्मनाचे आज्ञा पालन करणारेच व्हावे. बाह्यमन हे विकारी असते गुरुची आज्ञा शिरसावंद्य त्याने मानावयाला हवी. तशी मालकी अंतर्मनाकडे द्यायला हवी. बाह्यमन आज्ञाधारक व्हावे. यानंतर मालकी आत्म्याकडे व शिष्यत्व अंतर्मनाकडे जायला हवे. अंतर्मन व बाह्य मनात विरोधाभास नको. अंतर्मनाचे दास्यत्व बाह्य मनाने केले पाहिजे. सत्कार्य करण्याचे अंतर्मनाने सांगून बाह्य मनाने ते ऐकणे म्हणजे स्वतःचे दास्य स्वतः केल्यासारखे आहे. दुसऱ्याची सेवा करताना देखील त्याच्यात व माझ्यात एकच प्रभू आहे, त्यामुळे त्याची सेवा म्हणजे स्वतःचे दास्य केल्यासारखे असते. आपल्या सेवेमुळे भगवंत प्रसन्न होतो व ते प्रसन्नत्व पाहून आपण प्रसन्न व्हावे. हे प्रसन्नत्व मिळण्यासाठी इतरांची सेवा केली पाहिजे. दोन्ही मनात संघर्ष म्हणजे अधोगती कडे नेतो व त्याच्यातील ताळमेळ व मधुर संबंध गुरु शिष्य भाव हा गती कडे नेतो. तुका म्हणे मना नित्य नवा अंकुश या मनावर सतत आत्म्याचा अंकुश हवा. मन हे स्वतः सतत विकार संघर्ष असंतोष निर्माण करत असेल तर नर्क समोर आहे हे समजा.

ही बाब केवळ सामान्य वाचकां साठीच नव्हे तर भक्त, साधक यांसाठी सुद्धा लागू आहे. मनाच्या मृत्यूसाठी तयार व्हायला हवे. हे बलिदान प्रेमातून ध्येय वादातून मिळू शकते. दोन मनाच्या संघर्षातून नव्हे. माझे मरण पाहिले मी डोळा याचा अर्थ मनाचा मृत्यू म्हणजे समाधी.

माणसे शरीराने जवळ व मनाने दूर झालेली आहेत. कारण मनात संघर्ष आहे. बाह्य मनाला अंतर्मनावर प्रेम करायला लावायला हवे. म्हणून तू मन हे मीच करी असे म्हटले आहे. याशिवाय रूण झुण रुणुझुणु रे भ्रमरा याही अभंगातून हेच सांगितले आहे.

मनात प्रेम भाव वृद्धिंगत व्हावा म्हणून आपल्या संतांनी अनेक विविध प्रयोग दिले आहेत तुलसीदासजी म्हणतात सियाराम स्वरूप सब जग जानी करहू प्रणाम जोड जूग पानी. आपल्या अवतीभवती दिसणारे सर्व जीव ,भूत मात्र यांना सीता माता आणि प्रभू रामचंद्र या रूपात पहा. त्यांना विनम्रतेने अभिवादन करा. असे करत गेले की ,सर्व भूत मात्र हे ईश्वराचे रूप आहेत हा भाव मनात दृढ व्हायला लागतो व सर्व चरा चरावर प्रेम निर्माण व्हायला लागते. असे प्रेम निर्माण झाले की आपल्या मनातही प्रेमाचा डोह वृद्धिंगत होतो.

संत श्रेष्ठ जगद्गुरु तुकाराम महाराजांनी हा मनाच्या प्रसन्नता का आवश्यक आहे हे सांगणारा हा एक उत्कृष्ट असा अभंग आपणास दिला आहे .

यानिमित्ताने हाअभंग केवळ वाचन किंवा श्रवण करून कृत कृतार्थ मानणे यापेक्षा मनाला प्रसन्न करण्यासाठी, त्यावरील ताण कमी करण्यासाठी, यात सुचविलेले प्रयोग कसोशीने करायला हवेत.

हे प्रयोग आपण सर्व जन करूयात व जगद्गुरु तुकाराम महाराजांच्या चरणावर दंडवत घालूयात.

निवृत्ती ज्ञानदेव सोपान मुक्ताबाई
एकनाथ नामदेव तुकाराम
क्रमशः...
माझ्या समर्थ सद्गुरूंच्या ज्ञानगंगेतील अमृतधारा
जय हरी माऊली!

॥ निरूपण ॥

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

रेणुकाभक्तिभावोऽस्य योगानन्दकुलोद्भवः।
विद्यारत्नं नमामीशं भगवन्तं परात्परम्।।२९।।

स्वामी योगानंदकुलास साजेसा श्रीरेणुकाभक्तिभाव ज्यांचा आहे, त्या विद्यारत्न परात्पर अशा श्रीगुरु भगवानमहाराजांना मी नमस्कार करतो.

कृपासिन्धुर्दयासिन्धुर्ज्ञानसिन्धुर्द्विजोत्तमः।
प्रीतिकरः प्रसन्नात्मा सर्वेषां प्रियकारकः।।३०।।

ते कृपासिंधु आहेत. दयासिंधु आहेत. ज्ञानसिंधु आहेत. द्विजश्रेष्ठ आहेत. प्रेम करणारे, प्रसन्न असणारे व सर्वांचे प्रिय करणारे आहेत.

भागवते मतिर्यस्य तैलबिन्दुरिवाम्भसि।
भक्तजने तथा प्रीतिश्चन्द्रमसि यथा सुधा।।३१।।

श्रीमद्भागवतात ज्यांची मती पाण्यातील तैलबिंदूप्रमाणे होती, भक्तजनांवर चंद्रस्थ अमृताप्रमाणे त्यांची प्रीती आहे.

भवस्य शृंखलां छेत्तुं भवतु तत्कृपा सदा।
गायामि कीर्तनं तस्य यावदस्मीह भूतले।।३२।।

भवशृंखला पार करण्यासाठी त्यांची कृपा नेहमी असावी. जो पर्यंत मी या भूतलावर आहे, त्यांचेच कीर्तन गातो.

॥ श्री राम कथा ॥

वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

रावणाने प्रलोभने दाखविली, भीती दाखविली, मायेने प्रभू राम व लक्ष्मण यांची मुंडकी तबकात ठेऊन सीतेला दाखविली. सीतेवर परिणाम का होत नाही कारण ती पतिव्रता आहे आपण तर या बाबतीत कुठेच बसत नाही म्हणून त्याने मंदोदरीला ती पतिव्रता होती म्हणून सीतेला समजवायला पाठविले.

कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

ती नको म्हणाली. रावण म्हणे तू पतिव्रता आहेस ना पतीच्या मताला विरोध तू करू नये. प्रतिकुलतेतून अनुकूलता कसे घ्यावे हे आपणास कळावे. देव दुसऱ्यास दुःख देत नाही. परिपूर्ण सुख म्हणजे परमात्मा आहे तर त्या पासून दुःख देईल.

प्रपंचातील असणारी प्रतिकुलता ही पारमार्थिक अनुकूलता असते. तुम्हाला या स्थितीत भगवंत चरणी ना यात याची या साठी ही असते. समाज आपणास कळाले आपण आजाराने केवळ एकच डी एस जगू शकणार असे कळाले तरी भगवंताची कृपा समजावी कारण इतक्या कमी वेळेत माणूस किती आर्ततेने भजन करू शकेल.

मंदोदरीने असा विचार केला. या निमित्ताने सीतेला भेट होईल तिच्या बरोबर चर्चा करता येईल तिचा कडून रामाचे स्वरूप संबंधी आपणास विचार करता येईल. सीतेच्या दर्शन नंतर मंदोदरीला कृत कृत्य वाटले. बस आता का ही जाणून घेण्याचे उरले नाही.

(क्रमशः)

बेलफळांचा वापर आयुर्वेदिक औषधांमध्ये भरपूर केला जातो.

ज्योतिर्मय साहित्य

तसेच या झाडाची पाने, फुले, झाडाची साल व खोडाचा गाभा याचाही आयुर्वेदिक औषधी म्हणून उपयोग करता येतो. बेलाचे झाड हे वातावरण शुद्धीकरणाचे कार्य करते.

बेलाची पाने रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यासाठी उपयुक्त मानली जातात. यामध्ये रेचक गुणधर्म मोठ्या प्रमाणात आढळतात. जे पुरेसे इन्सुलिन तयार करण्यात मदत करतात. त्यामुळे रक्तातील साखर नियंत्रित राहते. आयुर्वेदाचार्यांशी सल्लामसलत केल्यानंतर ते सेवन केले जाऊ शकते.

पोट साफ होते

बद्धकोष्ठतेची समस्या असल्यास वेलाची पाने खावीत. बेलची पाने थोडे मीठ आणि मिरपूड चघळल्याने बद्धकोष्ठतेपासून आराम मिळतो. ही पाने आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्यास मदत करतात, असेही म्हटंले जाते.

पचनक्रिया चांगली राहते

बेल पोट साफ करण्याचे काम करते. यात रेचक गुणधर्म आहेत जे पाचन तंत्र मजबूत करतात. तुम्हाला पचनाच्या समस्या असतील तर बेल किंवा बेलची पाने खाऊ शकता. परंतु ती प्रमाणात खाणे गरजेतचे आहे.

मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी

बेल अतिशय फायदेशीर आहे. दिवसातून दोन वेळा बेलाच्या पानांचा रस पिल्यास मधुमेहापासून मुक्तता मिळविणे शक्य होऊ शकते. शरीराच्या वजनानुसार बेल फळाचा अर्क घेतल्यास त्याचा परिणाम दिसून येतो. कारण कौमारीन नावाचा घटक बेल फळामध्ये असल्यामुळे इन्सुलिन निर्माण करण्यासाठी बीटा पेशीला उत्तेजित करतो.

अतिसार विरोधी

उन्हाळ्याच्या दिवसात अतिसार ही समस्या आता अधिकांश लोकांमध्ये दिसून येते. अलीकडे या रुग्णांचे प्रमाण वाढीस लागले आहेत. या परिस्थितीत उलट्या, हगवण, मळमळ वाटू लागते. बेलाच्या पाण्यात साखर मिसळून प्यायल्यास याचे लाभ दिसून येतात. किंवा कच्चे फळे खाल्यास अतिसार नियंत्रणामध्ये येतो. अर्धे पिकलेली फळ हे सर्वोत्तम मानले जाते परंतु संपूर्ण पिकलेली फळे किंवा अगदी फळाचा चूर्ण परिणामकारक परिणाम दर्शवितो.

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

रक्तक्षयविरोधी

बदलत्या जीवनशैलीत अनेकांना रक्ताच्या कमरतेचे लक्षण दिसून येतात. अशा परिस्थितीत वाळलेल्या बेलाच्या गराचा चूर्ण तयार करा. तो चुर्ण गरम दुधात रोज एक चमचा टाका आणि प्या. यामळे शरीरात नवीन रक्त तयार होण्यास सुरुवात होते.

ऊन लागल्यास

जागतीक तापमानवाढीमुळे दरवर्षी उन्हाळ्यात तापमानचा पार वाढतो. दरवर्षीचा हा अनुभव असल्याने अनेकांना ऊन लागते. हा त्रास सुरू झाल्यास बेलाच्या ताज्या पानांना कुटून मेहंदीप्रमाणे तळपायावर लावावे. अशा वेळी बेलाचा शरबत प्यायल्यास तत्काळ आराम मिळतो.

बेल फळाच्या लगद्यामध्ये स्टिरॉइड्स, कूमारिन्स, फ्लॅनोनोयड्स, टेरपेनॉईड, फिनोलॉलिक संयुगे, लिग्निन, इनुलीन, आणि अन्य एंटिऑक्सिडेंट जी आपल्याला जुनाट रोगांपासून वाचवू शकतात. याव्यतिरिक्त, त्यात प्रथिने, कर्बोदके, खनिजे (कॅल्शियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम, लोह) आणि जीवनसत्वे (विट ए, विट बी, विट सी आणि रिबोफ्लॅव्हिन) यांचा समावेश आहे. अॅल्कॉइड, कार्डियाक ग्लायकोसाइड आणि फ्लॅनोनोयड्स इत्यादीचा उत्तम स्त्रोत आहे. बेलफळ हे स्थानिक पारंपारिक औषधांसाठी वापरले जाणाऱ्या महत्वाच्या झाडांपैकी एक आहे.

वयाप्रमाणं वागणं स्विकारावं लागतं...

ज्योतिर्मय साहित्य

सकाळीच बाबा मॉर्निंग वॉकसाठी निघालेले. बाबा या शब्दाचा अर्थ केवळ आजोबा असा नाही. कांही लोक आजोबांना बाबा म्हणतात तर कांही लोक वडिलांना बाबा म्हणतात. वडिलकीची एकदा जाणीव झाली की तो बाबा. बाबांना जाता जाता टेबलवरील मुलांचे हेडफोन दिसले. एक नवा अनुभव घ्यावा. रस्त्याच्या गोंगाटापेक्षा हेडफोनवर गाणी ऐकत मॉर्निंग वॉक करण्याचा विचार मनात आला आणि हेडफोन घेऊन ते मॉर्निंग वॉकला गेले. मॉर्निंग वॉकला हेडफोन लाऊन गाणी ऐकावीत असे बहुतेक त्यांचे अनेक दिवसाचे मनात होते. कारण मला सुध्दा एक हेडफोन आणून द्यारे असे मुलांना ते सांगतच होते. परंतु त्या दिवशी योगायोगाने म्हणा टेबलवर सकाळीच हेडफोन दिसले आणि ते कानाला लाऊन फिरायलया गेले. परंतु थोडयाच वेळात गुडघे फोडून घेऊन, अंगाला खरचटलेल्या जखमा घेऊन परत आले. घाईघाईने आईने त्यांना सावरले आणि घडलेल्या घटनेचा वृत्तांत विचारला. कानात हेडफोन घालून जाताना एका मोटार सायकल स्वाराने धडक दिली. त्यामुळे ते रस्त्यावर पडले. हॉर्न ऐकू येत नाही का असा प्रश्न करुन त्यानीच दोन थोबडीत मारले. याचं एकच कारण होतं ते कानात घातलेले हेडफोन. हेडफोनमुळे रस्त्याचे वळण कळाले नाही आणि वळणावरच तो अपघात घडला. असेच आणखी कांही दिवस गेले. मुले मोठमोठी मोबाईल घेऊन फिरतात ही असुया बाबांना पण झाली. त्यांनी हट्टाने एक महागडा मोबाईल खरेदी केला. आठवडाभराचाच कालावधी झाला होता. रस्त्याने चालताना त्यांच्या कानावर असलेला हातातील मोबाईल दुचाकीस्वारांनी हिसकावून पळ काढला. निराश पावलांनी बाबा घरी आले. घडलेली हकीकत सांगितली.

मुलं म्हणाली बाबा ''आता तुमचं वय आहे काय असं मुलांसारखं वागायचं?'' ही गोष्ट बाबांच्या मनाला झोंबली. मनात दु:ख झाले. म्हणतात दात होते तेंव्हा चणे मिळायची नाहीत आणि चणे मिळाली त्यावेळी दात गेलेले असतात. तसच कांहीसं झालेलं. तारुण्याच्या वयामध्ये पोटाला भाकरी जमविता जमविता काळ कसा गेला कळलंच नाही. त्यासोबत वय सुध्दा गेलं. परंतु सर्व स्थिरस्थावर होऊन कांही मनाच्या आकांक्षा पूर्ण करण्याची वेळ येते तेंव्हा वयानं आपली करवट बदललेली असते. ते उतारवयाकडे झुकलेले असतात. मानसिक, शारीरीक मर्यादा येतात. बरीच वयस्क मंडळी अलिकडे स्कुटी सारखी दुचाकी वाहन चालवताना पडतात. बगीचा मध्ये गेले की सिंगल बार डबल बार वर पाय अडकवण्याचा प्रयत्न करतात, पडतात. अलिकडे सगळीकडेच बगीचामध्ये व्यायामाची साधने बसविण्यात आली आहेत अशा ठिकाणी अनावश्यक कसरती करतात. कुठेतरी हाडे फ्रॅक्चर होतात तर कधी कायमचे अपंगत्व येते.

माधव सूर्यवंशी माकणीकर
मो. 95278 53953

तारुण्यात भलेही नदीत उडया मारले असतील, शिवारभर पळून आली असतील, मोठमोठी झाडे चढलेली असतील परंतु एका वयानंतर जमीनीवरुनच त्या बुंध्याकडे पाहावे लागते. पृथ्वी गोल आहे, त्यामुळे पृथ्वीच्या गतीनुसार दररोज सुर्योदय आणि सुर्यास्त ठरलेला असतो. त्यात माथ्यावर येणाऱ्या सूर्यास चढतीचा सूर्य आणि सूर्यास्ताकडे झुकणाऱ्या सूर्यास उतरतीकडे कललेला सूर्य आपण म्हणत असतो. तशीच माणसांची तारुण्य अवस्था असते तेंव्हा त्यास चढतं वय म्हणतात. परंतु एका काळानंतर उतरतं वय म्हणायला सुरुवात होते. कारण या चढ आणि उतारामध्ये एक मध्यरेखा असते ती एकदा ओलांडली की वय उतरायला सुरुवात होते. सकाळी आठच्या सुमाराचा सूर्य 'ड' जीवनसत्व देतो. तोच सूर्य संध्याकाळी चार ते पाचच्या सुमारात विरुध्द बाजूस त्याच कोनामध्ये असतो परंतु त्या उन्हात 'ड' जीवनसत्व नसतं. कदाचित तो सुध्दा वयाचाच फरक असावा.   आमचे एक सेवानिवृत्त अधिकारी आहेत, त्यांना सेवानिवृत्त होऊन सुमारे १०-१२ वर्ष झाले आहेत, त्यामुळे ते साधारण ७० वर्षाचे असावेत. ते सर्वांना म्हणत असतात सांगा माझं वय किती असेल. कारण ते आजही सेवेमध्ये असल्यासारखे वाटतात. एखादया माणसाला सतेज कांती लाभलेली असते. असं उतरतं वय सुरु झालं की कांही लोकांच्या राहणीमानामध्ये खुप मोठा बदल होतो. केस काळे करणे, जीनच्या पँट वापरणे, पुन्हा पुन्हा पांढऱ्या मिशा दिसून नयेत म्हणून मिशा काढणे अशा विविध गोष्टींच्या माध्यमातून तरुण दिसण्याचा खटाटोप सुरु होतो. परंतु त्यामुळे खरच तारुण्य टिकवता येतं का? कांही लोक मात्र वयाप्रमाणे प्रामाणितेनं नैसर्गिक रुप घेऊन फिरताना सुध्दा दिसतात ते सत्य स्विकारतात. मुलांनी मौजमस्ती केली म्हणून तसच आपण करावं असं मनाला वाटणं साहजिक आहे, परंतु शारिरीक थकावट, हालचाली यासाठी शेवटी वय आपलं अस्तित्व दाखवतच. त्यामुळे वयाप्रमाणे वागणं स्विकारणं अपरिहार्य असतं.

मानसिक आरोग्य...

ज्योतिर्मय साहित्य

प्रगतीमुळे आर्थिक त्रास कमी झाले.. पण मानसिक त्रास मात्र वाढले.. पूर्वीच्या काळी एकत्र कुटुंबामुळे सुसंवाद होताच.. पण त्याबरोबर दळणे, कांडणे, सारवणे, शेतीची कामे एकूणच सगळ्या कामांच्या श्रमांमुळे भूक आणि झोप सहज लागत असे. एकत्रित केलेल्या कामात सहज मने खोलली जात (उदा. जात्यावरच्या ओव्या).. त्यामुळे भावनांचा निचरा होत असे. सण समारंभ मिळून केल्याने एकोपा होता. गरजेपुरता पैसा आणि माणसांची श्रीमंती जास्त होती. आदर, सन्मान हा सहज वडीलधाऱ्यांच्या वागणुकीतून पुढच्या पिढीत झिरपत होता.

आता काळ बदलला स्वातंत्र्याची वारे घराघरात, मनामनात वाहू लागले.. शारीरिक श्रमांची मशिने निर्माण झाली. आणि बैठे काम व दगदग वाढली. पैसा नको इतक्या प्रमाणात हातात खेळू लागल्याने आणि पैसे फेकल्यावर सगळे सहज मिळते या धुंदीत पुढची पिढी भरकटली जात आहे. (काही अपवाद नक्कीच आहेत) नोकरी साठी दूर गेलेली तरुण पिढी. आणि जुने सोडण्यास तयार नसलेली जुनी पिढी. यामुळेही मानसिक आरोग्याच्या अडचणी वाढत आहेत.

विभक्त कुटुंब, खेळता पैसा आणि रिकामा वेळ हा ही एक मुद्दा आहे. अलीकडे मोबाईल हा नक्कीच उपयोगाचा आहे पण त्याच्या आहारी जाण्याने इतर आवडी म्हणाव्या तितक्या जोपासल्या जात नाहीत. त्यामुळे वेगवेगळे छंद, भरपूर चांगले वाचन, संगीत, व्यायाम हे कमी होत आहे..

पुढच्या पिढी कडून.. एकूण कोणाच्याही कडून कमीत कमी अपेक्षा ठेवाव्यात. शेवटी मन हे चंचल आहे हे आपल्याला माहीत असतेच पण सद्विचारांचा लगाम हा आपल्याच हातात असायला हवा ना?

सुसंवाद हा नक्कीच दोन व्यक्तींमधील अंतर कमी करू शकतो. पण विचार आणि स्वभावाची विरुद्ध टोके असतील तर एकाची फरफट होण्याचीच जास्त शक्यता असते.

अगदी पूर्वीच्या काळापासूनच मनोभंग आपण पाहत आलेलो आहोत या मध्ये एकलव्य, कर्ण ही नावे पटकन डोळ्यासमोर येतात. आताच्या काळातही नोकरी, व्यवसाय, कुटुंब एकूण कुठेही ठरावीक लोकांचा उदोउदो होतो आणि इतर जणांना जाणीवपूर्वक डावलले जाते.

हे सगळे बदलणे नक्कीच आपल्या हातात नाही. पण आपण कसे वागावे हे तर ठरवू शकतो ना? संयमित रहाणे, आपण सर्वांना समान प्रेम, आदर देणे हे करूच शकतो.

जिथे व्यवस्था बदलणे शक्य नाही तिथे आपण लक्ष न घालता जिथे मन आनंदी होईल तिथे मन गुंतवू शकतो.

आपण आपला व्यवहार, प्रेम गुंतवणूक मनापासून करूनही काही नात्यात प्रतिसाद मिळत नसेल तर हे लक्षात घ्यावे की बियाणे नापीक जमिनीत रुजू शकत नाहीत. त्यामुळे तिथे पेरणेच अयोग्य आहे. मग उगवले नाही तर वाईट वाटत नाही.

आपण आपल्या आरोग्याबरोबर मानसिक आरोग्याची काळजी तर नक्की घ्यावीच. तसेच जितके सहज शक्य आहे तितके समाजातील कोणत्याही व्यक्तीला या संदर्भात काही मदत करणे आपल्याला शक्य असेल तर नक्कीच करावे. खूप वेळा केवळ आपले दोन प्रेमळ शब्द. एखाद्या व्यक्तीची ऊर्जा बनू शकते...

आपल्याला योग्य प्रेम, न्याय मिळाला नाही असे ज्यावेळी वाटते त्या वेळी सुंदर फुलांनी बहरलेल्या झाडाकडे बघावे. त्यातील काहीच फुले देवाचरणी जातात, काही केसात माळली जातात. काही सुशोभित घर, झाड करतात.. पण काहींच्या नशिबी प्रेतावर जाणे किंवा कचऱ्यात जाणे असते तरीही ती तशीच फुलत राहतात. आपल्या भवितव्याचा विचार न करता. तसेच आपणही सदैव फुलत रहावे. आणि भविष्य श्रीहरीवर सोपवून द्यावे..असे केल्याने मन दरवळ कमी होणार नाही. हो ना?

''बालमित्रांची छान छान गाणी'' या बालकाव्य संग्रहाचे प्रकाशन

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – गोविंदभाई श्राफ कला अकादमी छत्रपती संभाजीनगर येथे लेखक प्रदिपगुरूजी पिंपळनेरकर यांच्या ''बालमित्रांची छान छान गाणी'' या पुस्तकाचे प्रकाशन जेष्ठ पत्रकार, दैनिक लोकमतचे संपादक संजय आवटे यांच्या हस्ते झाले त्यावेळी प्रसिद्ध कवी, आखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाचे माजी अध्यक्ष प्रा. फ. मुं. शिंदे तथा डॉ. प्रहाद लुलेकर   (प्रसिद्ध विचारवंत – लेखक आणि समीक्षक) मा. बाबा भांड (माजी अध्यक्ष, महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ), प्रा. सुरेश पूरी (विचारवंत) प्रा. संजय गायकवाड (प्रसिद्ध निवेदक), वैजनाथ वाघमारे (शब्दवेध बुक हाऊस), ॲड. सारीका पुरी (उपाध्यक्षा– जिल्हा वकील संघ) व रसिकश्रोते उपस्थित होते.

कथा कथन व लेखन कार्यशाळेचे आयोजन

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे – अभिज्ञान, पुणे यांच्या वतीने ''कथा कशी लिहावी? कथा कशी सांगावी?'' या विषयावर दोन दिवसांची विशेष ऑनलाईन कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली आहे. ही कार्यशाळा झूम या ऑनलाईन प्लॅटफॉर्मवर १३ व १४ सप्टेंबर २०२५ रोजी संध्याकाळी ७ ते ८.३० या वेळेत पार पडणार आहे.

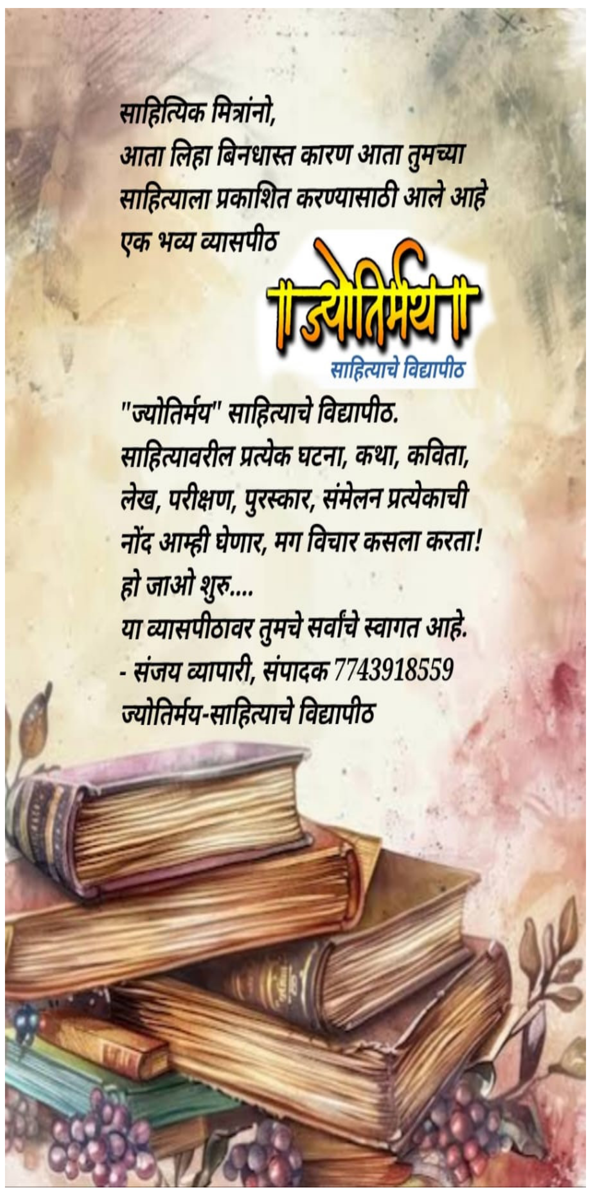
या कार्यशाळेत दोन महत्त्वाची सत्रे घेण्यात येणार आहेत. सत्र १ मध्ये ''कथा कशी लिहावी?'' या विषयावर कथानक, पात्रनिर्मिती, संघर्ष, शिखरबिंदू, लेखन प्रक्रिया, संवाद रचना यासह लघुकथालेखनाबाबत मार्गदर्शन केले जाणार आहे. तर सत्र २ मध्ये ''कथा कशी सांगावी?'' या विषयावर कथाकथनाचे तंत्र, आवाज–हावभावातील जिवंतपणा आणि प्रभावी सादरीकरणाबाबत प्रात्यक्षिकांसह मार्गदर्शन केले जाईल.

कार्यशाळेचे मार्गदर्शक म्हणून निरूपणकार व कादंबरीकार डॉ. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर तसेच प्रभावी कथाकथन सादरकर्त्या सौ. मानसी चंद्रहास सोनपेठकर यांचे विशेष योगदान लाभणार आहे.

कार्यशाळा इयत्ता पाचवीच्या पुढील विद्यार्थी, शिक्षक, पालक, आजीआजोबा आणि कथा–रसिक सर्वांसाठी खुली आहे. सहभागींना कार्यशाळेनंतर २५ सप्टेंबर २०२५ पर्यंत सहभाग प्रमाणपत्र व्हाट्सअप वर पाठवले जाईल.

नोंदणीसाठी शुल्क रु. १५० असून, त्यासाठी फोनपे/गुगल पे द्वारे मोबाईल क्रमांक ७२४९१२२४२८ वर रक्कम भरता येईल. नावनोंदणी करताना आपले नाव, वय, पत्ता व शुल्क भरल्याचा स्क्रीनशॉट व्हाट्सअप वर पाठवणे आवश्यक आहे. संपर्कासाठी: सौ. मानसी चंद्रहास सोनपेठकर ७२४९१२२४२८ / ९८५००७४४१८.

ही तीन तासांची कार्यशाळा कथा–कलेचे लेखन व सादरीकरण या दोन्ही अंगांचा मनोवेधक अनुभव देणार आहे. आयोजकांनी रसिकांना मोठ्या संख्येने सहभागी होण्याचे आवाहन केले आहे.



नदीटॉक्स्

ज्योतिर्मय साहित्य
(मागील अंकावरून)

कृष्णा निरागसपणे विचारतो. खरंच, नदी म्हणजेच प्रवास. ती थांबली तर तिचं अस्तित्वच संपेल. माणसालाही प्रवास थांबवता येत नाही. झोपेतही आपण श्वास घेतो, हृदय धडधडतं, विचार वाहतात. थांबणं म्हणजे अंत; म्हणूनच नदीही न थकता, न थांबता सतत वाहत राहते.

''सगळ्या नद्या शेवटी सागराकडेच जातात. एखाद्या नदीला स्वतःचा रस्ता नाही का तयार करता येत?''

हा प्रश्न मात्र खोलवर भिडतो. खरंच, सागरच का अंतिम स्टेशन ठरतो? कारण कदाचित तिथेच तिचं समाधान, तिचं अस्तित्व पूर्ण होत असावं. नदीचा प्रवास म्हणजे माणसाचं जीवन, आणि सागर म्हणजे अंतिम सत्य,

नदीच्या या प्रश्नांत तिचं संपूर्ण तत्त्वज्ञान दडलंय. तिचा प्रवास आपल्याला शिकवतो की जीवन म्हणजे अखंड पुढे जाणं. मागे वळून पाहिलं तरी प्रवाह थांबत नाही. नम्रतेनं जगलं तर सागराची विशालता लाभते. बंधनांतूनच सौंदर्य आकार घेतं. पुनर्भेटीसाठी, चक्रासाठी थोडा विरह आवश्यक असतो. थकवा न येता प्रवास करणं हाच अस्तित्वाचा श्वास आहे आणि शेवटी सगळं एका व्यापक सागरात सामावून जाणार.

नदी ही केवळ भौगोलिक घटक नाही. ती जीवनाच्या तत्त्वज्ञानाची गुरू आहे. म्हणूनच तिच्या प्रवाहातील प्रत्येक वळणावर, प्रत्येक लाटेत प्रश्न

सविता कारंजकर
(मो)९९२२८१४१८३

दडलेले आहेत. उत्तरं शोधायची जबाबदारी मात्र आपली आहे

''काठावर बसलेल्या प्रत्येकाला नदी वेगळं काहीतरी सांगते. कोणाला ती आधार देते, कोणाला तृप्ती, कोणाला प्रश्न. पण एक गोष्ट नक्की नदीकडे पाठ करून कोणीही जाऊ शकत नाही.''

नदी सागराला मिळाली की तिचा प्रवास थांबत नाही, तो रुपांतरित होतो. कदाचित आपले प्रश्नही तसेच उत्तरात विरघळतात, पण प्रवाह मात्र सुरूच राहतो''

भोवतालातील वास्तववादी सत्यकथा "आयुष्याचे धडे गिरवताना"

ज्योतिर्मय साहित्य

पुस्तकाचे नाव अनेक वेळा गिरवलेले दिसते. अतिशय समर्पक अशी कल्पना या मुखपृष्ठाच्या शीर्षकावरून ओसंडून वाहत आहे. लेखिकेचा हसरा फोटो देखील या मुखपृष्ठावर आहे. जे आपले लक्ष वेधून घेते. मलपृष्ठ. मल पृष्ठावर सुधा मूर्ती यांच्या आयुष्याच्या प्रवासातील अनुभवांची आणि व्यक्तिरेखेची सत्य कथेतून मांडणी केलेली आहे. सहज सोप्या कथन शैलीतून या कथा आयुष्याचे धडे देतात. अंतर्मुख करतात.

लेखकांविषयी माहिती :

सुधा मूर्ती यांचा जन्म १९ ऑगस्ट १९५० कर्नाटक राज्यातील शिगाव येथे झाला. त्या टेल्को कंपनीतील पहिल्या स्त्री अभियंत्या , इन्फोसिस च्या अध्यक्षा.

कर्नाटकातल्या सर्व सरकारी शाळांना संगणक आणि ग्रंथालय सुविधा उपलब्ध करून देणाऱ्या चळवळीच्या त्या प्रनेत्या आहेत.

१९ नोव्हेंबर २००४ मध्ये राजलक्ष्मी पुरस्कार मिळाला.

२००६ मध्ये पद्मश्री पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. त्यांना सामाजिक कार्य आणि साहित्य सेवेसाठी सहा डॉक्टरेट्स मिळाल्या आहेत. २०१८ मध्ये त्यांना पर्सन ऑफ द इयर , २०२० मध्ये सामाजिक कार्यासाठी २१ व्या लाल बहादूर शास्त्री राष्ट्रीय उत्कृष्टता पुरस्कार, २०२३ मध्ये पद्म भूषण या नागरी सन्मानाने सन्मानित करण्यात आले आहे.

बॉम्बे टू बंगळुरू या कथेत एका चित्रा नावाच्या मुलीची एका रेल्वे प्रवासाने आयुष्य कसे बदलले याचे सविस्तर वर्णन आहे. एका सहज केलेल्या मदतीने एखाद्या व्यक्तीचे आयुष्य फुलते. सुधाजीनी चित्राची केलेली मदत आयुष्याला कलाटणी देणारी आहे. समाजकार्य करण्याची प्रेरणा मिळाली.

रहमानची अव्वा या कथेत एक स्त्री दोन वेगवेगळ्या धर्माच्या मुलांची आई असण्याची भूमिका निःस्वार्थ आणि निरपेक्षपण पार पाडते. याचे सविस्तर वर्णन व्यक्तीला सर्वधर्म समभाव हा संस्कार देऊन जाते.

गंगेचा घाट या कथेत आंघोळी साठी सहज केलेली मदत अतिशय विस्तारित समाजकार्य कसे होते याचे वर्णन या कथेत आहे.

उपवास या कथेत घरी आलेल्या पाहुण्याने भलत्या गोष्टीची मागणी केली तर ती पूर्ण करताना यजमानाला किती जड जाते.याचे वर्णन आहे. या कथेतील धडा आयुष्यात बदल घडवणारा आहे.

बदलता भारत या कथेत भारताच्या पूर्वीच्या प्रतिमेत आणि तीस वर्षांनंतर बदललेल्या प्रतिमेतील फरक सुधाजीनी स्व अनुभवावरून सांगितला आहे.

सुधाजी तुमच्या देश प्रेमा बद्दल अभिमान वाटतो.

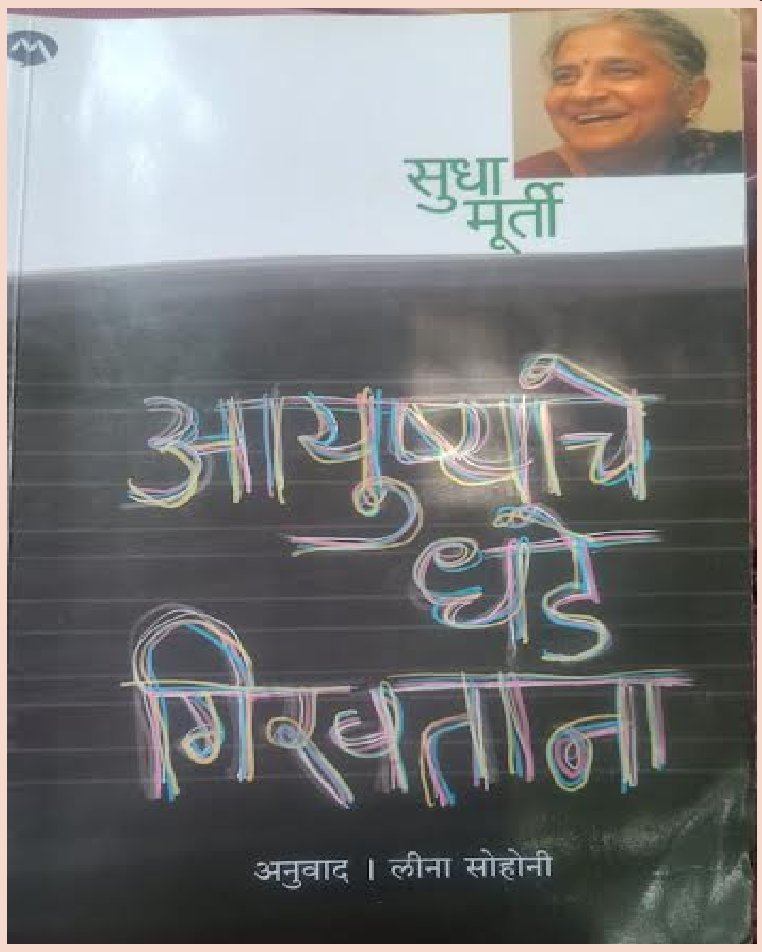
गुणसूत्रे या कथेत अनंत या नितांत प्रामाणिक व्यक्तीची कथा आहे. त्याचा नातू हिरा हा मात्र त्याच्या आजोबाप्रमाणे प्रामाणिक नव्हता. माणसाला त्याच्या गुणसूत्रमधून त्याच्या पूर्वजांची आनुवंशिक दुखणी तेव्हढी मिळतात पण प्रामाणिकपणा सचोटी असे गुण आनुवंशिकतेने एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे अजिबात जात नाहीत हेच खरं.

मृतांसाठी मदतीचा हात. यातील संकल्पना अतिशय दूरदृष्टीची आहे.

तीन जलाशय अम्माची अट, लग्नाची भेट, भागीरथी या तीनही कथा व्यक्तीला समाजकार्यासाठी प्रवृत्त करतात. प्रेरणा देतात.

नो मॅन्स गार्डन या कथेतील पराप्पा चे निःस्वार्थ निरपेक्ष कार्य अनुकरणीय आहे.

चिकटगुंडा यातील वेंकट हा अतिशय बोलका असून त्याला स्वतः च्या बोलण्यापुढे कोणत्याच गोष्टीची जाणीव नसते.



✍पुस्तक परीक्षण

सौ जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

प्रश्न प्रश्न प्रश्न जेव्हा फाउंडेशन तर्फे दिवाळीची भेटवस्तू देण्याचे सुधाजी ठरवतात तेव्हा त्यांना आलेला अनुभव यात विषद केलेला आहे. देण्याचा आनंद अनुभव किती अमूल्य असतो. याचे या कथेत वर्णन आहे.

त्याग या कथेत व्यक्तीने इतिहास जाणून घ्यायला हवा हा संस्कार पेरला आहे.

मदत या कथेत जर एखाद्या व्यक्तीला योग्य वेळेस केलेल्या मदतीचा मोल कधी कळूच शकले नाही तर त्या मदतीचं ओझं आयुष्यभर त्याच्या मनावर राहतं.

भुता बरोबर वाटणी. या कथेत आयुष्यात देण्याला खूप महत्व आहे ही जाणीव रुजते.

हस. या कथेत आपण जेव्हा दुसऱ्याबद्दल बोलतो तेव्हा दुसरा कोणीतरी आपल्याबद्दल बोलतो. माणसाच बाह्य रूप फसव असू शकतं. सर्व वाईट असतात अस नाही वरकरणी भोळी भाबडी दिसणारी माणसं सज्जन निष्पाप असतात असे नाही. अडाणी अज्ञानी असण आणि निष्पाप असण या दोन्ही गोष्टी वेगवेगळ्या आहेत. लोकांना सावध करणं हे सुद्धा एक समाजकार्य आहे.

दुःखी यश. विष्णूची ही कथा कधी कधी आपण स्वतःच मन घरच्यासमोर उघड करू शकत नाहीत.

श्राद्ध. ही कथा समाजातील रूढी प्रवर्तक आहे.

आळशी पोर्टाडो यात आळसामुळे आयुष्यात किती दूरगामी परिणाम होतात याचे वर्णन आहे.

अंकल सॅम, आयुष्याचे धडे या कथेत आयुष्यातील अनेक उणिवा पैशांनी भरून काढता येत नाहीत. बऱ्याच लोकांकडे पैसा आला की त्याची मूल्ये बदलतात. जिथे पैशाचा संबंध येतो तेथे आपल्या जास्तीत जास्त पदरात पाडून घेण्याची वृत्ती दिसून येते. परिस्थितीचा शक्य तेव्हढा फायदा उठवण्याकड जास्तीत जास्त लोकांचा कल दिसून येतो. आपण जर खूप सामानसुमान वस्तू साठवून ठेवल्या तर पुढच्या पिढीला त्याचा त्रास होऊ शकतो. उपयोगाची नसलेली एकही गोष्ट घरात ठेवायची नाही. लोकांचे आंतकोपी हेतू लक्षात येतात . स्वतःच्या तत्वांसाठी स्वतः लढले पाहिजे. अंतर्मनाच्या कौलानुसार वागल पाहिजे. अनेक नेते सगळ जगच आपलं मानत असतं.

तुम्ही मला विचारायला हवं होत, प्रत्येक मनुष्याच्या मनात अहंकार असतोच तो कितीमर्यादेपर्यंत वाढवायचा आणि कुठल्या बाबतीत प्रगट करायचा हे मात्र आपल्याच हाती असते.

आईचे महत्व विषद करणारी हिरकणी ,आणि चिप्पांझी माकडाची कथा यात सांगितलेली आहे. ज्या वेळची जी परिस्थिती असते त्यानुसार माणूस वागत असतो. ज्यांनी तुमच मन समतोल बनवलं ,तुम्हाला शक्ती ऊर्जा धैर्य मूल्यं आदर्श दिले तुमच्या आयुष्यातले खरेखुरे पुरस्कार हेच तर आहेत.

अतिशय सुंदर सुरेख कथा आहेत. वास्तव सत्यकथेतून मूल्यांची रुजवणूक होते. सर्वांनी संग्रहात ठेवावे असे अप्रतिम पुस्तक.

सुधा मूर्ती यांच्या वास्तववादी लेखणीला सलाम.

पुस्तकाचे नाव.
आयुष्याचे धडे गिरवताना
लेखक – सुधा मूर्ती
अनुवाद. लीना सोहोनी
पृष्ठसंख्या.१५५
किंमत. २०० रुपये.
प्रकाशक : मेहता पब्लिशिंग हाऊस
मुखपृष्ठ. चंद्रमोहन कुलकर्णी

विवेकानंद महाविद्यालयात "विवेकानंद युवावक्ता" वक्तृत्व स्पर्धा संपन्न

ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर

– येथील बँक ऑफ महाराष्ट्र एम्पलोयी युनियन, औरंगाबाद व विवेकानंद महाविद्यालयातील अर्थशास्त्र विभागाच्या संयुक्त विद्यमाने दि. ०८ सप्टेंबर, २०२५ (सोमवार) रोजी राज्यस्तरीय "विवेकानंद युवावक्ता" वक्तृत्व स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. स्पर्धेचे उद्घाटन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. डी. आर. शेंगुळे यांच्या हस्ते झाले. यावेळी महाराष्ट्र बँक कर्मचारी महासंघाचे सहसचिव कॉम्रेड देविदास तुळजापूरकर, महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ.आर. आर. शिंदे, बँक ऑफ महाराष्ट्रच्या अधिकारी श्रुतिका मोहोड आणि पौर्णिमा रनमळ यांची विशेष उपस्थिती होती. स्पर्धेसाठी भारतीय बँकिंग क्षेत्र: निव्वळ लाभासाठी की सामाजिक लाभासाठी, भारतीय बँकिंग क्षेत्र: राष्ट्रीयीकरणाकडून खाजगीकरणाकडे, भारतीय बँक : लोकांचा पैसा लोकांच्या कल्याणासाठी, भारतीय बँकिंग क्षेत्र : राष्ट्र निर्माणातील योगदान हे चार विषय नियोजित करण्यात आले होते. प्रस्तुत स्पर्धेत राज्यभरातील २२ महाविद्यालयांच्या संघांनी सहभाग नोंदवला होता.

स्पर्धेमध्ये प्रथम क्रमांक कु. सांज बाबासाहेब घुगे (शासकीय ज्ञान व विज्ञान महाविद्यालय, छत्रपती संभाजीनगर) या विद्यार्थ्यांनी पटकावला तर द्वितीय क्रमांक कु. पूजा गंगाधर नवल (लालबहादूर शास्त्री महाविद्यालय, परतुर) हिने आणि तृतीय क्रमांक कु. आसावरी योगेश कुलकर्णी (एमजीएम विद्यापीठ, छत्रपती संभाजीनगर) या विद्यार्थिनींनी पटकावला. स्पर्धेच्या आयोजनाचे हे पहिलेच वर्ष होते. स्पर्धेच्या यशस्वीतेसाठी अर्थशास्त्र विभागप्रमुख डॉ. डी. बी. सोळंके, डॉ.दत्तात्रय डुंबरे,डॉ. स्वाती भोसले, प्रा. डी.के. इंगळे व प्रा. सुनिता शिंगारे यांनी प्रयत्न केले. स्पर्धेसाठी विवेकानंद महाविद्यालयातील विद्यार्थी, शिक्षक व पालक मोठ्या प्रमाणावर उपस्थित होते.

फिनिक्स पुरस्कारामुळे काम करण्याचे, जबाबदारी पार पाडण्याचे बळ द्विगुणित-मुख्यमंत्री

ज्योतिर्मय साहित्य

मुंबई – मराठी पत्रकार संघाने दिलेला आणि गुरुदेव श्री श्री रविशंकर यांच्या हस्ते मिळालेल्या फिनिक्स पुरस्कारामुळे काम करण्याचे आणि पदाची जबाबदारी सांभाळण्याचे बळ द्विगुणित झाल्याचे प्रतिपादन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केले. मराठी पत्रकार संघाच्या वतीने येथील यशवंतराव चव्हाण प्रतिष्ठान येथे आयोजित कार्यक्रमात आज मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना फिनिक्स पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. तसेच त्यांच्या जीवनावर आधारित व्हिडिओ बुकचे प्रकाशन करण्यात आले. या पुरस्कार सन्मानाला उत्तर देताना मुख्यमंत्री फडणवीस बोलत होते.

जेव्हा आपल्या हातून एखादे सत्कार्य घडते, तेव्हा त्याचा गौरव स्वीकारावा असे सांगून मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले की, गुरुदेव श्री श्री रविशंकर यांच्या हस्ते पुरस्कार स्वीकारणे ही माझ्यासाठी भाग्याची गोष्ट आहे. पत्रकार संघाचे आणि संपादक मंडळाचे मी मनःपूर्वक आभार मानतो. हा सोहळा अत्यंत नीटनेटका, कल्पकतेने सजलेला आहे. पत्रकार आणि राजकारणी हे लोकशाहीच्या गाड्याची दोन चाके आहेत. ही दोन चाके एकमेकांसोबत चालली तरच लोकशाही योग्य रुळावर राहते. टीका करणे हा पत्रकारांचा अधिकार आहे, पण त्याच वेळी आमची बाजूही ऐकून घ्यावी. लोकशाही प्रगल्भ होण्यासाठी पत्रकारितेचे स्वातंत्र्य अबाधित राहिले पाहिजे. पत्रकारांना भेडसावणाऱ्या अडचणी सोडवण्यासाठी सरकार नेहमीच त्यांच्या पाठीशी आहे. आजच्या स्पर्धात्मक युगात पत्रकारिता अधिक कठीण झाली आहे. कोविडनंतर तर आव्हान अधिक वाढले. पत्रकार दिवस-रात्र रस्त्यावर असतात. हा लोकशाहीचा महत्वाचा स्तंभ मजबूत राहावा म्हणून सरकारकडून शक्य ती सर्व मदत केली जाईल, अशी ग्वाही त्यांनी दिली.

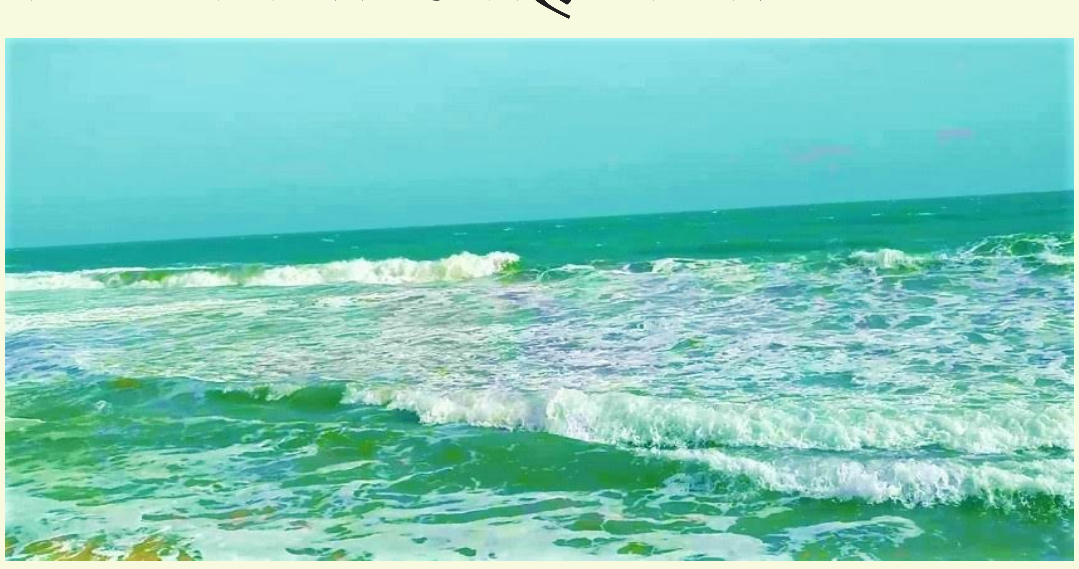
मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले की, सकारात्मक विचारसरणीने अनेक पिढ्यांसाठी उपयुक्त ठरणारी कामे करता आली. जलयुक्त शिवार योजना, शेतकऱ्यांची निराशा दूर करणारे उपक्रम ही गुरुदेवांच्या प्रेरणेतून शक्य झाली. आर्ट ऑफ लिव्हिंग कार्यकर्त्यांनी सरकारसोबत खांद्याला खांदा लावून जलसंधारणाच्या कामांत योगदान दिले. भारतीय योग, आयुर्वेद, चिकित्सा व परंपरांना जागतिक स्तरावर मान्यता मिळवून देण्यात श्री श्री रविशंकर यांचे मोठे योगदान आहे. भारतीय विचार जगभर पोहचवण्याचे आणि मानवतेचा धर्म शिकवण्याचे काम त्यांनी केले. त्यांच्या हस्ते मिळालेला हा पुरस्कार माझ्यासाठी विशेष अभिमानाची बाब असल्याचे मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी सांगितले. आध्यात्मिक गुरू श्री श्री रविशंकर यांनी यावेळी पत्रकार यांनी सामाजिक कार्यात दिलेल्या योगदानाबद्दल त्यांचे कौतुक केले.

कार्यक्रमाला विधानसभा अध्यक्ष राहुल नार्वेकर, कौशल्य विकास, रोजगार व नाविन्यता मंत्री मंगलप्रभात लोढा, अध्यात्म गुरू श्री श्री रविशंकर, मराठी पत्रकार संघाचे निमंत्रक किरण जोशी, सकाळ समूहाचे संपादक निलेश खरे, लोकमतचे समुह संपादक विजय बाविस्कर, माझाच्या संपादक सरीता कौशिक, तसेच पुढारीचे संपादक विवेक गिरधारी यांच्यासह पत्रकार व अनुयायी उपस्थित होते.

खेळ भरती ओहटीचा

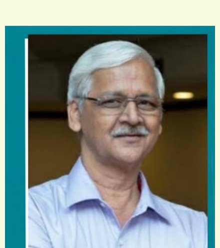
ज्योतिर्मय साहित्य

मन आणि समुद्र, सतत भरती ओहटीचा खेळ चालू असतो. लाटांमागूनी लाटा येतात अन आठवणी किनाऱ्यावर आणून सोडतात. आठवणींचे गाठोडं जरी घट्ट बांधलेलं असलं तरी कधितरी अलगदपणे त्याचे पदर उसवतातच. असं कधी गाठोडं सुटलच चुकून, आणि त्यातून उडी मारून काही बाहेर आलंच तर माझा ठरलेला कार्यक्रम असतो. समुद्रावर जाऊन मस्तपैकी लांबवर फिरून यायचं. असाच एकदा निघालो फिरायला, किनाऱ्यावरील वाळूवर विखरून पडलेले शंख शिंपले वेचीत मी चालत राहीलो.



समुद्रावरचा खारा वारा नाकात जात होता, भरती आलेली होती, पाणी पायाला लागत होतं. तसाच त्या ओल्या वाळूतून चालत राहिलो, कशाचच भान नव्हतं, खुप अंतर चालून आलो होतो. सुर्यास्त झाला होता, किनाऱ्यावरील वर्दळ पण आता हळूहळू कमी व्हायला लागली होती. मनसोक्त पायपीट करून झाल्यावर मग परत यायला निघालो. आता छान चांदणं पडलं होतं, चंद्रही मस्त दिसत होता, बहुधा पौर्णिमा जवळ आली असावी. घरी परतावं असा विचार केला, पावलं आता संथ झाली होती. आता जरा छान वाटायला लागलं होतं, मूड पण छान झाला होता. परतत असताना भेळवाल्याच्या गाडीपाशी थांबून भेळ घेतली. तिथेच कट्ट्यावर बसून भेळ खाल्ली. भेळ संपता संपता हातातल्या कागदावर लक्ष गेलं, आणि इतका वेळ छान असलेला मूड एकदम बदलून गेला. भेळवाला ओळखिचा असल्यामुळे त्याने माझ्या पाणावलेल्या डोळ्यांकडे पाहून खजिल होऊन विचारले आज भेळ तिखट झाली का ? त्याला कसंतरी खोटं हसून सांगितले अरे नाही रे.

आता त्या बिचाऱ्याला काय सांगणार होतो, भेळ संपताना हातातल्या कागदावर लक्ष गेलं त्या कागदावर माझीच कविता लिहिलेली होती.



शेखर देशपांडे
संपर्क : 98817 34580

हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी विंग बी३, फ्लॅट नं.७०१, व्हिसलिंग पाम्स हौ.सो., मानकर चौक, कस्पटे वस्ती, वाकड, पिंपरी-चिंचवड, महाराष्ट्र ४११०५७ 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. 7743818559