

॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक २३७ वा ❑ शुक्रवार दि.१४ नोव्हेंबर २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

सोशल मीडियावर बंदीचा ऑस्ट्रेलियाचा ऐतिहासिक निर्णय

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ➦ साहित्य

डिजिटल जगात मुलांचे संरक्षण करण्यासाठी ऑस्ट्रेलियाने एक ऐतिहासिक पाऊल उचलले आहे. सरकारने जाहीर केले आहे की १६ वर्षांखालील मुले आता देशातील कोणत्याही सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मचा वापर करू शकणार नाहीत. हा नवीन कायदा डिसेंबर २०२५ पासून लागू होईल, त्यानंतर अल्पवयीन मुले नवीन सोशल मीडिया अकाउंट तयार करू शकणार नाहीत किंवा विद्यमान अकाउंट वापरू शकणार नाहीत. ऑनलाइन जगात मुलांच्या मानसिक आणि सामाजिक सुरक्षिततेबद्दल वाढत्या चिंतेच्या पार्श्वभूमीवर हा निर्णय घेण्यात आला आहे.

सरकारने ऑनलाइन सुरक्षा सुधारणा (सोशल मीडिया किमान वय) विधेयक २०२४ सादर केले आहे. या कायद्यानुसार, १६ वर्षांच्या आधी कोणत्याही मुलाने सोशल मीडियाचा वापर करणे बेकायदेशीर असेल. कायदेशीर वयोमर्यादेखालील सर्व वापरकर्त्यांची खाती बंद करावी लागतील याची खात्री प्लॅटफॉर्मना करावी लागेल. याव्यतिरिक्त, कंपन्यांना त्यांच्या प्लॅटफॉर्मवर कठोर वय पडताळणी प्रणाली लागू करावी लागेल. डिजिटल प्लॅटफॉर्मवरील मुलांचे वाढते अवलंबित्व आणि परिणामी मानसिक आरोग्य समस्या रोखण्यासाठी हे पाऊल उचलण्यात आले आहे.

हा नवीन कायदा फेसबुक, इंस्टाग्राम, टिकटॉक, स्नॅपचॅट, एक्स (ट्विटर), यूट्यूब, रेडिट आणि किकस्टार्टर्सह जवळजवळ सर्व प्रमुख सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर लागू होईल. वयोमर्यादेपेक्षा कमी वयाच्या वापरकर्त्यांचे कोणतेही सक्रिय खाते कायद्याचे उल्लंघन मानले जाईल. यामुळे सोशल मीडिया कंपन्यांवर त्यांच्या प्रणालींमध्ये महत्त्वपूर्ण तांत्रिक बदल करण्यासाठी आणि मुलांचे वय ओळखण्यासाठी अचूक आणि सुरक्षित प्रक्रिया विकसित करण्यासाठी मोठा दबाव येईल.

सरकारचा असा विश्वास आहे की हे पाऊल केवळ तांत्रिक नियंत्रणाचा विषय नाही तर सामाजिक जबाबदारीचा एक भाग देखील आहे. अधिकाऱ्यांच्या मते, गेल्या काही वर्षांत केलेल्या जागतिक अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की सोशल मीडिया व्यसनाचा मुलांच्या आणि किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक आरोग्यावर खोलवर परिणाम होत आहे. सतत स्क्रीन टाइममुळे झोपेचा त्रास, चिंता, अस्वस्थता आणि लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता कमी होणे यासारख्या लक्षणांमध्ये झपाट्याने वाढ झाली आहे. सरकारने म्हटले आहे की मुलांच्या निरागसता आणि विकासाच्या खर्चावर डिजिटल जगाला पुढे जाण्याची परवानगी देता येणार नाही.

पंतप्रधान अ‍ॅथनी अल्बानीज यांचे विधान

ऑस्ट्रेलियाचे पंतप्रधान अ‍ॅथनी अल्बानीज म्हणाले की, मुलांच्या सुरक्षेसाठी हा कायदा आवश्यक आहे. ते म्हणाले, “आपल्या मुलांना ऑनलाइन सुरक्षित ठेवण्यासाठी हे पाऊल उचलले आहे. डिजिटल जग मुलांच्या मानसिक आरोग्याच्या किंवा त्यांच्या विकासाच्या किंमतीवर चालू शकत नाही.” ते म्हणाले की, सरकार इंटरनेट मुलांसाठी शिक्षण आणि मनोरंजनाचे स्रोत प्रदान करते याची खात्री करू इच्छिते, परंतु त्यांच्या आरोग्याला धोका निर्माण करू नये.

अभ्यासातूनही चिंता निर्माण होते

सरकारने असेही म्हटले आहे की जगभरात केलेल्या असंख्य अभ्यासातून असे आढळून आले आहे की मुलांमध्ये आणि किशोरवयीन मुलांमध्ये सोशल मीडियाचे व्यसन वेगाने वाढत आहे. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की सतत स्क्रीन टाइम मुलांची झोप व्यत्यय आणतो, चिंता आणि अस्वस्थता वाढवतो आणि लक्ष केंद्रित करण्याची त्यांची क्षमता कमी करतो.

१० डिसेंबर २०२५ पासून नवीन कायदा लागू केला जाईल. या तारखेनंतर, कोणताही सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म १६ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या वापरकर्त्यांना सेवा देऊ शकणार नाही. सरकारचे म्हणणे आहे की या कायद्याद्वारे, इंटरनेट सुरक्षित, अधिक नियंत्रित आणि मुलांसाठी अधिक जबाबदार बनवण्याचे उद्दिष्ट आहे. तज्ज्ञांच्या मते, हा निर्णय केवळ ऑस्ट्रेलियासाठीच नाही तर संपूर्ण जगासाठी एक उदाहरण म्हणून काम करू शकतो की डिजिटल युगात मुलांचे संरक्षण करण्यासाठी कठोर पावले उचलणे ही आता काळाची गरज आहे. सोशल मीडियाच्या वापराव्यतिरिक्त मुलांमध्ये गेम खेळण्याचे व्यसनही लक्षणीयरित्या वाढलं आहे. गेल्या काही महिन्यांत देशभरात अशा अनेक घटना घडल्या आहेत की, मोबाईलवर गेम खेळण्यास परवानगी दिली नाही म्हणून मुलाने आपल्या कुटुंबातील एका व्यक्तीची हत्या केली.

तज्ज्ञांच्या सांगण्यानुसार, मोबाईलवरील गेमच्या व्यसनामुळेही मुलांची विचार करण्याची क्षमता कमकुवत होत आहे. अनेकदा मुले खेळाचा भाग म्हणून बाहेरच्या जगाचा विचार करू लागतात आणि स्वतःचा आणि इतरांचाही जीव धोक्यात घालतात. गेम खेळल्यामुळे मुलांमध्ये झोपेचा आजारही होत आहे.

सोशल मीडियाच्या वाढत्या व्यसनामुळे मुलांची शारीरिक हालचाल कमी होत आहे. शाळेतून आल्यानंतर मुलं बहुतांश वेळ फोनवरच घालवतात. शारीरिक हालचालीच्या अभावामुळे मुलांमध्ये लठ्ठपणाची समस्या वाढत आहे. कंबरदुखी आणि थकवा येणे, अशा समस्या मुलांमध्ये दिसून येत आहेत.

या सर्वांमध्ये मुलांमधलं सोशल मीडियाचं वाढतं व्यसन कसं कमी करता येईल, ही गोष्ट सर्वात महत्त्वाची आहे. ऑस्ट्रेलियाने ऐतिहासिक पाऊल उचलून जगासमोर खूप मोठा आदर्श ठेवलेला आहे. ऑस्ट्रेलियाच्या निर्णयाचे अनुकरण इतर देश देखील करतील अशी आशा बाळगायला हरकत नाही. कारण आतापासूनच हा प्रश्न सोडवण्यासाठी पावले उचलली नाहीत तर भविष्यात हे व्यसन मोठा धोका ठरू शकतो.

ज्योतिर्मय ➦ साहित्य

सातारा – राष्ट्रीय शैक्षणिक

धोरण २०२० मध्ये कला एकात्मिकरण ह्या एका नवीन शिक्षण पद्धतीचा अंतर्भाव करण्यात आला आहे. ज्यामध्ये विविध कला प्रकाराचा वापर करून अध्यापन केले जाते. ह्या शिक्षण पद्धतीचा अवलंब करून जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळा शिंदेमळा केंद्र चितळी तालुका खटाव जिल्हा सातारा येथे कला एकात्मिकरण साधूया इतर विषयांचे दृढीकरण करूया हा नवोपक्रम राबवला जात आहे.

यात विद्यार्थ्यांना अवघड वाटणारे घटक, आकलन क्षमता वाढविणारे घटक, बौद्धिकतेला चालना देणारे घटक या विविध घटकांचा विचार करून त्यानुसार शैक्षणिक साहित्य तयार करून शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना ते घटक समजावून सांगितल्याने मुलांना ते घटक सहज लक्षात येऊ लागले आहेत. या उपक्रमामुळे मुलांच्या शैक्षणिक प्रगतीत वाढ झाल्याची माहिती पालक व शालेय व्यवस्थापन समितीचे अध्यक्ष सदाशिव शिंदे यांनी दिली. भाषा विषयातील व्याकरण परिसर अभ्यास मधील

नकाशे दिशा इंग्रजी मधील संवाद सादरीकरण यासारखे घटक विद्यार्थी चांगल्या प्रकारे समजून घेऊन सादर करू लागले आहेत असे नवोपक्रमशील शिक्षक प्रकाश भोंगाळे सरांनी सांगितले. हा नवोपक्रम यशस्वी करण्यासाठी त्यांना शाळेच्या सहशिक्षिका सुजाता खिलारे, गटशिक्षणाधिकारी सोनाली विभुते, शिक्षण विस्तार अधिकारी संगीता गायकवाड, केंद्रप्रमुख रफिक मुलाणी तसेच केंद्राचे संचालक रमजान इनमदार सर यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभले आहे.



उत्तर अमेरिकेतील निवडणूक निकालांचा अन्वयार्थ

ज्योतिर्मय ➦ साहित्य

जगाच्या राजकारणात अमेरिकेला एक बलाढ्य लोकशाही राष्ट्र म्हणून महत्त्वाचे स्थान आहे परंतु डोनाल्ड ट्रम्प हे अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष झाल्यापासून त्यांनी अमेरिकेला राजकीय वादळाच्या भोऱ्यात आणले होते तेथील लोकशाहीचे काय होणार या लोकशाहीला हुकूमशाहीचे ग्रहण लागेल काय अनिर्बंध सत्ता केंद्रीकरणामुळे डोनाल्ड ट्रम्प खुद्द अमेरिकेत आणि जगामध्ये लोकशाही मूल्यावर आघात करत होते अमेरिकेत लोक महागाई बेकारी आणि वाढत्या राहणीमानाच्या खर्चामुळे कमालीचे त्रस्त झाले आहेत लोकांनी आपला असंतोष उत्तरेकडील महत्त्वाच्या राज्यात झालेल्या महापौर गव्हर्नर पदाच्या निवडणुकीत व्यक्त केला आहे लोकशाहीमध्ये लोकांना व्यवस्थेच्या विरोधात मत व्यक्त करण्याची संधी निवडणुकांच्या रुपाने मिळत असते अशी संधी अमेरिकेत न्यूयॉर्कच्या महापौर पदापासून ते न्यू जर्सी कॅलिफोर्निया पॅन्सिल वेनिया तसेच व्हर्जिनिया इत्यादी राज्यांच्या गव्हर्नर पदाच्या निवडणुकीच्या निमित्ताने लोकांना आतले मत व्यक्त करण्याची संधी लाभली आणि लोकांनी रिपब्लिकन पक्षाच्या उमेदवारांना नाकाबून डेमोक्रॅटिक पक्षाच्या उमेदवारांना पसंती दिली खुद्द न्यूयॉर्क शहरात महापौर पदासाठी उपाध्यक्ष जेडी व्हॅन्स यांच्या बंधूना उमेदवारी देण्यात आली होती त्यांना अमेरिकेतील मानाचे नाक असलेल्या न्यूयॉर्क शहराने बहुमताने नाकारले आणि भारतीय वंशाचे ममदानी यांची महापौर पदी निवड झाली हा विजय अनेक दृष्टीने महत्त्वाचा आहे एक म्हणजे हा लोकशाहीचा विजय आहे दुसरे म्हणजे ट्रम्प यांच्या भारत विरोधी धोरणास प्रतिक्रिया म्हणून सर्व आशियाई वंशाच्या अमेरिकन लोकांनी रिपब्लिकन पक्षाच्या विरोधात आपले मत नोंदविले आहे विविधतेत एकता हे अमेरिकन लोकशाहीचे आणि राष्ट्र जीवनाचे वैशिष्ट्य आहे आजण ज्याचे वर्णन अमेरिकन सेल्फ असे करतो ही अस्मिता इतिहास दत्त असून ती तेथील सर्व लोकांच्या सामुदायिक समरणातून प्रकट झाली आहे अमेरिका हे राष्ट्र जगातील अनेक वंशाच्या लोकांनी आपल्या समरणातून उभे केले आहे डोनाल्ड ट्रम्प हे सूत्र विसरून ख्रिश्चन रोमन कॅथोलिक धर्मवादाचा पुरस्कार करत आहेत ही गोष्ट तेथील अन्यवंशीय लोकांच्या लक्षात आली आणि लोकांनी त्यांच्या उमेदवारांना एका नंतर एक साफ नाकारले.

अजब तर्कशास्त्र चुकीचे

गेल्या दोन महिन्यांपासून अमेरिकन अर्थकारणावर शट डाऊन चे ढग जमले आहेत हे ढग एवढे काळे कुठे आहेत



की तेथील अर्थकारण कमालीचे त्रस्त बनले आहे अमेरिकेच्या अर्थकारणाची वाहिनी असलेली विमानसेवा मंदावली आहे तसेच खुद्द लष्करातील वेतनासाठी सरकारला खाजगी उद्योगाकडे धर्म संस्थाकडे भिक मागावी लागत आहे हे सर्व बिकट चित्र पाहता ३१ डिसेंबर



प्रा. डॉ. वि. ल. धारूरकर ई-1108, कल्पतरू, ग्लोरिया ग्रेस, वावधन, पुणे मों. 9225313592

पर्यंत या गुंतागुंतीचे प्रश्न जर सुटले नाहीत तर शट डाऊन मुळे अमेरिकन अर्थकारणाचे तीन तेरा होऊ शकतात डोनाल्ड ट्रम्प म्हणतात की हा त्यांच्या धोरणाचा पराभव नसून तो शट डाऊन मुळे निर्माण झालेल्या तणावाचा पराभव आहे खरे तर गेल्या दोन-तीन वर्षांत दरवर्षी शेवटच्या दोन-तीन महिन्यात हा शट डाऊन चा महाप्रलय घडत असतो परंतु याच वर्षी शट डाऊन मुळे निर्माण हा तणाव निर्माण झाला त्यामुळे निवडणुकीत सत्ताधारी पक्षाचा पराभव झाला हे डोनाल्ड ट्रम्प यांचे अजिब तर्कशास्त्र आहे व ते चुकीचे आहे, नाचता येईना अंगण वाकडे स्वयंपाक येईना ओली लाकडे अशी ट्रम्प यांची अवस्था झाली आहे ते स्वतः टेरेफ आणि कर चक्राच्या तावडीत सापडले आहेत त्यामुळे त्यांची अवस्था धरले तर चावते आणि सोडले तर पळते अशी झाली आहे ट्रम्प महोदयांनी जगातील कुठल्या देशावर किती तारीख लावावयाचा कोणाची कोंडी करावयाची जगातील युद्धे व तणाव कसे थांबवायचे

याचा विचार न करता

आता आपल्या ताटात जी गाढवे चरत आहेत त्याकडे थोडे लक्ष घायला हवे जगाच्या सात खंडात कुठेही नाक खूप असण्यापेक्षा त्यांनी आता खुद्द अमेरिकेतल्या अंतर्गत प्रश्नाकडे लक्ष दिले पाहिजे व्हेनेझुएलावर आक्रमण करून काय मिळणार तसेच चीनमधील तैवान प्रश्नांमध्ये हस्तक्षेप करून काय हाताला लागणार भारतासारख्या लोकशाही राष्ट्राची कोंडी करून त्यांच्या पदरात निराशे शिवाय दुसरे काय पडले या सर्व गोष्टीचा विचार करता ट्रम्प यांची धोरणे फसत आहेत हेच यावरून सिद्ध होते

जनमताचा कल कुणीकडे?

विरोधी पक्षाने नो किंग्स आंदोलन मोठ्या प्रमाणात घडवून आणले त्याचा अर्थ ट्रम्प यांना कळला नाही उलट ते या आंदोलनाची टिंगल टवाळी करण्यात स्वतःला धन्यवाद होते आताचे निकाल हे त्यांच्याविरुद्ध लोकांनी जो एग्यार प्रकट केला त्यातच दिसून येत होते पण डोळ्याला पट्टी बांधल्यामुळे ट्रम्प यांना या आंदोलनाचा

अर्थ मात्र कळला नाही जीवनावश्यक वस्तूची टंचाई वाढती महागाई बेकारी आणि राहणीमानाचा वाढता खर्च घरांच्या वाढत्या किमती या दुष्टचक्रात सामान्य जनता सापडली आहे पण ट्रम्प महोदय मात्र पॅरिसचा ढोल वाजविण्यात दंग आहेत पण त्यांना हे कळत नाही की आर्थिक प्रश्नाची गुंतागुंत झाल्यास त्यामुळे पुरवठा साखळी बिघडते आणि द्रुष्ट मंदीची काळी पावले पडू लागतात अमेरिकेचे अर्थकारण अशा दृष्ट चक्रामध्ये सापडले आहे हे ट्रम्प यांना कसे काय लक्षात येत नाही त्यांच्या भोवतीची चांडाळ चौकडी आणि त्यांचे सल्लागार हे त्यांना मार्गदर्शन करण्याऐवजी त्यांना अडचणीत आणत

आहेत. आणि त्यांच्या परस्पर विरोधी धोरणामुळे आणि परखड निश्चित निर्णयाच्या अभावामुळे ते सतत अडखळताना दिसतात त्यांच्या या धरसोड वृत्तीचे प्रतिबिंब प्रत्येक राजकीय वर्तनात दिसून येते. चीन विरुद्ध ढोल बडवीत असताना त्यांनी अचानक एक वर्ष चीन वरचे आयात कर मागे घेण्याचा निर्णय घेतला. त्यामागे कोणते तर्कशास्त्र हे कळायला मार्ग नाही जनमताचा कौल लक्षात घेऊन ट्रम्प यांनी आता आपली धोरणे बदलली पाहिजेत नाहीतर त्यांना आपला कार्यकाळ अर्धवट सोडून पाय उतार होण्याची वेळ येत आहे.

(क्रमशः)

वास्तुशास्त्र पेंटिंग

लघुलेख-९२

आजच्या लेखातील चंद्रग्रह याची माहिती पाहतांना आपणांस ध्यानात येईल की पृथ्वीच्या जवळचा एकमेव नैसर्गिक उपग्रह म्हणून चंद्राची नोंद आहे. सूर्यमालेतील पांचवा सर्वात मोठा चंद्र आहे. 'चंद्र' मनाचा कारक आहे. 'मोती' हे त्याचं रत्न आहे. अमावस्येला समुद्र शांत असतो तर पौर्णिमेला समुद्र खवळलेला असतो. शास्त्रज्ञांच्या संशोधना नुसार पृथ्वीवर ७५% पाणी असते तच्दतच मानवी शरीरातही ७५% पाणी असते.

चंद्र आणि पाण्याचा अनन्य साधारण संबंध आहे. 'चंद्र' चंचलता वाढवतो, मनाची अस्थीरता वाढवतो.

वातावरणीय प्रभावा शिवाय चंद्राचा खरा रंग फिकट तपकिरी-करडा आहे. चंद्र कधी कधी लाल किंवा निळा दिसतो - 'रेड मून' आणि 'ब्लू मून' ही संज्ञा काही वेळा वर्षातील विशिष्ट पौर्णिमांसाठी वापरली जाते. चंद्र पृथ्वीभोवती एक प्रदक्षिणा सुमारे २७.३ दिवसांत पूर्ण करतो. २७ नक्षत्रे आणि चंद्र प्रदक्षिणा यांचा संबंध भौगोलिक, आध्यात्मिक, धार्मिक स्वरूपात आहे चंद्राच्या गुरुत्वाकर्षणामुळे पृथ्वीवरील भरती-ओहोटीचे चक्र निश्चित झालेले आहे.

भारतीय संस्कृती मध्ये चंद्राला विविध प्रकारांनी स्थान दिलेले आहे. तो चंचलतेचे जसे प्रतीक आहे तसाच त्याला प्रेमाचही प्रतीक मानलेले आहे. भारतातील बहुतेक सण-उत्सव हे चंद्र दिनदर्शिके नुसारच साजरे केले जातात. अश्विन पौर्णिमा, नारळी पौर्णिमा, गणेशोत्सव, दिपावली, सर्व चतुर्थी, कोजागरी पौर्णिमा अशा अनेक तिथींना चंद्राचं महत्त्व विषद केले आहे.

आपल्या 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' मध्ये चंद्र बल, चंद्र स्थिती याकडे फार तपशीलाने पाहिले जाते. कारण पेंटिंग मधील रंग योजना, रंगांचा मनावर होणारा परिणाम आणि चंद्राचा मनावर होणारा परिणाम यांचा पूरक संवाद असतो. तो कसा शोधायचा? त्या संवाдалा सुसंवादामध्ये कसं परावर्तीत करायचं? आदी बाबी रंग योजनांच्या माध्यमातून आपण विचारात घेतो. यासाठी संदर्भ म्हणून आपण वास्तू मालकाची आणि वास्तूची अशा दोन्ही कुंडली चा अभ्यास करून दोन्ही मधील चंद्र कोणत्या घरात, किती अंशात आणि कोणत्या ग्रहाच्या किंवा ग्रहांच्या युतीत, मित्र ग्रहाबरोबर आहे की शत्रु ग्रहाबरोबर आहे ? अशा विविध बाबींचा अभ्यास आपण करतो. यामुळे सदर जातका साठी "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" एक प्रकारे वरदानच ठरते.

क्रमशः

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान

डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

लहान मुलांचे सुरक्षित संगोपन ही काळाची गरज

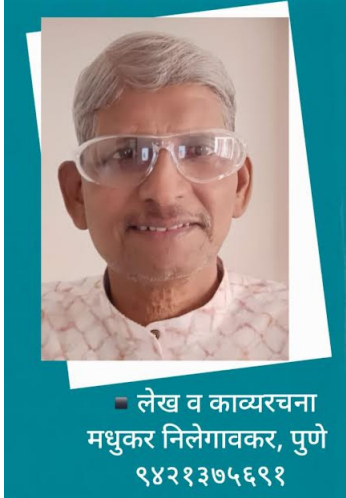
ज्योतिर्मय  **साहित्य**
माणसाच्या जन्मापासूनच माणसाच्या जीवनाची परिक्षा सुरु होत असते. पण, हे माणसाला तो बाल्यावस्थेत असेपर्यंत समजत नसते. जेव्हा तो मुलगा किंवा मुलगी दहा वर्षांचे होतात तेव्हा त्यांना जीवनाची, जगाची, जगातील माणसांची जाणीव होऊ लागते. बायकांचे माणसांचे स्वभाव कळायला सुरुवात होते. या वयातच त्यांच्यावर चांगले संस्कार होणे आवश्यक असते. घरातील वातावरण जसं असेल त्याप्रमाणे मुलांचे स्वभाव, आचारविचार संस्कार अंगवळणी पडत असतात. मग, तेच मोठेपणीही स्थिर राहतात. तरुणपणी जर ते चांगल्या ज्ञानी माणसांच्या सहवासात आले तर मात्र त्यांच्या मुळच्या खराब सवयी, विचार बदलून त्यांच्या वर्तनात, विचारात खूप चांगला बदल होतो. म्हणून, लहानपणापासूनच मुलांवर चांगले संस्कार होणे अत्यंत आवश्यक आहे. विसाव्या शतकापर्यंत लहान मुलांवरही चांगले संस्कार होत होते. त्यामुळे, मुलांवर, मुलींवर कौटुंबिक, सामाजिक संस्कारांचा, बंधनांचा पगडा त्यांच्या मनावर, विचारांवर होता. घरातील जेष्ठमंडळीं आजी-आजोबा यांचं लक्ष मुलांवर असायचं. ते त्यांच्या नातीला, नातवाला चांगलं वळण लावते असत. त्यांच्यावर चांगले संस्कार करीत असत. तसेच, त्या काळातील मुलांचा व सृंनाचा लहान मुलांना वळण लावण्यास, त्यांच्यावर आजी-आजोबांकडून चांगले संस्कार होण्यास विरोध होत नसे. त्यामुळे, कौटुंबिक, सामाजिक

वातावरण छान व सुरक्षित राहतात होते. गैरप्रकार अथवा गैरकृत्ये होत नव्हते म्हणा किंवा त्यांचे प्रमाण अत्यंत कमी होते म्हणा. तेव्हा मुलांच्या मनात लोकांच्या मनात थोडीतरी नितीमत्ता होती. पण, विसाव्या शतकाच्या शेवटच्या दोन तीन दशकांपासून कौटुंबिक व सामाजिक जीवनात अस्थिरतेला सुरुवात झाली. त्याचा परिणाम म्हणजे एकत्र कुटुंब पध्दतीच्या विघटनाला सुरुवात झाली. त्यामुळेच, विभक्त कुटुंब पद्धती अस्तित्वात येण्यास सुरुवात झाली. विसाव्या शतकाच्या शेवटच्या दशकात तरुण पिढीच्या दाम्पत्यांचा विश्वास आजी-आजोबांवर कमीकमी होत गेला. त्यामुळे, लहान मुलांच्या संस्कारांचे प्रमाणही कमीकमी होत गेले. मुख्य म्हणजे एकविसाव्या शतकात तर याबाबतचे प्रमाण तर आणखी वाढतच गेले. एकविसाव्या शतकाच्या पहिल्या दशकात विभक्त कुटुंब पद्धतीत आईवडील त्यांची मुले, सूना व नातू, नात असे सर्वजण एकत्र राहात असत. त्यामुळे, सणवार एकत्र होत असल्याने घरातील सर्वांना एकमेकांचा आधार मिळत असे. तसेच, तो एक प्रकारचा वेगळाच असा छान आनंद सर्वांना उपभोगायला मिळत असे. परंतु, ही परिस्थिती मात्र, दुसऱ्या हळूहळू बदलायला सुरुवात झाली. कुटुंबातील मुलं त्यांच्या बायकांसह वेगळं राहू लागली. त्याचा परिणाम त्यांच्या आईवडिलांवर झाला. त्याकारणाने आईवडिलांनी कोणत्या मुलाकडे



राहायचं. किती दिवस राहायचं! अशी विभागणी होत गेली. त्यामुळे, त्याचा परिणाम त्यांच्या नातवांवर व नातीवर होत गेला. त्यामुळे, लहान मुलांची, मुलींची विचारसरणी स्वतंत्र होत गेली.

एकविसाव्या शतकातील तिसऱ्या दशकाची तर रीत म्हणा, फॅशन म्हणा किंवा कथा म्हणा फारच वेगळी झाली आहे. कारण, नवीन विभक्त कुटुंबपद्धतीमध्ये फक्त पतीपत्नी व त्यांची मुले व मुली एवढंच समाविष्ट होतात. त्यामुळे, मुलांवर संस्कार कसे होतात आणि कोण करतं हे फक्त त्या पतीपत्नींना आणि त्या देवालाच माहीत! कारण आजकाल बहुतेक कुटुंबात पतीपत्नी



लेख व काव्यरचना
मधुकर निलेगावकर, पुणे
९४२१३७५६९९

नोकरी करीत असतात. त्यांची मुले व मुली किंवा मुलगा, मुलगी स्कूलबसने शाळेत जाणं येणं करीत असतात.

त्यासाठी, मुलांना पॉकेटमनी हवा असतो. त्यासाठी आईबाबा मुलांना पैसे देतात.

पण, त्या पैशातून मुलेमुली फास्टफूडसारखे, जंकफूडसारखे निकृष्ट दर्जाचे बंद पाकिटातील पदार्थ खातात. त्या पदार्थांच्या पाक्रीटावरील एक्सपायरी डेट सुध्दा मुले पाहात नाहीत. त्या पदार्थांमध्ये कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण भरपूर असते.

त्यामुळे, वारंवारच्या अशा पदार्थांच्या सेवनामुळे मुलांमुलींच्या शरीरात कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढल्यामुळे त्यांना सर्दी, पडसे, खोकला, ताप इत्यादी विकार होतात. कधीकधी तर फास्ट फूडसारखे, जंकफूडसारखे पदार्थांच्या अति प्रमाणातील सेवनामुळे लहान मुलांतही हार्ट

अटॅकचे प्रमाण वाढत असल्याचे राष्ट्रीय स्तरावर नुकत्याच झालेल्या संशोधनातून दिसून आले आहे. यात तीन वर्षांपासून ते सोळा वर्षांपर्यंतच्या मुलांचा समावेश आहे. यासाठी सर्व स्तरातील पालकांनी मुलांच्या खाण्यापिण्याकडे त्यांच्या वर्तनाकडे, शाळेत व शाळेच्या व्यतिरिक्त वेळी ते काय करतात याकडे बारकाईने लक्ष देणे अत्यंत आवश्यक आहे. तसेच, नजीकच्या काळात व नुकत्याच घडलेल्या काही घटनांवरून लहान मुले ही व्हिडिओ गेम्सच्या व जीवघातक गेम्सच्या आहारी जाऊन कित्येक मुलांनी आत्महत्या केल्या असल्याचे वर्तमानपत्रांतून निदर्शनास आले आहे. तसेच, तीन ते पंधरा वर्षांच्या मुलांना बीपी, मधुमेह व हृदयविकार असल्याचे संशोधनातून निदर्शनास आले आहे. याचा सर्व पालकांनी, सर्व समाजातील उल्लेखनीय सामाजिक कार्य करणाऱ्या लोकांनी, समाजसेवकांनी, तसेच, सर्व समाजसेवी संस्थांनी तसेच, मुख्य म्हणजे महाराष्ट्र शासनाने, शासकीय यंत्रणांनी, आरोग्य विभागाने याकडे अत्यंत गांभीर्याने लक्ष देवून त्वरित परिणामकारक व लहान मुलांमुलींच्या उत्कृष्ट आरोग्याच्या दृष्टीने हितावह योजना अंमलात आणून त्याची तातडीने कार्टेकोपणे अंमलबजावणी करणे अत्यंत आवश्यक आहे. तसेच, आजच्या या एकविसाव्या शतकाच्या तिसऱ्या दशकात पुणे, मुंबई सारख्या मोठ्या महानगरांमध्ये चार मजल्येआपआसून पंचवीस, तीस मजल्यापर्यंत इमारती उभ्या केल्या

जात आहेत. त्यात लिफ्टची सोय असते. त्यामुळे पहिल्या मजल्यापासून पंचवीस मजल्यापर्यंत चढ उतार करता येते. पण, या लिफ्टमधून तीन वर्ष ते पंधरा वर्ष वयाच्या मुलांना एकटे लिफ्टमध्ये जाण्यायेण्यास परवानगी देवू नये. कारण, त्यामध्ये अपघात होण्याची शक्यता असते. म्हणून मुलांकडे अत्यंत काळजीपूर्वकपणे लक्ष द्यावे. गेल्याच आठवड्यात पुण्यात भोसरीमधील एका सोसायटीत लिफ्टमध्येच अडकल्याने एका अकरा- बारा वर्षांच्या मुलाचा मृत्यू झाला. कोणत्या कारणामुळे त्याचा मृत्यू झाला याचा तपास पोलीस खात्याकडून सुरु आहे. पण, त्यासाठी अधिक सुरक्षिततेच्या दृष्टीने पालकांनी लहान मुलांमुलींना एकट्याने लिफ्टमधून जाणेयेणे करण्यास बंदी घालावी. त्याची स्पष्ट सूचना मुलांना द्यावी. किंवा स्वतः त्यांना पार्किंगपर्यंत आणून सोडावे. तसेच, सर्व सोसायटीच्या अध्यक्ष व पदाधिकारी यांनीही तांत्रिकदृष्ट्या लिफ्टची आठ पंधरा दिवसाला लिफ्टच्या सक्षमतेची खात्री करून घेत जावे. जेणेकरून अशा दूर्घटना पून्हा घडणार नाहीत याची दक्षता सर्व छोट्या, मोठ्या सोसायटीच्या अध्यक्ष व कार्यकारिणी मंडळ यांनी घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. कारण सर्व कुटुंबाच्या दृष्टीने ही आजच्या काळाची अत्यंत आवश्यक अशी गरज आहे. लहान मुले ही राष्ट्राची संपत्ती आहे. ते भारताचे भावी समृद्ध समर्थ नागरिक आहेत.

ऑल सिनियर सिटीझन असोसिएशन करावके ग्रुपचे उत्साहात उद्घाटन

ज्योतिर्मय  **साहित्य**
पुणे – गायनकला हा एक आनंददायी अनुभव आहे. त्या आनंदाचे शब्दात वर्णन करण्यापेक्षा त्याची अनुभूती घेणे , त्या कलेचा आस्वाद घेणे महत्त्वाचे आहे असे प्रतिपादन डॉ. कुंदाताई भिसे यांनी केले. पिंपळे सौदागर येथील ऑल सिनियर सिटीझन असोसिएशन निर्मित “ सिनियर सिटीझन करावके ग्रुप “ च्या उद्घाटन प्रसंगी त्या बोलत होत्या. उज्वती सोशल फाउंडेशनच्या प्रांगणात झालेल्या या कार्यक्रमात डॉ. कुंदाताई यांच्या हस्ते दिपप्रज्वलन, श्रीगणेशाचे आणि साउंड सिस्टीमचे पुजन करण्यात आले. ऑल सिनियर सिटीझन असोसिएशनचे अध्यक्ष डॉ. सुभाष पवार यांनी करावके ग्रुपच्या स्थापने मागील भूमिका प्रास्ताविकातून



मांडली. असोसिएशनमधील ज्येष्ठ कलावंत अशोक येळमकर, अनिल कुलकर्णी, रविंद्र संधानशिवे, अविनाश इजारदार, शशांक लोकस, बाळकृष्ण चौधरी, रमेश दुसाने, सुरेखा कुलकर्णी, सुनंदा विधाते, बाबासाहेब काळे, करुणा नवले, विलास फडणीस, विवेकानंद लिगाडे, उषा साळवी, मंगला पाटील , नंदा पवार, यांनी मराठी – हिंदी गाणी सादर केली. दोन ते अडीच तास

चाललेल्या या कार्यक्रमास ऑल सिनियर सिटीझन असोसिएशनचे रमेश चांडगे, अनिलकुमार शाह, निर्मला कासार, शोभा राजगुरे, रमेश वाणी, सुभाष विधाते, अशोक कलाल उपस्थित होते. “ जाने कहाँ गये वो दिन “या गीताने कार्यक्रमाची सांगता झाली. सुत्रसंचलन रविंद्र संधानशिवे यांनी केले. अनिल कुलकर्णी यांनी आभार मानले.

सीएसएमएसएस वैद्यकीय महाविद्यालयात मेनोपॉज व हाडांची ठिसुळता विषयावर कार्यशाळा



ज्योतिर्मय  **साहित्य**
छत्रपती संभाजीनगर – बुधवार, दिनांक १२ नोव्हेंबर २०२५ रोजी सीएसएमएसएस वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालयात “मेनोपॉज व हाडांची ठिसुळता” या विषयावर कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यशाळेत शहरातील आणि वैद्यकीय माधविद्यालयातील अनेक जेष्ठ डॉक्टरांनी सहभाग नोंदवून महिलांच्या आरोग्यविषयक जाणिवा वाढविण्याचा संकल्प व्यक्त केला. कार्यक्रमाचे उद्घाटन डॉ. अजय माने, अध्यक्ष, औरंगाबाद स्त्रीरोग व प्रसुतीशास्त्र संघटना यांच्या हस्ते झाले.

प्रमुख पाहुणे म्हणून डॉ. अनुपम टाकळकर (अध्यक्ष, आयएमए), डॉ. राजेंद्रसिंग परदेशी, डॉ. योगेश लक्ष्मस (सचिव, आयएमए), डॉ. काननबाला येळीकर (अधिष्ठाता), सौ. स्नेहल मुळे (संचालिका, सीएसएमएसएस), डॉ. सोनाली देशपांडे, डॉ. विष्णा पानट, डॉ. यशवंत गाडे (प्राध्यापक व विभागप्रमुख), आणि डॉ. स्मिता पाटणे उपस्थित होते. प्रास्ताविक करताना डॉ. काननबाला येळीकर म्हणाल्या, “मेनोपॉज ही आजकाल ३० ते ३५ वर्षांच्या महिलांमध्येही दिसू

लागलेली अवस्था आहे. सलग बारा महिने मासिक पाळी न आल्यास ती अधिकृतपणे मेनोपॉज मानली जाते. हा आजार नसून नैसर्गिक बदल आहे. संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि सकारात्मक दृष्टीकोनाने महिलांना या टप्प्याला सहज सामोरे जाता येते.” डॉ. अजय माने यांनी वैद्यकीय व्यवहारातील कायदेशीर पैलू आणि आवश्यक दस्तऐवजीकरण या विषयावर व्हिडिओ प्रात्यक्षिक सादर करून उपस्थित डॉक्टरांना महत्त्वपूर्ण माहिती दिली. डॉ. विष्णा पानट यांनी हाडांची ठिसुळता, त्याची कारणे व प्रतिबंधक उपाय यावर मार्गदर्शन केले. डॉ. सोनाली देशपांडे यांनी मेनोपॉजचा मानसिक परिणाम आणि तो स्वीकारण्याच्या पद्धतींवर प्रभावी व्याख्यान दिले. प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलताना डॉ. अनुपम टाकळकर म्हणाले, “सीएसएमएसएस महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता, प्राध्यापक व सर्व कर्मचारी अभिनंदनास पात्र आहेत. अशा प्रकारच्या शैक्षणिक उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये व चिकित्सकांमध्ये जागृती वाढते. मेनोपॉज हा जीवनाचा एक नैसर्गिक टप्पा आहे. महिलांच्या आरोग्याकडे

औषधोपचाराबरोबरच संवाद आणि मार्गदर्शन हवे” कार्यक्रमाची रूपरेषा डॉ. वैशाली सुरासे यांनी मांडली. आभार प्रदर्शन डॉ. संगीता चव्हाण यांनी केले. या कार्यशाळेच्या यशस्वी आयोजनासाठी डॉ. यशवंत गाडे यांनी विशेष परिश्रम घेतले. त्यांच्या प्रयत्नांचे सर्व मान्यवरांनी कौतुक केले. कार्यक्रमाला डॉ. भास्कर खैरे, डॉ. सुभाष भोयार, श्री. अशोक आहरे, डॉ. राजेंद्र प्रधान, डॉ. महेश घुले, डॉ. संजय पवार आदींसह विविध विभागातील प्राध्यापक व डॉक्टर उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या यशासाठी विजय वारे, बद्री आगळे, कृष्णा दौड, विजेंद्र शाहणे, वैष्णवी आहरे, आणि वैष्णवी धुमाळ यांनी मनापासून परिश्रम घेतले. शेवटी डॉ. अनुपम टाकळकर यांनी सीएसएमएसएस वैद्यकीय महाविद्यालयाचे प्रशस्त इमारत, उत्कृष्ट पायाभूत सुविधा, अत्याधुनिक उपकरणे आणि समर्पित कर्मचारी वर्ग यांचे मनापासून कौतुक केले. त्यांनी सांगितले की अशा प्रगत संस्थांमुळे वैद्यकीय शिक्षणाची गुणवत्ता आणि आरोग्यसेवेचा दर्जा उंचावतो.

सिडको परिसरात लवकरच शुभारंभ....

एक छान लोकेशन जिथे आपण --

- बर्थडे पार्टी ■ रिसेप्शन ■ किटी पार्टी
- कॉन्फरन्स मिटिंग ■ गेट - टू - गेदर
- सांस्कृतिक कार्यक्रम ■ प्रकाशन समारंभ
- डोहाळ जेवण ■ भिशी पार्टी व इतर...

हे व असे बरेचसे कार्यक्रम करण्यासाठी आम्ही सज्ज आहोत. एसी हॉल, लॉन, गार्डन, केटरिंग व्यवस्था, इव्हेंट मॅनेजमेंट, साउंड सिस्टीम सर्व व्यवस्था एकाच ठिकाणी

विशेष : - प्रसन्न वातावरण - सुलभ पार्किंग व्यवस्था - सोज्यन्य सेवा - मध्यवर्ती ठिकाण - अगदी किफायतशीर दरात

सिद्धिविनायक

■ हॉटेल ■ लॉन ■ इव्हेंट

संपर्क : 7498560019, 7588803314
Email phulambrikarrajendra@gmail.com

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन द्या आजारवाणात पण पदसल्या औषधोपचार द्या, कुठेही आणायची गरज नाही. वेळ व पैसा वाचता 100 % खात्रीयेर दलाच, गुणवत्ता, शारीरिक धक्का, बऱ्याच गोष्टी कोणताही सौम्यासार हाता वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही दुरुप्या आजार सांगू शकता व स्वतः आपुनैदिक पद्धतीने हमाखास उपाय केला जाईल, पोस्टाने औषध पाठाकिव्या जातील, प्रसिद्ध आपुनैदचार्य डॉ. शेख ए.एच. 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखपेक्षा अधिक विविध सैनिक समस्यारस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनरी डॉक्टरच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्याच्या या कार्याची नोंद लंडन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ओसासिक बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुज-हु-झ एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विकसनी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन कर व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

साहित्यिक मित्रांनो,
आता लिहा बिनधास्त कारण आता तुमच्या साहित्याला प्रकाशित करण्यासाठी आले आहे एक भव्य व्यासपीठ

ज्योतिर्मय
साहित्याचे विद्यापीठ

"ज्योतिर्मय" साहित्याचे विद्यापीठ.
साहित्यावरील प्रत्येक घटना, कथा, कविता, लेख, परीक्षण, पुरस्कार, संमेलन प्रत्येकाची नोंद आम्ही घेणार, मग विचार कसला करता! हो जाओ शुरू....
या व्यासपीठावर तुमचे सर्वच स्वागत आहे.
- संजय व्यापारी, संपादक 7743918559
ज्योतिर्मय-साहित्याचे विद्यापीठ

