

# ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक २३२ वा □ शनिवार दि.०८ नोव्हेंबर २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

## सर्प मित्रांना मानधन देण्याची गरज

- प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

सर्प मित्रांनी भूमिका व त्यांचे कार्य खूप मोठे आहे. आपल्या आजूबाजूला घरात कुठेही साप निघाला तर आपण सर्पमित्रांना कॉल करतो त्यांना बोलावतो ते आपल्या एका कॉलवर रात्री बे रात्री येतात. स्वतःचा जीव धोक्यात घालून ते सा पकडतात. आपल्या सर्वांचे रक्षण तर करतातच पण सापांना देखील जिवंनदान देतात. त्यांच्या कार्याची दखल घेण्याची अत्यंत गरज आहे. सर्पमित्रांना मानधन देण्यासाठी राज्य सरकारला मागणी आहे, मात्र ते अजून पूर्ण झालेली नाही. सध्या, काही सर्पमित्रांना मानधनाऐवजी अपघाती विमा आणि शासकीय ओळखपत्र दिले जात आहे. मानधनाची मागणी करण्यात येत असून, यासाठी सरकारने निर्णय घेण्याची गरज आहे.

महाराष्ट्र सरकारने काही सर्पमित्रांना मानधनाऐवजी १० लाख रुपयांचा अपघात विमा आणि शासकीय ओळखपत्र देण्याची घोषणा केली आहे.सध्या सर्पमित्रांना मानधन दिले जात नाही, पण अपघाती विमा आणि इतर सुविधा मिळत आहेत.

मागण्या:

सरकारने सर्पमित्रांना फ्रंटलाइन वर्कर दर्जा देऊन मानधन सुरू करावे अशी मागणी होत आहे.

सर्पमित्रांना मानधन आणि विविध योजनांचा लाभ देण्याची गरज आहे.

काही सर्पमित्रांना अपघाती विमा दिला जात आहे.

शासकीय ओळखपत्र दिले जात आहे.

सरकारी योजनांचा लाभ देण्याची मागणी आहे.

सर्पमित्रांना फ्रंटलाईन वर्कर दर्जा देण्याची आणि विमा संरक्षण देण्याची सरकारची योजना स्वगतार्ह आहे मात्र सर्पमित्रांना नियमित मानधनही द्यावं. जर सरकारनं मानधन देण्याचा निर्णय घेतला तर हे काम अधिक प्रभावीपणे करता येईल. सर्पमित्र त्यांच्या जीवाची पर्वा न करता निसर्गाचं रक्षण करण्यासाठी कठोर परिश्रम करतात. म्हणूनच, त्यांचं आर्थिक सक्षमीकरण तितकंच महत्त्वाचं आहे.

राज्यातील सर्पमित्र स्वतःचे प्राण धोक्यात घालून विषारी-बिनविषारी सापांना जंगलात सोडतात. त्यामुळ पर्यावरण आणि वन्यजीवांचं संरक्षण करण्यात सर्पमित्रांचं मोठं योगदान आहे.

कायदा काय सांगतो ?

वन्यजीव ( संरक्षण ) अधिनियम कायदा १९७२ अनुसार नाग, धामण व इतर साप अनुसूची १ आणि २ मध्ये समाविष्ट आहेत. त्यानुसार सापांना मारणे, पकडणे, हाताळणे, त्यांना अवैधरित्या बंदीस्त करणे तसेच त्यांचे प्रदर्शन करणाऱ्या व्यक्तिस (मग तो सर्पमित्र असो वा गारूडी) ३ ते ५ वर्ष कारावास तसेच १० हजार ते १५ हजार रुपये दंडाची तरतूद आहे.

शासनाकडून सर्पमित्र खरंतर दुर्लक्षित झाले आहेत. निसर्गाच्या एका घटकाच्या संवर्धनासाठी सर्पमित्र बऱ्याच ठिकाणी जनजागृती करत आहेत तर अनेक सरपटणाऱ्या जीवांना जीवनदान देत आहेत.अनेक ठिकाणी सापांना पकडून त्यांना निसर्गाच्या सानिध्यात सोडतात. मात्र सापांचा जीव वाचविण्यासाठी स्वतःचा जीव धोक्यात घालून कर्तव्य निभवणारे सर्पमित्र आज शासनाकडून दुर्लक्षित झाले आहे. शासनाने सर्पमित्रांना अल्प मानधन सुरू करून विविध योजनेचा फायदा देण्याची गरज असल्याचे सर्पमित्रांकडून सांगण्यात येत आहे.

शेतात खऱ्या अर्थाने बळीराजाला हातभार लावणाऱ्या सापांना मारले जाते आणि दुसऱ्या बाजूला महागाच्या औषध फवारणी केली जाते हे हास्यास्पद आहे. याशिवाय शहरात साप दिसताच तो विषारीच आहे अथवा अंधश्रद्धेची जोड दिली जाते. मात्र नागरिकांनी यावर विश्वास न ठेवता सर्पमित्रांशी संपर्क साधणे आवश्यक आहे. याशिवाय शासनाने शहरांसोबत ग्रामीण भागात प्रतिसर्प विष व व्हॅटिलेटर संख्या वाढवणे आवश्यक आहे.

## मंत्रालयात सामूहिक ‘वंदे मातरम्’ गीताचे गायन

**ज्योतिर्मय ✍ साहित्य**  
**मुंबई** – जात, पंथ, धर्म, भाषांचे भेद विसरून स्वातंत्र्यलढ्यात सर्वांनी ‘वंदे मातरम्’ म्हटले होते. वंदे मातरम् हा स्वातंत्र्यलढ्याचा परवलीचा शब्द होता आणि क्रांतिकारकांचे घोषवाक्यही याच गीतातून तयार झाले. विश्वाला मार्गदर्शन करणारा भारत घडवण्यासाठी राष्ट्रभक्ती आणि एकात्मता आवश्यक आहे. यासाठी ‘वंदे मातरम्’च्या सामूहिक गायनाने संकल्प करूया, असे आवाहन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सामूहिक ‘वंदे मातरम्’ गीत गायनप्रसंगी केले.

मंत्रालयात वंदे मातरम् गीताला दीडशे वर्षे पूर्ण झाल्याच्या निमित्ताने कौशल्य, रोजगार, उद्योजकता आणि नाविन्यता विभाग आणि सांस्कृतिक कार्य विभागातर्फे आयोजित सामूहिक ‘वंदे मातरम्’ गायनाचा कार्यक्रम मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या उपस्थितीत पार पडला. यावेळी सांस्कृतिक कार्य, माहिती तंत्रज्ञान मंत्री आशिष शेलार, कौशल्य विकास, रोजगार, नाविन्यता मंत्री मंगल प्रभात लोढा, मुख्य सचिव राजेश कुमार, पद्मश्री पद्मजा फेणानी-जोगळेकर यांच्यासह मंत्रालयातील वरिष्ठ सनदी अधिकारी, कर्मचारी उपस्थित होते.

पद्मजा फेणानी-जोगळेकर यांच्यासोबत सर्व मान्यवरांनी एकत्र येऊन वंदे मातरम्चे गायन करत राष्ट्रभाना दृढ करण्याचा संकल्प व्यक्त केला. मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले की, वंदे मातरम् हे केवळ गीत नाही, तर देशाला जोडणारी, एकसंध ठेवणारी भावना आहे. कोलकाताच्या टाउन हॉलमध्ये ३० हजारपेक्षा अधिक जनता

जमली होती. त्याठिकाणी पहिल्यांदा वंदे मातरम्ची पहिली घोषणा झाली. त्याला प्रतिसाद देत ३० हजार लोकांनी सामूहिक वंदे मातरम्चा जयघोष केला. त्यानंतर वंग-भंग चळवळीच्यावेळी प्रेरणा गीत, संघर्ष गीत झाले. त्या दिवसापासून सगळीकडे, इंग्रजांच्याविरुद्ध ‘वंदे मातरम्’ म्हणत लढा सुरू झाला. प्रभात फेऱ्या, कार्यक्रमांमध्ये, आंदोलनामध्ये हल्ला केला तरी ‘वंदे मातरम्’ गायिले जात होते. काँग्रेसच्या अधिवेशनात रविंद्रनाथ टागोरांनी वंदे मातरम् गायिले. यानंतर जात, धर्म, पंथ सगळे विभाजन विसरून संपूर्ण भारतीय समाज एकत्र येऊन वंदे मातरम् चे घोषवाक्य तयार झाले. तेव्हापासून हे एक प्रकारे राष्ट्रीय म्हणून ‘वंदे मातरम्’ तयार झाले.

स्वातंत्र्यसंग्राम सेनानी फाशीवर जातानाही ‘वंदे मातरम्’ म्हणायचे. अहिंसेतून आपल्याला स्वातंत्र्य प्राप्त करायचं आहे, असे म्हणणाऱ्या नेत्यांचे ‘वंदे मातरम्’ घोषवाक्य झाले. स्वातंत्र्याच्या परवलीचा शब्द तयार झाला. स्वातंत्र्य लढ्यामध्ये मोलाचे योगदान वंदे मातरम् ने दिले. स्वतंत्र भारताचा झेंडा तयार करतानाही त्यावर वंदे मातरम् लिहिण्यात आले. महात्मा गांधी आपल्या प्रत्येक पत्राचा समारोप हा वंदे मातरम् ने करीत. भारताच्या संविधानाच्या निर्मितीनंतर जन गण मन आणि वंदे मातरम् या दोन्ही गीतांना राष्ट्रीयताचा दर्जा देऊन समान सन्मान दिला, असेही मुख्यमंत्र्यांनी सांगितले.



१५० वर्षे झाली तरी, आजही वंदे मातरम् ने एक प्रकारे आपल्या भारताला दिशा देणारे गीत आहे. गीतामध्ये आपल्या मातृभूमीचं वर्णन केलेलं आहे. स्वातंत्र्य लढ्यामध्ये जाती, पंथ, धर्म, भाषा सगळे भेद विसरून प्रत्येकाने वंदे मातरम् म्हटले. वंदे मातरम् हे कुठल्याही एका धर्माचे गीत नाही. सर्व धर्मांना प्रेरणा देणारे प्रेरणागीत, राष्ट्रीय गीत आहे. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांनी संपूर्ण देशभरात वंदे मातरम् सामूहिक गायनाचा कार्यक्रम हाती घेतला तर राज्यामध्येही मंत्री मंगल प्रभात लोढा यांनीही संकल्पना मांडली. यामुळे राज्याच्या प्रत्येक भागामध्ये, प्रत्येक शाळेमध्ये सामूहिक वंदे मातरम् चा कार्यक्रम होत आहे. गीताची भावना प्रत्येक तरुण, विद्यार्थी, नागरिकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी राज्यभर वंदे मातरम्

होत आहे. १९०५ साली वंगभंगच्या वेळी आणि स्वातंत्र्य मिळताना जी भावना तयार झाली, तीच भावना संपूर्ण भारतामध्ये तयार करण्याचा प्रयत्न असल्याचे मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी सांगितले.

प्रधानमंत्री मोदी यांचे एक विकसित भारताचे स्वप्न आहे. भारतामध्ये ‘विकास भी और विरासत भी’, अशा प्रकारची भावना त्यांनी मांडली आहे. विश्वाला मार्गदर्शन करणारा भारत, नालंदा आणि तक्षशिलासारख्या विश्वविद्यालयाच्या माध्यमातून जगाला ज्ञान देणारा भारत, भगवान गौतम बुद्धांचे तत्वज्ञान संपूर्ण विश्वात नेणारा भारत घडविण्यासाठी प्रयत्न करण्याचे आवाहनही त्यांनी केले.

वंदे मातरम् गीताचे संपूर्ण देशभर गायन होत आहे. या गीताने स्फुरण

येते. शब्द, गीत, प्रेरणा म्हणजेच वंदे मातरम् आहे. हे स्वातंत्र्य गीत, आत्मिक प्रेरणा गीत असून क्रांतीकारकांनाही प्रेरणा देणारे समर गीत असल्याचे प्रतिपादन मंत्री आशिष शेलार यांनी केले. सर्व धर्म, जाती, पंथ येवून गीत गातात, यातून एकत्रित जगण्याची प्रेरणा मिळते. जगाला हेवा वाटावा असे एकमेव गीत असल्याचेही त्यांनी प्रास्ताविकात सांगितले.

यावेळी पूर्वा निर्मिती विश्वतर्फे ‘वंदे मातरम्’वर पथनाट्य सादर करण्यात आले. सर्व धर्म, भाषांमधून विविध पोषाखात हातात वंदे मातरम् लिहिलेले फलक घेतलेले युवक सर्वांचे लक्ष वेधून घेत होते. कार्यक्रमानंतर दिल्ली येथून दूरदृश्य प्रणालीद्वारे ‘वंदे मातरम्’चे सामूहिक गायन आणि पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे संबोधन झाले.

## संथ वाहते कृष्णामाई....

**ज्योतिर्मय ✍ साहित्य**  
 उंचच उंच वर अन् खोल अथांग निळाई  
 सह्याद्रीच्या कुशीत झाडा बुडूपाची  
 हिरवाई.

कळस नि मंदिरातील घाटाची घन घनाई  
 दूर दूर वाट काढत संथ वाहते कृष्णामाई  
 सुंदर अशा त्या एका कातरवेळी  
 नभांगनातून ढगाआड लपलेला तो चंद्र अन्  
 ढगांच्या विविध आकारातील राशी, संथ नितळ  
 वाहणाऱ्या पाण्यावर पडलेला तो मंद तांबूस  
 प्रकाश वर उंचच उंच निळाई अन् खालून  
 वाहणारी कृष्णा माई का कोण जाणे..! माहित  
 नाही, पण कृष्णा नदीला पडलेल्या कृष्णा  
 नावाचा अर्थ अर्थात साक्षात्कारच म्हणावा असेच  
 जणू ते अनाकलनीय असे सुंदर रूप. तेजोमय अशा  
 प्रकाशातून उजळून निघालेली आहाहा..! काय ते  
 सौंदर्य.. अनाकलनीय असे, एक संवेदनशीलपणा  
 अतःकरणा पर्यंत भिडला. अन् ना राहून नकळत  
 शब्दांचे हे बंध गुंफत गेले. प्रसार  
 माध्यमांच्या द्वारे समोर आलेले  
 एक चित्र आणि त्यातून झालेला  
 हा लेखन प्रपंच

तळाशी ओसविणारा थेंब  
 काळजाचा त्या ठाव घेई,  
 फांदीवर पडलेला पक्षी  
 जीवनाचे नवे गीत गाई  
 संथ वाहते कृष्णामाई  
 कल्पनेत रमलेले मन नकळत  
 थकून सायंकाळी घरी परतलेल्या  
 झाडावर पानाआड विसावलेल्या  
 त्या पक्षाच्या आठवणीत हरवले.  
 उद्या त्याला पुन्हा नव्या  
 दिवसाच्या नव्या मार्गावर मार्गस्थ  
 व्हायचे होते. आणि अशा वेळी

कोणीतरी सुख दुःखाच्या आणाभाका सांगणारा  
 तो देह हळूवार तिथे स्थिरावतो. वाहणाऱ्या त्या  
 पाण्यातून नवी प्रेरणा घेत सकारात्मक मनाने परततो.  
 अन् शिवशंभूच्या करणाशी गाऱ्हाणे सांगून नत  
 मस्तक होऊन कृष्णामाईच्या मांडीवर विसावत  
 वाहत्या त्या प्रवाहात मनातील सारे मळभ दूर वाटेवर



हरवते. अन् तिच्या पदरातील तो उबदारपणा श्वासात  
 भरून मार्गस्थ होणारी पाऊले अन् पाऊलखुणा नव्या  
 मार्गावर मार्गस्थ होतात.. दोन्ही काठावर असलेली  
 ती तृणपाती वाऱ्याच्या मंद झुळुक येता बावलेली  
 शहरालेली अन् त्यावर विसरणारा तो एक थेंब  
 अगदीच पारदर्शक असा जणू एखाद्या आरश्याप्रमाणे.

दोन्ही काठावर सखल समृद्ध करत  
 दुरात धावणारी ती मनाचा ठाव  
 घेत स्मरते.  
 सलोखा, एकात्मता,  
 सकारात्मकता त्याच्याही पुढे  
 जाऊन मला एक वाटते, विश्वास,  
 प्रेम अशी अनेक वलये त्या  
 वाहत्या पाण्यात नितळ निर्मळ  
 अगदी पारदर्शक अशीच जणू. पण  
 एक सुंदर सकारात्मक असे  
 कृष्णामाई चे चित्र पाहिल्यानंतर  
 असे वाटले की मनापासून  
 मनापर्यंत भिडलेले ऋणानुबंधाचे  
 नाते निस्वार्थी प्रेम, जिळाळा,  
 आपुलकी सकारात्मक वाटले.

जसे अथांग सागरातल्या  
 मुक्त भावनांचा अथांग सागर, पण त्यातून ही एका  
 संयमातून स्थिर होणारे मन नव्या क्षितिजाच्या शोधात  
 वेळेच्या कालचक्रात हरवते. का कोण जाणे  
 मंदिराच्या पायरीवरचा तो काळा कातळ जिद्द,  
 चिकटीत अगदी स्थिर स्थितज्ञ असाच जणू  
 मंदिरातील घाटाचे ते प्रतिध्वनी सामावलेल्या त्या  
 भिंती अन् दोन पायऱ्यांना जोडणारी ती पायरीवरची  
 उभी चीर मनाच्या कुतूहलात वैशिष्ट्यतः हरवणारी ती  
 चीर मनाच्या तळाचा ठाव घेते.

कोणीतरी सुख दुःखाच्या आणाभाका सांगणारा



© सौ. वैष्णवी चंद्रकांत माळिक.  
 श्री क्षेत्र निनाम -नातारा  
 मो. क्र. - ९०६०८३०९२३

## वास्तुशास्त्र पेंटिंग



लघुलेख - ८७

राशीचरणातील १२ वी रास "मीन" आहे. 'माशांची जोडी' हे या राशीचं चिन्ह आहे. या राशीचे स्वामी "गुरु" अर्थात "बृहस्पती" आहेत. नक्षत्रां मध्ये, पूर्वाभाद्रपदाचे शेवटचे चरण, उत्तराभाद्रपदा आणि रेवती नक्षत्रांचा समावेश या राशीत होतो.सत्यता, प्रेम आणि सहानुभूती यांसारखे गुण या राशीच्या जातकां मध्ये दिसतात.

जल तत्त्वाची ही रास आहे. निळा, आकाशी, पांढरा हे या राशीचे प्रभावी रंग आहेत. या राशीची जातकं खूप क्षमाशील, सहानुभूतीशील, विश्वासार्ह आणि हुशार असतात. कुठल्यातरी एका खेळाची यांना आवड असते. ही मंडळी स्वभावाने शांत सहज, शिस्तप्रिय, महत्त्वाकांक्षी, धर्मावर श्रद्धा आणि पैशांवर प्रेम करणारे असतात. १९ फेब्रुवारी ते २० मार्च दरम्यान यांचा जन्म झालेला असतो.ज्यांची जन्म रास मीन असते त्या राशीच्या जातकां मध्ये सरळ भाव आणि पारदर्शीपणा असतो. त्यामुळे यांची फसवणूक होण्याची शक्यता अधिक असते. आजचं युग हे "शठघं प्रति शाठघं" असं आहे म्हणजे "समोरचा जसा वागेल तसंच त्याच्याशी वागलं तरच निभाव लागणार आहे". अशा परिस्थितीत या राशीच्या जातकांची चंचलता कमी करण्यासाठी आणि अस्थिरता विसर्जित करण्यासाठी "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" फार महत्त्वाची भूमिका निभावते. त्यामुळे या जातकांना वस्तुस्थिती आणि काल्पनिक या दोन स्थितीमध्ये फरक करून सुलभता प्राप्त करता येते.

या राशीचे चिन्ह "माशांची जोडी" आहे. हे दोन मासे एकमेकांपासून वेगळे होवु नये म्हणून त्यांना एका दोरीने बांधलेले आहे. म्हणून ते एक-मेकांच्या विरुद्ध दिशेने पोहोणारे मासे,जसे दिसतात. हे चिन्ह द्वैतवाद आणि आत्म्याच्या मोक्षाच्या प्रवासाचे प्रतीक आहे. मीन राशीची जातकं त्यांच्या सहानुभूतीपूर्ण स्वभावासाठी ओळखले जातात. त्यांचा हाच स्वभाव लोकांना आवडतो. ही जातकं मोहक असतात. त्यांचा त्यांच्या जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन निश्चित असतो. ही व्यक्ती धाडसी आणि स्वतंत्र असली तरी समोरच्यांची मनं जपण्यात स्वतःची उर्जा क्षीण होते, याचे त्यांना आकलन होत नाही किंवा उशीरा समजतं. यांना दैवी आशिर्वाद असतात. गूढतेबद्दल आणि आध्यात्मिकते बद्दलआकर्षण आणि आदर असतो. म्हणून ते त्यांच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी सर्जनशीलतेचा वापर करतात. त्यांच्या स्वभावामुळे ते इतरांना लवकर कंटाळतात. या व अशा कांही सुप्त गुणांना सकारात्मकक्षेत परावर्तित करण्यासाठी यांनी "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" जरूर घरात लावावे...

क्रमशः

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान

डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

### आम्ही तुमचे पुस्तक प्रकाशित करू !

**प्रत्येक लेखकाचं एकच स्वप्न असते ते म्हणजे माझ्या कवितांचे, लेखांचे, कथांचे, कादंबरीचे पुस्तकात रूपांतर व्हावे व ते जास्तीतजास्त वाचकांपर्यंत पोहोचावे, मग हे स्वप्न आम्ही पूर्ण करू. उत्कृष्ट छपाई, साजेसे मुखपृष्ठ अगदी कमी वेळेत व अगदी बिनचूक. मग वाट कसली बघता तुमचे स्वप्न पूर्ण करा ज्योतिर्मय प्रकाशन सोबत. लगेच कामाला लागा व आम्हाला खाली दिलेल्या नंबरवर संपर्क करा. ज्योतिर्मय प्रकाशन**

■ पुणे ■ छ. संभाजीनगर

**संपर्क : 7743 81 8559**

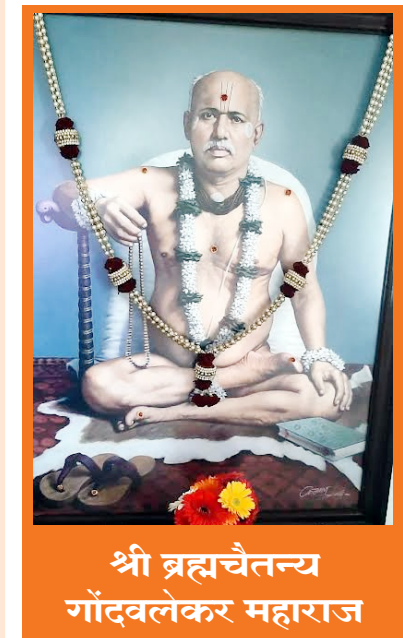


## जात्यावरच्या ओव्या.....

## दिवाळसणाला माहेराला लेक बापासंग ओवाळते दोन भाऊ, भाचा एक ||३३६||

## दिवाळसणाला झाडू, बत्तासे, पणत्या झाल्या माहेरवाशीणी चार भाच्या, सहाआत्या ||३३७||

©® **सौ. मनोरमा बोरडे**  
**छत्रपती संभाजी नगर**  
**मो. 70207 33758**



### श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

**ज्योतिर्मय साहित्य**

ज्या स्थितीत परमात्मा ठेवतो त्यात आनंद मानावा. प्रपंचातल्या दुःखाबद्दल वाईट वाटूने घेऊ नये. आपण जगात वागताना सर्व ‘माझे, माझे’ असे म्हणतो, पण प्रत्यक्ष आपल्या वाटणीला किती येते याचा कधी आपण विचार करतो का ? मिळण्याची आणि मिळविण्याची हाव वाढल्यामुळेच आपल्याला खरे दुःख होते. ही हाव नाहीशी



## आरोग्य संजीवनी

## कॅल्शियमची कमतरता

**ज्योतिर्मय साहित्य**

शरीरातील कॅल्शियम हे विटामिन डी. थायराइड ,हार्मोन्स आणि कॅल्सीटोनील याद्वारे नियंत्रित केले जाते. त्यामुळे शरीरातील व रक्ताची कॅल्शियमचे प्रमाण नेहमी योग्य राहते विटामिन डी आतड्यातील व किडनीतील कॅल्शियम रक्तामध्ये शोषून घेण्यासाठी मदत करते. आपल्या शरीराला विटामिन डी ही कोवळ्या सूर्यप्रकाशातून मिळत असते .विटामिन डी च्या कमतरतेमुळे हाडातील कॅल्शियम कमी होऊन हाडे ठिसूळ होतात. याशिवाय आहारातून कॅल्शियम युक्त पदार्थांचे सेवन न करणे, पचनशक्ती मंदावणे यामुळे आहारातील कॅल्शियमची शोषण कमी होते तसेच स्त्रियांना मासिक पाळीत अतिरिक्त स्त्राव होणे, स्त्रियांची मासिक पाळी येणे बंद झाल्यानंतर हार्मॉनचे संतुलन बिघडणे व ऊन आणि शारीरिक श्रमांचा अभाव, गोड पदार्थांची अति सेवन करणे ,नवजात बालकांना मातेचे दूध न मिळणे यामुळे देखील कॅल्शियमची कमतरता निर्माण होते .प्रत्येक स्त्रीमध्ये मासिक पाळी बंद झाल्यानंतर शरीरातील हार्मोन्सची संतुलन बिघडल्याने संपूर्ण शरीरातील हाडे ठिसूळ लागतात. या दिवसांमध्ये फक्त आहारातून कॅल्शियम घेऊन पूर्तता शकत नाही त्यासाठी आयुर्वेदिक कॅल्शियमची औषधे घेणे गरजेचे असते अन्यथा स्त्रियांच्या शरीरातील हाडे ठिसूळ होऊन थोडाश्या आघाताने देखील भग्न होऊ शकतात .

अनेक स्त्रियांना हाता पायांना मुंग्या येणे, मणक्याचे विकार उद्भवणे,मान व कंबर

दुखणे, सकाळी उठताना त्रास होणे, चालताना त्रास होणे ,मांडी घालून जास्त वेळ बसू न शकणे. शौचाला बसता न येणे ,चक्रर येणे, गुडघेदुखी ,लवकर थकवा येणे ,दात दुखणे, नखे ठिसूळ झाल्याने तुरणे, केस गळणे, सतत भीती वाटणे, ताण तणाव जाणवणे ,स्मरणशक्ती कमी होणे व झोप न लागणे अशा अनेक प्रकारच्या त्रासांना तोंड द्यावे लागते तथापि बहुतांश स्त्रियां त्याकडे दुर्लक्ष करतात त्यामुळे त्याचे दुष्परिणाम भागवे लागतात .

स्त्रियांनी वयाच्या पन्नाशीनंतर आहारात कॅल्शियम पदार्थांचे प्रमाण वाढवावे.त्यासाठी कॅल्शियम युक्त आहाराचे सेवन करावे.पुढील पदार्थ हे कॅल्शियमयुक्त असतात. त्यांचा आहारात समावेश करावा.

गहू, बाजरी ,नाचणी, दूध व दुधाचे सर्व पदार्थ, मुगडाळ ,सोयाबीन, वाटाणं, मटकी,

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

राजमा, कडीपत्ता, कोबी, मेथी, मुळ्याची पाने, पुदिना, कोथिंबीर ,काकडी, गवार ,टोमॅटो, मनुका, बदाम, पिस्ते, अक्रोड, खरबुजाच्या बिया, नारळ, आंबा, सिताफल, संत्रा ,अननस ,ओवा ,जिरे, हिंग, लवंग, व काळे मिरे या पदार्थांचा आहारात समावेश

## लता अजून गाते...

**ज्योतिर्मय साहित्य**

मी सुरुवातीला म्हटलं ना की तू अजूनही गातेस, माझ्याशी बोलतेस, ते खरंच आहे. अनेक लेखक, गीतकार तुझ्याबद्दल रोज काहीतरी बोलत असतात. अनू कपूर, शिरीष कणेकर, सुधीर गाडगीळ किंवा कोणीतरी तुझे किस्से किंवा आठवणी सांगत असतो. रंगोली कार्यक्रमातील निवेदिका तुझ्याबद्दल बऱ्याच वेळा काहीतरी सांगत असते. गावोगावी होणाऱ्या संगीत मैफलिंत तुझ्या गाण्यांशिवाय आणि आठवणींशिवाय कार्यक्रम होऊच शकत नाही. गायिका आणि संगीतातील तज्ज्ञ असलेल्या मुदुला दाढे यांच्यासारखं कोणीतरी तुझ्या गाण्यांचं विश्लेषण करीत असतं.

कांटोसे खींचके येे आचल या गाईड चित्रपटातील गीतांच्या सुरुवातीचा आलाप लताने कसा म्हटला आहे, आणि तोच किती योग्य आहे हे त्या सोदाहरण स्पष्ट करून सांगतात. पण मला वाटतं गाताना तू स्वतः देखील एवढा विचार कधी केला नसशील कारण तुझं गाणं हे नैसर्गिक होतं. एखाद्या फुलासारखं ते आपोआप आतून उमलून येत होतं. तुझं गाणं म्हणजे एखादी सुंदर कलाकृती ! एखादी सुंदर रांगोळी असावी किंवा एखादा अस्सल सोन्याचा सुंदर घडवलेला दागिना असावा तसं तुझं गाणं ! ज्यांना त्याचं विश्लेषण करायचं आहे त्यांनी ते खुशाल करावं. पण ज्याप्रमाणे परमेश्वर सर्व विश्व व्यापून दशांगुळे उरला आहे असं म्हटलं जातं तशीच तू देखील या विश्लेषणाच्या पलीकडे दशांगुळे उरलेली असतेसच !

कवयित्री बहिणाबाई कधी शाळेत गेल्या नव्हत्या. त्या निरक्षर होत्या असे म्हटले जाते.

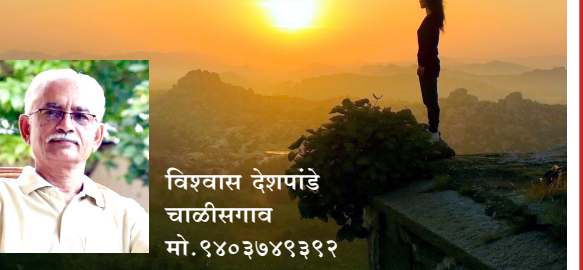
संतांची संगत धरून, ते ‘सांगतील’ तसे वागावे ;

आपल्या पतंगाची दोरी आपण संतांच्या हातात द्यावी आणि खुशाल निश्चित रहावे. आपण गुरूने सांगितलेले साधन करीत जावे, म्हणजे साधनात पुढे वाट दाखवायला तो उभाच असतो. जिथे दोन वाटा फुटतात, तिथपर्यंत या म्हणजे तिथे गुरू उभाच आहे. पण उगीच काही न करता ‘पुढे काय आहे ?’ हे विचारण्याने काय होणार ?

संतांनाच वेदांचा खरा अर्थ कळला. त्यांचे केवढे उपकार सांगावेत, की त्यांनी तो अर्थ आपल्याला सांगितला. म्हणून आपण वेद वाचण्याचे कारण नाही ; आपण फक्त संत आपल्याला सांगतील त्याप्रमाणे वागावे. त्यात आपलेच घुसडू नये. आपले काम खात्रीने झालेच पाहिजे. पाणी गोठून बर्फ बनते, बर्फाच्या आत-बाहेर जसे पाणीच असते, तसे जो आत-बाहेर भगवंताच्या प्रेमाने ओथंबलेला असतो त्याला संत म्हणतात. असे संत फक्त नामस्मरणाने जोडता येतात.

सदुरूच्या आज्ञेचे पालन करता करता साधकाला नामाची गोडी लागते, आणि नाम पोटरभ घेतल्याने त्याचा आत्मा तृप्त होतो.

## उगवतीचे रंग



**विश्वास देशपांडे**  
**चाळीसगाव**  
**मो. ९४०३७४९३९२**

लौकिक अर्थाने त्या शिकलेल्या नव्हत्या. परंतु त्यांच्या कविता किती सुंदर आहेत ! अनेक शिकलेले लोक त्यांचा आपापल्या

परीने अर्थ लावत बसतात. अनेक लोक त्यांच्यावर पीएचडी करतात. तसंच तुझ्या गाण्यांचं आणि संगीताचंही असावं असं मला वाटतं. तुझं संगीत म्हणजे खरोखरच नक्षत्रांचं देणं आहे. त्याचं मोल, त्याचं तेज कधीही कमी होत नाही. हे नक्षत्रांचं देणं कितीही वाटलं तरी रिक्त न होणारं. आमचीच ऑजळ अपुरी पडते ते घ्यायला. तुझ्या गीतांबाबत असं म्हणावसं वाटतं की तो बोल मंद हळवासा, आयुष्य स्पर्शनी गेला. केवळ आयुष्य स्पर्शून नाही गेला तर आयुष्य समृद्ध करून गेला ! तुझ्या गीतांबाबत बोलायचं तर तूच गायलेल्या किनारा या चित्रपटातील गीताची आठवण येते. नाम गुप्त जायेगा, चेहरा ये बदल जायेगा

मेरी आवाज ही पहचान है गर याद रहे...!

\*\*\*



## सहावं वरीस धोक्याचं?

**ज्योतिर्मय साहित्य**

कॉन्व्हेंटच्या शाळा आल्या. यातही काही शाळा किस्तवार शुल्क आकारून शाळा चालवतात. काही शाळा माफक शुल्क घेतात. काही मात्र जास्त. परंतू आज ते शुल्क कमी आहे. त्यातच त्यांची एवढी जाहीरात आहे की सर्व लोकां मग ते कितीही गरीब का असेना, कॉन्व्हेंटलाच टाकतात. त्यातच तो दिवस दूर नाही की सर्व पालक आपल्या पाल्यांना कॉन्व्हेंटला टाकतील व मराठीच्या शाळेत मुलंच मिळणार नाहीत.

महत्त्वपूर्ण गोष्ट ही लक्षात घेण्यासारखी आहे की आज मराठीच्या अनुदानीत शाळेत कितीही का असेना मुलं आहेत. परंतू ज्यावेळी मराठीच्या अनुदानीत शाळा बंद पडतील, त्यानंतर कॉन्व्हेंटच्या शाळेचं शुल्क एवढं भरमसाट वाढेल की गरीब लोकां आपली मुलं शिकवू शकणार नाहीत. ते आंदोलन करतील. परंतू त्याचा उपयोग होणार नाही. कारण तेव्हा वेळ निघून गेलेली असेल.

आज गरीबीचा आकडा व अनुदानीत शाळेत शिकणा-या विद्यार्थ्यांचा आकडा जास्त आहे. सरकार हा आकडा कमी व्हावा यावर वेळोवेळी प्रयोग करून प्रयत्न करीत आहे. ती बाब आपल्या लक्षात येत नाही. कारण आपण विचारशील व्यक्तीमत्त्वाचे असलो तर तेवढ्या चिकीत्सक विचारसरणीचे नाही. सरकारनं याच व्यापारीक विचारानं पेन्शनवर कुऱ्हाड चालवली आणि हळूच शाळेच्या अनुदानावर. ब-याच दिवसापासून नान सॅलरी ग्रँडही बंद आहे. आर टी ई चे पैसे देवू केले. परंतू कोणत्याही शाळेला मिळाले नाही. हा व्यवहारीक बदल काय दर्शवतो ? ही विचार करणारी बाब आहे.

विशेष गोष्ट अशी की आज जो पालक साक्षर आहे, त्याला सरकारचं नवीन शैक्षणिक धोरण कळत जरी असलं तरी तो आपल्याला काय करायचंय असा विचार करतो. जो अज्ञानी पालक आहे, त्याला या गोष्टी कळत नाही. जो अल्पशिक्षीत आहे, परंतू त्याचेजवळ भरमसाठ पैसा आहे, तो पालक चिकीत्सक जरी असला तरी तो विचार करतो की आपल्याला काय घेणंदेणं आहे. मरणं मात्र गरीबांचंच आहे.

विशेष गोष्ट ही की वय वर्ष सहा हा शाळा प्रवेशाचा आकृतीबंध पेन्शन बंदसारखाच आकृतीबंध वाटतो. काल पेन्शनधारकांची पेन्शन बंद झाली. उद्या गरीबांच्या शाळा बंद होतील यात शंका नाही. सरकार पुरेपूर स्वरूपात खाजगीकरण करण्यासाठीच लागलं आहे. ही निर्वीवाद सत्य बाब आहे. यामुळं वेळीच सावध व्हावे. नाहीतर तेल गेलं तूप गेलं, हाती धुपाटणं आलं अशी अवस्था देशातील गरीबांची निर्माण होवू शकते. ही शक्यता नाकारता येत नाही. वय वर्ष सहा, ही विद्यार्थ्यांचा विकास करण्यासाठी चांगली बाब आहे. परंतू ती बाब विचारात घेऊन सरकारनं पडड्यामागचं राजकारण करू नये. गरीबांच्या शाळा बंद करू नये म्हणजे झालं.



**दासबोध स्तवन**

**उज्वला धर्माधिकारी,**  
**पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६**

## मायोद्भवनिरूपण

**ज्योतिर्मय साहित्य**

जगाच्या हा पसारा ऐवढा मोठा आहे की समर्थ म्हणतात की विश्व आले आणि गेले तरी ब्रम्ह कसे अविनाश पणे सर्वांना व्यापून रहाते. जे जे उत्पन्न होते ते ते शेवटी नाश पावते हा तर सर्रासपणे चालणारा खेळ आहे. पण विश्वाच्या मुळाशी असलेले ब्रम्ह सर्वांना व्यापून असल्याने जसेच्या तसे रहाते. चौदावी ओवी वाचल्यावर तर असे अनुमान काढता येते की समजा कुंभाराने एक घडा तयार केला आहे. तो घडा तयार करण्याच्या अगोदर आकाश असतेच घट तयार झाल्यावर त्याच्या पोटातील पोकळीत ते असते. पण घट फुटल्यावर देखील मुळचे आकाश नाश पावत नाही. ते आहे तसे आहे त्या स्थितीत जसेच्या तसेच रहाते

त्याच्यामध्ये एवढे चराचर विश्व उत्पन्न होते आणि नाश पावते तरी ते ब्रम्ह मात्र निश्चळ आणि स्थिर रहाते. थोडक्यात विचार केला तर असे लक्षात येते की जे जे काही निर्माण होते ते मुळात आधीपासूनच ब्रम्हाने व्यापलेले असते. आणि उत्पन्न झालेले सर्व नाश पावल्यावर शाशवत ब्रम्ह परत जसेच्या तसे शिल्लक रहाते. देह देहबुध्दीच्या नादाने आपण या नश्वर देहाला खुपच महत्त्व देतो. विवेकाने देहाकडे पाहिले तर पंचमहाभूतांचं निरसन होऊन देह अहंता आपोआपच नष्ट होते. देहाची आसक्ति कमी झाली की खरा मी अनुभवास येतो आणि निर्गुण ब्रम्हाशी असलेले आपले मुळ ऐक्य अनुभवता येतो. या अनुभवामध्ये सोहंभाव उदय पावतो आणि देवभक्ताचे ऐक्य होते म्हणजेच तत्वाला तत्व मिसळून जो आकार तयार होतो त्यालाच देह असे म्हणतात. मायेचा पसारा खुपच मोठा आहे. त्यात किती गुंतायचे व कुठे गुंतवणूक करायची हे जाणते व विचारी लोक शोधून काढतात. मी या विनाशी त्वाची एकदा का तुमची ओळख झाली तर हा मायेचा पसारा किती वरवरचा आहे हे लक्षात येते. पण आपण तर संतांच्या विचारांनी भारावलेले लोक आहोत. तेव्हा मायेचा स्तंभ जेवढा म्हणून ऊंच नेता येईल तेवढा ऊंच नेत रहावा. कारण संतांच्या जवळ आपपरधर्म नसतो. तो कधीही सुख दुःखाच्या तराजूत माया मोजत नाही. त्याच्या साठी तर सगळं ‘एकराळती’ असतात. आपणही तसेच असावे ही तर समर्थाची शिकवण आहे. आपण सर्व जण त्याच तत्वावर चालले पाहिजे.

तर वीसाव्या ओवीत समर्थ म्हणतात की सर्व विनाशी तत्त्वे एकदा का विरली म्हणजे हा देहच मी आहे ही भावना संपते. निर्गुण ब्रम्हाशी केवळ विवेकाने जीवाला ऐक्य साधता येते. बुद्धीच्या जोरावर देहाचा शोध घेतला तर एका विनाशी तत्वाने दुसरे विनाशी तत्व संपते आणि देहबुध्दीच्या मी पणाला तिथे काहीच किंमत रहात नाही. आपण आपल्या स्वतः चा शोध घेऊ लागलो तर ‘‘आपण ‘‘अगदी भ्रमात्मक आहोत किंवा मिथ्या आहोत हे समजते. अशा रीतीनं तत्त्वांचा निरास झाला की अखेर शुध्द व खरें निर्गुण निराकार ब्रम्ह तेवढे शिल्लक रहाते म्हणजेच यासर्व ओव्यांचा अभ्यास केला असता असे लक्षात येते की मायेचा पसारा कसा वाढवावा व कसा जोपासावा हे प्रत्येकाच्या चिंतनाचा विषय आहे. आता बघा हं देहाहंता (मी पण) किंवा मिथ्या मी विराम पावून जे उरते ते निर्गुण ब्रम्ह होय। आणि आत्मसमर्पणाचे खरे रहस्य हेच आहे. कारण (विनाशी तत्त्वे विरली कीं मी--तू--पणाची बोळवण होते. (कमशः) )



## राक्षसभुवन

**वरदसुत-दत्तस्थान**

**योगिराज डोळे**

**राक्षसभुवनकर**

**संपर्क 9420224999**

**ज्योतिर्मय साहित्य**

आध्यात्मिक महत्त्व : दत्तात्रेयांच्या कृपेने भूतबाधा, करणी आणि मानसिक व्याधी यांनी त्रस्त असलेल्या व्यक्तीने या ठिकाणी येऊन एकनिष्ठेने सेवा केल्यास ती व्यक्ती १ मासात (महिन्यात) ठीक होते. येथे लांबूच येऊन लोक सेवा करतात आणि तृप्त होतात. साजरे होत असलेले उत्सव चैत्र कृष्ण पक्ष सप्तमीला येथे यात्रा भरते, तसेच छबीना आणि पालखी निघते. येथे धार्मिक कार्यक्रम होतात. येथे दत्तजयंती, श्रीकृष्ण जयंती आणि सर्वज्ञ चक्रधरप्रभु जयंती असे उत्सव साजरे केले जातात. दत्तजयंतीला ७ दिवस आधी सप्ताह असतो. चतुर्दशीला दत्तात्रेयांचा जन्म होतो. पौर्णिमेला यात्रा उत्सव होतो आणि सप्ताहाची समाप्ती होते. ‘दत्त महाराजांच्या कृपेने अनेक मानसिक रुग्ण बरे होतात’, असा अनेक भाविकांचा अनुभव आहे.

दत्तगुरूंचे वामकुक्षी घेण्याचे ठिकाण :

श्री पांचाळेखरव मंदिराच्या उजवीकडे, म्हणजे आपल्या डाव्या बाजूला श्री दत्तगुरूंचे वामकुक्षी घेण्याचे, म्हणजे दुपारच्या भोजनानंतर डाव्या अंगावर पहाडून विश्रांती घेण्याचे स्थळ आहे. येथे सुंदर मंदिर बांधलेले आहे. मंदिराच्या अवतीभवती डौलदार वृक्ष आहेत. सभोवताली भक्कम तटबंदी आहे. मंदिराच्या समोर भव्य प्रवेशद्वार आहे. त्यावर नगारखाना बांधलेला आहे.

महाराष्ट्रात, मराठवाड्यातील बीड जिल्ह्यात गेवराई तालुक्यातील राक्षसभुवन हे शनीदेवांचे भारतातील साडेतीन पीठापैकी एक पुर्ण पीठ आहे. त्या जवळच पांचाळेखर हे दत्त स्थान आहे. औरंगाबाद-बीड-सोलापूर या राष्ट्रीय महामार्ग क्र.२११ वर औरंगाबाद पासून१०० कि. मी.अंतरावर राक्षसभुवन फाट्यापासून काही अंतरावर हे क्षेत्र आहे.

येथे दत्तजयंती उत्सव ६ दिवस फार मोठ्या प्रमाणात साजरा केला जातो

\*\*\*

प्रकाशन आणि लोकार्पण सोहळा संपन्न झाला.  
या प्रसंगी विद्यावाचस्पती विद्यानंद यांनी आपले मनोगत व्यक्त करताना सांगितले की, “लेखन ही माझ्यासाठी केवळ अभिव्यक्ती नसून आत्मसंवादाची प्रक्रिया आहे. समाज शास्त्र, मानसशास्त्र, अर्थशास्त्र, अध्यात्मशास्त्र आणि मानवी नातेबंध या साऱ्यांचा परस्परसंबंध समजून घेण्याचा प्रयत्न या ग्रंथांमधून केला आहे. विचारांच्या देवाणघेवाणीतून समाजरचना सुदृढ होते या विश्वासातूनच हे सर्व लेखन घडले. वाचकांना या ग्रंथांमधून आत्मपरिक्षण, प्रेरणा आणि

२. पालकत्व : आधुनिक काळातील पालक-अपत्य नातेसंबंधांवरून मानसशास्त्रीय मार्गदर्शन

३. तणाव व्यवस्थापन आणि मानसिक स्थैर्य आधुनिक जीवनातील मानसिक आरोग्यावर उपाय सुचवणारा व्यवहारिक दृष्टिकोन

४. मानसशास्त्रीय गृहसजावट: घरातील वातावरण आणि मनःस्थिती यांचा परस्पर संबंध स्पष्ट करणारा अभिनव विषय

५. गुंतवणूक नात्मातील मानवी नात्यांमधील भावनिक गुंतवणूकीचा मनोविश्लेषणात्मक

भाषेतील प्रेरणादायी ग्रंथ

८. मीडिया मेक्स मनी : माध्यमजगतातील आर्थिक आणि सामाजिक परिमाणांचा शोध घेणारा विचारप्रवर्तक ग्रंथ

या प्रसंगी उपस्थित मान्यवरांनी विद्यानंद यांच्या लेखनातून समाजातील विविध स्तरांतील व्यक्तींना दिशा आणि प्रेरणा मिळत असल्याचे गौरवोद्गार काढले. त्यांच्या साहित्यामुळे विचारमंथनाची नवी दृष्टी समाजास लाभेल, असा विश्वासही व्यक्त करण्यात आला.

कार्यक्रमाचे उद्घाटन दीपप्रज्वलन करून

२०२५ मधील गुणवत्त विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात आला विशेष म्हणजे अभ्यासकेंद्रावर विविध अभ्यासक्रमातून प्रथम, द्वितीय, तृतीय क्रमांक मिळवणाऱ्या विद्यार्थ्यांना अनुक्रमे गोल्ड, सिल्व्हर व ब्राँझ मेडल देऊन सन्मानित करण्यात आले

एस फोर पब्लिशिंग तर्फे या सर्व ग्रंथांची ऑनलाईन विक्रीची सोय उपलब्ध असून वाचकांना हे ग्रंथ खालील संकेतस्थळावरून मागविता येतील <https://sfourspublishing.com/>

# टाटा स्टील, जमशेदपूर

**ज्योतिर्मय साहित्य**

टाटा स्टील, जमशेदपूर ही भारतातील पहिली आणि सर्वात जुनी स्टील निर्मिती कंपनी आहे. ही कंपनी भारतातील टाटा समूहाने स्थापन केली होती आणि ती जमशेदपूर अर्थात त्यावेळी या ठिकाणाचे नाव साक असे होते, ज्याचे नाव संस्थापक जमशेदजी टाटा यांच्या नावावरून ठेवण्यात आले होते. १९६० साली टाटा आयर्न अँड स्टील कंपनी म्हणून या कारखान्याची सुरुवात झाली होती. १९४० च्या दशकातील टाटा स्टीलची परिस्थिती:

- द्वितीय महायुद्धाचा प्रभाव: १९४० च्या दशकात, जग द्वितीय महायुद्धाच्या चक्रात होतं आणि टाटा स्टीलला याचा मोठा परिणाम झाला. या काळात, स्टीलच्या उत्पादनाची मागणी मोठ्या प्रमाणात वाढली होती, कारण युद्धासाठी मोठ्या प्रमाणात शस्त्रास्त्रं, वाहने, जहाजं आणि अन्य उपकरणांची निर्मिती केली जात होती. टाटा स्टीलने यामध्ये मोठे योगदान दिले.
- उत्पादन आणि विकास: स्टीलचे उत्पादन वाढले: १९४० च्या दशकात, कंपनीने स्टीलच्या उत्पादनात लक्षणीय वाढ केली. जमशेदपूरमधील हा कारखाना देशाच्या उद्योगांच्या मुख्य केंद्रांपैकी एक झाला. नवे तंत्रज्ञान: या काळात कंपनीने



नवीन तंत्रज्ञान अवलंबलं, ज्यामुळे उत्पादन अधिक कार्यक्षम आणि वेगवान झालं.

- कामगार व व्यवस्थापन: कामगारांचे कल्याण: टाटा समूहाने कामगारांचे कल्याण आणि जीवनमान

कामगारांशी चांगले संबंध राखण्यावर टाटा स्टीलचे व्यवस्थापन लक्ष देत होते. त्यामुळे औद्योगिक असंतोष कमी होता.

- सांस्कृतिक आणि शैक्षणिक प्रगती: जमशेदपूर हे फक्त एक औद्योगिक केंद्र नव्हतं, तर ते एक सामाजिक आणि शैक्षणिक केंद्र म्हणूनही विकसित झालं होतं. १९४० च्या दशकात येथे शाळा, रुग्णालये, आणि इतर शैक्षणिक व सांस्कृतिक संस्थांची स्थापना झाली.
- राष्ट्रीय महत्त्व: १४० च्या दशकात, टाटा स्टीलला भारताच्या औद्योगिक वाढीसाठी एक महत्त्वाचा स्तंभ मानलं जात होतं. ब्रिटिश भारत सरकारसाठीही टाटा स्टील हे एक महत्त्वाचे आर्थिक स्रोत होते. द्वितीय महायुद्धात ब्रिटिश सैन्याला आवश्यक असलेल्या स्टीलची मोठी गरज टाटा स्टीलने पूर्ण केली.
- निष्कर्ष: १९४० च्या दशकात टाटा स्टील जमशेदपूरने केवळ औद्योगिक दृष्टिकोनातून नव्हे तर सामाजिक, सांस्कृतिक आणि आर्थिक प्रगतीसाठीही मोठं योगदान दिलं. या काळात कंपनीने राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्वतःची ओळख निर्माण केली आणि भारतीय औद्योगिक क्रांतीमध्ये मोलाचे स्थान प्राप्त केले. ( साधार – सोशल मीडिया )

## जेमिमाह रॉड्रिग्स : आत्मविश्वास, प्रतिभा आणि नव्या भारतातील स्त्रीशक्तीचं प्रतीक

**ज्योतिर्मय साहित्य**

जेमिमाह रॉड्रिग्स हे भारताच्या महिला क्रिकेट संघातील एक चमकदार आणि आशादायी खेळाडू आहे. ५ सप्टेंबर २००० ला मुंबई येथे जन्मलेल्या जेमिमाहने कमी वयातच क्रिकेटमध्ये आपली ओळख निर्माण केली आहे. भारतीय महिला क्रिकेटचा चेहरा बदलणाऱ्या नव्या पिढीत एक नाव तेजाने झळकतं ते जेमिमाह रॉड्रिग्स. तिच्या बॅटमधून निघणारा प्रत्येक चौकार केवळ धावसंख्या वाढवत नाही, तर तो प्रत्येक भारतीय मुलीच्या मनात उमटणाऱ्या “मीही करू शकते” या विश्वासाचा स्वर आहे.

मुंबईसारख्या गजबजलेल्या शहरात जन्मलेली मुंबईच्या भांडुप भागात वाढल्या, सामान्य कुटुंबातून आलेली जेमिमाहच्या कुटुंबाने नंतर बँड्रा वेस्टमध्ये स्थलांतर केले, कारण तिथे खेळासाठी उपयुक्त सुविधा अधिक होत्या. तिच्या वडिलांनी स्वतः शाळेत मुलींसाठी क्रिकेट टीम तयार केली. कारण त्यांना आपल्या मुलीला संधी हवी होती. हीच होती त्या लहानशा स्वप्नाची पहिली पायरी. मैदानावर बॅट हातात घेताना तिच्या डोळ्यांत धडाडी होती, पण चेहऱ्यावर नम्रता होती, हाच तिच्या व्यक्तिमत्त्वाचा गाभा. क्रिकेट व्यतिरिक्त तिला हॉकीमध्येही रुची होती आणि तिने महाराष्ट्रातील १७ हॉकी संघातही भाग घेतला होता. जेमिमाहने केवळ वयाच्या १७व्या वर्षी भारतासाठी पदार्पण केलं. त्या वयात जिथे अनेक जण अजून दिशा शोधत असतात, तिथे तिने देशाचं प्रतिनिधित्व केलं. तिच्या फलंदाजीमध्ये आक्रमकता आहे, पण त्याचवेळी ती तर्कशुद्ध आहे. तिचा टायमिंग, कन्हर ड्राइव्ह आणि स्मार्ट रोटेशन ऑफ स्ट्राइक हे आजच्या जागतिक दर्जाच्या महिला क्रिकेटमध्ये उदाहरण उरत आहेत.

जेमिमाह ने २०१८ साली २० आणि कार्यक्षमतेत आंतरराष्ट्रीय पदार्पण केले. उजव्या हाताने फलंदाजी करणारी आणि अफ-ब्रेक गोलंदाजीही थोडी केली आहे. तिने अनेक उल्लेखनीय कामगिरी केल्या आहेत. उदाहरणार्थ २०१७ साली ५० ओव्हर खेळत महिला क्रिकेटमध्ये दुय्यम महिलेत दोनशे रन गाठणारी खेळाडू होती. तसेच २०१९ साली ’ २० मध्ये त्यांनी ‘सुपरनोव्हास’ संघासाठी सर्वाधिक रन्स केल्या आणि ‘प्लेयर ऑफ द सीरीज’ बनल्या. तिच्या कामगिरीमुळे भारतीय महिला क्रिकेटला नवीन ऊर्जा



प्राप्त झाली आहे. तिची फलंदाजी केवळ धावा मिळवण्यापुरती नाही, तर संघाच्या विजयासाठी निर्णायक ठरतेय. जेमिमाह आपल्या कौशल्याने तसेच मैदानाबाहेरही एक प्रेरणा बनली आहे. ती तरुण खेळाडूंसोठी “मी ही करू शकतो” अशी भावना जागृत करते. मोठ्या दडपणाखाली खेळणे, सार्वजनिक अपेक्षा आणि झपाट्याने बदलणाऱ्या ग्लोबल क्रिकेट स्पर्धांमध्ये टिकणे. हे सर्व जेमिमाहसारख्या तरुण खेळाडूसमोर मोठे आव्हान आहे. तथापि, त्यांच्या विकासाची गती आणि तिच्या कामगिरीतील सातत्य पाहता, भविष्यात अजून मोठी कामगिरी करण्याची क्षमता त्यांच्यात आहे.

पण हा प्रवास इतकाच गोड नव्हता. कधी संघातून बाहेर पडणं, कधी खराब फॉर्म, तर कधी सोशल मीडियावरील टीका, हे सर्व तिने सामोरं घेतलं. मात्र प्रत्येक वेळी ती परत आली अधिक परिपक्व, अधिक ठाम. भारतीय महिला क्रिकेट आता फक्त ‘पुरुष क्रिकेटची सावली’ राहिलेलं नाही. स्मृती मंधाना, हर्षमनप्रीत कौर, दीप्ती शर्मा, आणि जेमिमाह रॉड्रिग्स यांसारख्या खेळाडूंनी या क्षेत्राला नवसंजीवनी दिली आहे. जेमिमाह

प्रवीण बागडे नागपूर

केवळ खेळत नाही, ती प्रतिनिधित्व करते. त्या सर्व मुर्लीचं, ज्यांनी समाजाच्या संकुचित चौकटी मोडून आपलं स्वप्न निवडलं. ती केवळ खेळाडू नाही, तर एक सच्ची प्रेरणा आहे. तिच्या हसण्यात आत्मविश्वास आहे, आणि तिच्या वागण्यात साधेपणा. मैदानावर ती जशी झुंजते, तशीच ती जीवनातही आशावादाची झुंज देते. तिचे सोशल मीडियावरील संवाद, संगीताची आवड, आणि धर्मावरील विश्वास. हे सर्व तिच्या बहुआयामी व्यक्तिमत्त्वाचं दर्शन घडवतात.

काल तिचा एकेक चौकार तिला ट्रोल करणाऱ्या भक्तडुकर पिलावळीच्या सणसणीत मुस्काडात लगावल्यासारखा बसत होता. तिला जवळजवळ आयुष्यातून उठवण्याचा प्रयत्न केला होता हराम्यांनी. दुसऱ्याचं करीयर बरबाद होण्यात आनंद मानणं हे त्यांच्या पिढीजात नासक्या रक्तातच आहे. काही महिन्यांपूर्वी जेमिमाच्या वडिलांवर क्रिकेट आता फक्त ‘पुरुष क्रिकेटची सावली’ राहिलेलं नाही. स्मृती मंधाना, हर्षमनप्रीत कौर, दीप्ती शर्मा, आणि जेमिमाह रॉड्रिग्स यांसारख्या खेळाडूंनी या क्षेत्राला नवसंजीवनी दिली आहे. जेमिमाह

करियर संपवण्याचा घाट घातला. या नालायक जमातीच्या जिवघेण्या ट्रोलिंगनं ती खचली. ‘मॅगरेप’सारख्या धमक्यांनी ती डिप्रेशनमध्ये गेली. तिंनं क्रिकेट सोडण्याचा निर्णय घेतला. तिचे कुटुंबीय आणि कोच तिच्या पाठीशी भक्कमपणे उभे राहिले. मानसोपचार तज्ञाची मदत घेऊन तिला पुन्हा उभं केलं. काल तिंनं अक्षरशः डोळे दिपवणारा खेळ करून आपल्या देशाला वर्ल्डकप फायनलची जवळजवळ बंद झालेली दारं उघडी करून दिली ! सेमीफायनलला ३३८ धावांचा डोंगर पार करणं खाऱ्याचं काम नव्हतं. जेमिमानं नाबाद शतक करून सात वेळच्या विश्वविजेत्या ऑस्ट्रेलियाला लांब फेकून दिलं... त्याचबरोबर भक्ताडांच्या ट्रोलिंगलाही सातासमूद्रापल्याड भिरकावून दिलं ! तिची ही खेळी पुरुष आणि स्त्रियांच्या वर्ल्ड कप नॉकआऊट फेरीमधली आजवरची रेकॉर्ड ब्रेक खेळी ठरली आहे. एवढंच नाही, तर जगभरातल्या महिला क्रिकेटसाठी ही ऐतिहासिक खेळी आहे.

जेमिमाह हे केवळ एक उत्तम फलंदाज नाही, तर आधुनिक महिला क्रिकेटमध्ये बदल घडवू शकणाऱ्या व्यक्तिमत्त्वाचं प्रतीक आहेत. तसेच जेमिमाह ही केवळ एक क्रिकेटपटू नाही; तर ती नव्या भारतातील स्त्रीशक्तीचं जिवंत प्रतीक आहे. तिची कहाणी दाखवते की कसोटी, मेहनत, आणि आत्मविश्वास यांचं संगम कसा महान क्षात्रांसाठी मार्ग खुलवतो. पुढच्या काळात त्यांनी खेळाच्या प्रत्येक अंगावर आपली छाप सोडावी, अशी आशा बाळगावी. तिच्या बॅटमधून निघणाऱ्या प्रत्येक धावेसोबत भारतातील हजारो तरुणींना दिशा मिळते, आत्मविश्वास मिळतो, आणि समाजाला एक नवीन संदेश मिळतो. “संधी दिली, तर मुलीही इतिहास घडवू शकतात.”

जेमिमाह, आज संपूर्ण भारत देशाला आणि प्रत्येक खऱ्याखुऱ्या भारतीयाला तुझा अभिमान आहे. तू आमच्या देशाची शान आहेस. आमचा देश प्रत्येक देशवासियाच्या धर्माचा, जातीचा, पंथाचा, वंशाचा आदर करणारा आहे. संविधानानं दिलेली समता आणि बंधुता जपणारा आहे. धर्माचा आणि देशाचा ठेका घेऊन जबरदस्ती करू पहाणाऱ्या भिकारड्यांना तू आज खऱ्या अर्थानं दाखवून दिलंसं की, “किसी के बाप का हिंदोस्तान थोड़ी ही है? “

जय हिंद !



**वंदे मातरम च्या 150 वर्षपूर्ती निमित्त छत्रपती संभाजीनगर मध्ये सर्वत्र वंदे मातरम गीत म्हणून साजरा करण्यात आला, त्यानिमित्ताने क्रांतिचौकात जमलेल्या सर्व भगिनींना श्री विलास कोरडे यांच्या कुलस्वामिनी प्रतिष्ठान तर्फे फेटे बांधून आनंद साजरा करण्यात आला.**

## मुलांना हवे मानसिक स्वातंत्र्य !



महिला व बालविकास विभाग आणि युनिसेफ यांच्या संयुक्त विद्यमाने बालकांच्या मानसिक, शारीरिक आणि कौटुंबिक आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी राज्यातील अंगणवाड्यांमध्ये पालक मेळावा आयोजित करण्यात येतो. याचा सकारात्मक परिणाम होताना दिसतो. आरंभ या कार्यक्रमाच्या तीन मुख्य व्यासपीठांपैकी एक म्हणजे पालक मेळावा. घरभेटी आणि मातामंडळ बैठकांबरोबरच पालक मेळाव्याचा उद्देश म्हणजे संपूर्ण समुदायाने एकत्र शिकणे आणि मुलांच्या संगोपनाबद्दल आई बरोबर वडील आणि कुटुंबातील सदस्यांनी जागरूक होणे आवश्यक आहे.

महिला व बालविकास विभागामार्फत महिला व बालकांच्या सर्वांगीण विकासासाठी विविध योजना राबवल्या जातात. याप्रमाणे युनिसेफ ही संयुक्त राष्ट्रसंघाची एक संस्था आहे जी मुले आणि मातांची कल्याणासाठी काम करते. तिचे मुख्य उद्दिष्ट म्हणजे, जगभरातील मुलांना अन्न, आरोग्य सेवा, शिक्षण आणि संरक्षण उपलब्ध करून देणे, आपत्ती, युद्ध किंवा दारिद्र्यग्रस्त भागातील मुलांना मदत करणे, लसीकरण, स्वच्छ पाणी आणि शिक्षणाच्या कार्यक्रमांद्वारे मुलांचे जीवन सुधारणे यासाठी १९४६ साली दुसऱ्या महायुद्धानंतर युद्धग्रस्त देशांतील मुलांना मदत करण्यासाठी ही संस्था स्थापन करण्यात आली.

लहान मुलांना खेळ, संवाद आणि सुरक्षित वातावरणापासून ते त्यांच्या आहारापर्यंत माहिती सांगणारे स्टॉल्स, खेळणी, शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक आणि सामाजिक विकासासाठी आवश्यक असलेल्या गोष्टींबद्दल माहिती देण्याचे काम अंगणवाडी कर्मचारी, आरोग्य, आशा ताई करत आहेत. प्रत्येक बालकाच्या उत्तम वाढीसाठी पहिले हजार दिवस सुवर्णमयी असतात. त्यात पालक, घरातील सदस्याचा सहभाग अत्यावश्यक असतो. त्यामुळे पालकांशी मनमोकळा संवाद साधण्यासाठी महिला व बालविकास विभाग युनिसेफच्या समन्वयाने आईंबरोबर वडिलांनीही बालकाला सांभाळण्याची जबाबदारी घ्यावी याचबरोबर घरातील सदस्यांचीही तेवढीच जबाबदारी असल्याचे प्रबोधन या पालक मेळाव्याच्या माध्यमातून करण्यात येते.

“अनेकदा मी मुलांना काहीही करण्यापासून रोखते, त्यांना ओरडते. त्यामुळे मुले तात्पुरती गप्प बसतात. पण पालक मेळाव्याच्या माध्यमातून हे समजले की मुलांना कायम नकारात्मक प्रतिक्रिया देऊन त्यांच्या वाढीवर परिणाम होतो. त्यांना त्यांच्या पद्धतीने गोष्टी करू दिल्या तर त्यांची बौद्धिक वाढ उत्तम होते.” अशी प्रतिक्रिया अंगणवाडीमध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या पालकाने दिली. अंगणवाड्यांचे समूह एकत्रित करून

त्यांच्या पालकांना मेळाव्याच्या माध्यमातून एकत्र करण्यात येते. या मेळाव्याच्या माध्यमातून मुलांच्या विकासात सुधारणा, कुटुंब आणि समुदाय सशक्त करणे, बाल संगोपनाबद्दल समुदाय जागरूकता वाढवणे, अंगणवाडी आणि आशा ताईची भूमिका अधिक बळकट करणे, समग्र बालकांच्या काळजीबाबत दृष्टीकोन तयार करणे, समुदायाचा सहभाग आणि आत्मविश्वास वाढविणे, सातत्याने टिकणाऱ्या बालकांच्या पद्धतींचा प्रसार करण्याचे काम करण्यात येते. या मेळाव्यात दोन वर्षे वयोगटापर्यंत मुलांसाठी वयोगटानुसार खेळणी आणि शैक्षणिक साहित्य दाखवले जाते, दोऱ्यांचे जुने पुंजके, साबणाचे बॉक्स, कागदी डबे या वापरलेल्या वस्तूंपासून तयार केलेल्या खेळांच्या माध्यमातून मुलांच्या पाचही इंद्रियांचा विकास करणे हा उद्देश होय. दोऱ्यांचे वापरलेले रिळ, टाकून दिलेली झाकणे, पुठ्या, बांगड्या, साबणाचे रिकांमे कागदी डबे यापासून बनवलेली तोरणं, माळा, रंगीत खेळणी मुलांना मेळाव्यात खिळवून ठेवतात. खेळणाऱ्या मुलांबरोबर त्यांची आई आणि इतर पालकांचाही समावेश होतो. काही खेळ हे

पालकांसाठी असतात. या मेळाव्याच्या माध्यमातून बालकांशी संवाद साधण्यासाठी विविध उपक्रम राबविले जातात. मुलांना विविध मुखवटे व टोपी घालून त्यांना आरशासमोर उभे केले जाते. जेणेकरून त्यांना स्वतःचा चेहरा पाहता येतो. अशा विविध उपक्रमाच्या माध्यमातून संवाद वाढवणे, मेंदूचा विकास, सामाजिक आणि भावनिक वाढ होण्यास मदत होते. याचबरोबर ब्रेन वार्यरिंग खेळाच्या माध्यमातून खेळ अनुभव आणि संवेदनाच्या आधारे मेंदूच्या न्यूल कनेक्शनच्या निर्मितीचे महत्त्व समजावते. मुलाचा मेंदू पहिल्या १००० दिवसात सर्वाधिक वाढते म्हणून या काळात स्पर्श, संवाद आणि खेळ यावर भर दिला जातो. पालक मेळाव्यात मुलांसाठी बाहूली घर तयार केले जाते. यामध्ये कल्पनाशक्तीचा वापर करून खेळ खेळवले जातात. यामुळे त्यांच्या सामाजिक, भावनिक आणि बौद्धिक विकासाला चालना मिळते. पौष्टिक पोषण अंतर्गत सहा महिन्यांपर्यंत आणि त्यानंतरचे अन्न कसे असावे हे दाखवले जाते. तसेच जंक फूडचे दुष्परिणाम आणि स्थानिक फळभाज्यांचा उपयोग सांगितला जातो.

याचबरोबर आरोग्याची जनजागृती कार्यक्रमात लसीकरणचे वेळापत्रक, स्वच्छता, आयर्न-फॉलिक ॲसिडचे महत्त्व, ॲनिमिया प्रतिबंध इत्यादी माहिती वैद्यकीय अधिकारी, आशा वर्कर यांच्यामार्फत करण्यात येते. पालक हेच मुलांचे पहिले शिक्षक असतात, तीन वर्षांच्या वयातील विकास हा आयुष्यभरासाठीचा पाया घालतो. मुलांशी संवाद, प्रेम आणि संधी दिल्यास त्यांचा मेंदू, लक्ष आणि स्मरणशक्ती जलद वाढते. प्रोत्साहन हेच सर्वात मोठे शिक्षण आहे.