

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक २४२ वा □ गुरूवार दि.२० नोव्हेंबर २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

जामीन घोटाळ्याचे चिंताजनक प्रकार

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय  साहित्य

गेल्या काही दिवसांपासून महाराष्ट्रात जमीन घोटाळ्यांच्या आरोपांनी राळ उडवून दिली आहे. पार्थ पवार यांच्या अमेडिया होल्डिंग्ज कंपनीवर आणखी एक जमीन घोटाळ्याचा आरोप झाला आहे. बोपोडी येथील तब्बल पाच हेक्टर सरकारी जमिनीचा अपहार करून बनावट आदेश आणि पत्र तयार करून शासनाची फसवणूक केल्याप्रकरणी तहसीलदारासह नऊ जणांविरुद्ध खडक पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

पुण्यातील कोरेगाव पार्कसारख्या उच्चभू भागात तब्बल ४० एकर जमिनीचा व्यवहार केल्याचा आरोप आहे. बाजारभावानुसार या जमिनीची किंमत सुमारे १८०० कोटी रुपये होती, पण ती केवळ ३०० कोटींमध्ये विकत घेतल्याचे समोर आले आहे. इतकंच नव्हे, तर या व्यवहारावर लागणारी सुमारे २१ कोटींची स्टॅम्प ड्युटीही काही कागदी कारवायांद्वारे माफ करून घेण्यात आली. अखेर फक्त ५०० रुपयांमध्ये एवढा मोठा व्यवहार पूर्ण झाल्याचा धक्कादायक आरोप करण्यात आला आहे.या प्रकरणात पार्थ पवारांची अमेडिया कंपनी चर्चेत आली आहे.

मुंढवा जमीन घोटाळ्यानंतर पुण्यातआणखी एक जमीन घोटाळा उघड झाला आहे. पशुसंवर्धन विभागाची १५ एकर सरकारी जमीन परस्पर विकण्यात आली. सरकारी मालमतेचा हा गैरव्यवहार आणि बनावट विक्री प्रशासनातील अधिकारी आणि बिल्डरांच्या संगनमतानेच प्रश्नचिन्ह उभे करते.

पुण्यातील जमीन घोटाळ्यांचं प्रकरण ताजं असतानाच महायुती सरकारमधील एका मंत्र्यांवरही आता जमीन घोटाळ्याचा आरोप झाला आहे. शिंदेंच्या शिवसेनेचे नेते आणि परिवहन मंत्री यांच्यावर हा आरोप करण्यात आला आहे.

प्रताप सरनाईक यांनी जमीन घोटाळा केल्याचा आरोप काँग्रेस नेते विजय वडेटीवार यांनी केला आहे. सरनाईक यांनी मीरा भाईदरमधील दोनशे कोटींची चार एकर जागा अवघ्या तीन कोटींना खरेदी केल्याचा आरोप त्यांनी केला आहे. शैक्षणिक संस्थेच्या नावावर ही जमीन लाटली असल्याचं ते म्हणाले. या प्रकरणी सखोल चौकशी करण्यात यावी, अशी मागणीही त्यांनी केली आहे.

काय म्हणाले विजय वडेटीवार ?

राज्याचे माजी विरोधी पक्षनेते विजय वडेटीवार यांनी मंत्री प्रताप सरनाईक यांच्यावर जमीन घोटाळ्याचा आरोप केला आहे. सरनाईक यांनी स्वतःच्या शैक्षणिक संस्थेच्या नावाने मीरा भाईदरमधील मोक्याच्या ठिकाणची चार एकर जमीन आहे, तिची किंमत बाजारभावानुसार २०० कोटी रुपये आहे. ती अवघ्या ३ कोटी रुपयांना खरेदी केली, असा आरोप वडेटीवार यांनी केला. मंत्र्यांना स्वतःच्या शैक्षणिक संस्थेच्या नावाने अशा प्रकारे चॅरिटीच्या नावाखाली जमीन घेता येते का ? आणि हे जर होऊ शकते तर महाराष्ट्र लुटून खा. आम्ही डोळे बंद करून बसतो. या लुटा आणि महाराष्ट्र विका, असा संतापही त्यांनी व्यक्त केला. या प्रकरणी सखोल चौकशी करण्याची मागणीही त्यांनी केली.

विशेष म्हणजे मुंढवा जमीन गैरव्यवहार प्रकरणी मुंद्राक विभागाचा अहवाल सादर झाला आहे. या अहवालात पार्थ पवारांचे नाव नाही. कंपनीचे दुसरे संचालक दिग्विजय पाटील, बिल्डर शितल तेजवानी आणि निलंबित उपनिबंधक रवींद्र तारुंचा अहवालात उल्लेख असून त्यांना दोषी ठरवण्यात आले आहे.मुंढवा जमीन गैरव्यवहार प्रकरणाच्या चौकशीसाठी समिती स्थापन करण्यात आली होती. राज्य सरकार आणि महसूल विभागाकडून मुठे समिती सादर करण्यात आली होती. या गैरव्यवहाराची चौकशी करण्यासाठी तीन समित्या स्थापन करण्यात आल्या होत्या. सहनोदणी महानिरीक्षक राजेंद्र मुठे यांच्या अध्यक्षतेखाली समिती स्थापन करण्यात आली होती. या समितीला सात दिवसात अहवाल सादर करण्यास निर्देश देण्यात आले होते.

विभागीय समितीला मुठे समितीचा अहवाल सादर करण्यात आला असून यामध्ये सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे संपूर्ण अहवालात पार्थ पवार यांना क्लीन चीट मिळाल्याची माहिती समोर आली आहे. अहवालात पार्थ पवार यांचे नाव आहे. कंपनीचे संचालक दिग्विजय पाटील यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. मात्र आता देखील अहवालात देखील पार्थ पवार यांचे नाव नाही. नव्याने कोणतेही अधिकारी या प्रकरणात नाही असे देखील अहवालातून स्पष्ट करण्यात आले आहे. गैरव्यवहार रोखण्यासाठी अहवालातून शिफारस करण्यात आली आहे.

नाट्यश्रीचे महामृत्युंजय वाङ्मय पुरस्कार जाहीर

जगभरातून साहित्यिकांनी नोंदविला सहभाग

ज्योतिर्मय  साहित्य

गडचिरोली (चुडाराम बल्हारपुरे)– नाट्यश्री साहित्य कला मंच, गडचिरोली च्या वतीने आयोजीत महामृत्युंजय वाङ्मय स्पर्धा– २०२४–२५ चे पुरस्कार जाहीर करण्यात आले आहेत. स्पर्धा राज्यस्तरीय असली तरी जगभरातून साहित्यिकांनी सहभाग नोंदविला होता. त्यात परिक्षकांनी खालील विविध प्रकारच्या ३३ साहित्यांची निवड केली आहे.

कादंबरी विभाग १) पंजाबची वाघीण (अर्चना देव, बुलढाणा), २) काडीमोडातील काटे (भ.पुं. कालवे, संभाजीनगर) ३) वारी (डॉ. वसुधा वैद्य, नागपूर) कथासंग्रह विभागात १) मिरॅकल (डॉ. सुनील विभुते, बारशी) २) झुरळ आणि इतर काही बाही (प्रमोदकुमार अणेराव, भंडारा) ३) पठारावरचा दौलती (प्रा. रसूल सोलापुरे,कोल्हापूर)

कवितासंग्रह विभागात १) सिझर न झालेल्या कविता (प्रा. डॉ. सुनील श्रीराम पवार,महंकर), २) माडिया पिल्लो (डॉ. यादवराव गावळे, बऱ्हाणपूर, म.प्र.) रुजता हलकेच – (सौ. स्मिता जडे, दामाजीनगर) गझलसंग्रह विभाग १) दीवान– ए– सिराज (सिराज करीम शिकलगा, पलूस, जि. सांगली) २) मी शब्दांना मशाल करतो (दिलीप सीताराम पाटील, राजूरा) समीक्षाग्रंथ १)

मैथिली ठाकूर यांचे व्यक्तिमत्त्व दोन प्रमुख स्तंभांवर उभे आहेसंगीत आणि संस्कार. मिथिला परंपरेतील घरात वाढलेल्या या तरुणीने अतिशय लहान वयात लोकसंगीत, भजन, मधुबनी संस्कृती आणि हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत यांचा अभ्यास केला. तिचा आवाज, तिची उच्चारशुद्धता आणि गाण्यातील प्रामाणिक भावदर्शकता यामुळे संपूर्ण देशभरातील प्रेक्षक तिच्या कलेचा सन्मान करतात. कलेतील तिचे यश तिला नम्रता, सौम्यता आणि मानवी संवेदना या गुणांनी समृद्ध बनवते. लोकांचे ऐकणे, त्यांची अडचण समजून घेणे, आणि कोणताही दिखावा न करता सहजपणे संवाद साधणेहे तिच्या व्यक्तिमत्त्वातील मुख्य पैलू. राजकारणात प्रवेश करताना “लोकांनी मला प्रेम दिले, त्यांना सेवा परत देणे हे माझे कर्तव्य आहे.” अशी तिची भूमिका.

तिच्या चेहऱ्यावरचा प्रामाणिकपणा, संवादातील शांती आणि नम्र पण ठाम बोलण्याची शैली मतदारांना आवडली असावी. एका नवीन चेहऱ्याने नेत्याच्या प्रतिमेचा अर्थ बदलण्याची क्षमता तिच्यात दिसते. अलिनगर मतदारसंघाचे समाजशास्त्र गुंतागुंतीचे आहे. जातीय, धार्मिक आणि प्रादेशिक गणिते येथे भूमिका बजावतात. या पार्श्वभूमीवर कलाकार उमेदवाराला स्वीकारणे ही मतदारांसाठी नवी बाब’ होती. प्रचारयात्रेच्या सुरुवातीलाच असे दिसले की जनतेत तिच्या नावाला एक नैसर्गिक आकर्षण आहे. पारंपरिक राजकारणांप्रमाणे कठोर विधानं न करता, विनम्र भाषेत, अत्यंत साध्या शैलीत तिने लोकांना आपलेसे केले.



प्रचारयात्रेत मैथिली ठाकूर यांची सर्वात मोठी ताकद म्हणजे तिचे संवाद कौशल्य. सभांमध्ये ती जास्त भाषण न करता, छोट्या आणि नेमक्या शब्दांत मुद्दा मांडत असे. तिच्या प्रचाराचे काही वैशिष्ट्यपूर्ण पैलू असे होते. शांत, सम्य आणि सुसंस्कृत संवाद कोणत्याही आक्रमक राजकीय भाषेचा अवलंब न करता, फक्त क्षेत्राची गरज आणि विकास हा केंद्रबिंदू मिथिला संस्कृतीशी नाते

अलिनगरातील लोकांना वाटत होते की “आपली संस्कृती ओळखणारी मुलगी आमदार झाली तर आपल्या आवाजाला मंच मिळेल.” स्त्रियांशी घनिष्ठ संपर्क महत्त्वाच्या विषयांवर ती महिलांशी सरळ चर्चा करत असे. तरुणांचा उत्साह तिच्या सभांमध्ये मोठ्या संख्येने तरुण सहभागी होत; सेल्फी, व्हिडिओ, गाणीचा माध्यमातून तिचा प्रचार लक्षणीय झाला असण्याची शक्यता आहे.

अलिनगर मतदारसंघात मुख्य सामना पारंपरिक राजकीय पक्षांच्या उमेदवारांशी होता. अनुभवी नेत्यांच्या उपस्थितीत नवोदित उमेदवाराला संधी कमी मिळते असा समज आहे. परंतु मैथिली ठाकूर यांच्या प्रचारात दिसलेली पद्धतशीरता आणि मतदारांचे त्यांच्यावरील विश्वास यामुळे समीकरण बदलत गेले. मतमोजणीच्या दिवशी प्रत्येक फेरीत त्यांच्या मतसंख्येत वाढ होत गेली. अखेरीस त्या विजयी ठरल्या. मैथिली ठाकूर यांचा विजय हा फक्त एका व्यक्तीचा विजय नाही; तो

पंडित – काव्य– रसास्वाद (त्रिदल) – (रमेश पोफळी, पुणे) २) नामदेव ढसाळ यांची कविता : आस्वाद आणि चिकित्सा (डॉ. विनोद राऊत, बोरगाव मेघे) ३) बुढाई एक अभ्यास – डॉ. माधव कांडणगिरे, घुगुस (जि. चंद्रपूर) संपादन/ संशोधन १) वसुंधरेचे शोधयात्री (डॉ. अनुराग श्रीकांत लव्हेकर, बंगलोर) २) अंतराळवेध (राजीव गजानन पुजारी, सांगली, ३) मराठी तेलुगू भाषिक अनुबंध – (डॉ. दत्ताराम राठोड, अमरावती) नाटक १) ना ते आपुले (डॉ. विजयकुमार देशमुख, गोरगाव (पु), २) परिवर्तन – (राजरत्न पेटकर, (वरोरा) आत्मचरित्र १) वन वे टिकीट टू यु.के.(डॉ. राजश्री

शिरभाते, इंग्लंड (यु.के.) २) जागरण – भारत सातपुते, (लातूर) ३) दौशाड चरित्रग्रंथ १) कीर्तनसम्राट बाबामहाराज सातारकर (सुनील पांडे,नीरा (पुणे) २) ज्ञानसूर्य म्हाईभट– अनिल शेवाळकर, (हिंगोली) ललीतलेख १) कोलाज – मुरधा शेखर बोरकर (फोंडा – गोवा) २) वारी जनातली, जनांच्या मनातली (डॉ. नरेंद्र भिकाजी कदम, खारघर (नवी मुंबई) वैचारिक लेखसंग्रह १) चोरांची लोकशाही – अनिल शां. पाटील (अलिबाग, जि.रायगड) २) स्वातंत्र्याची ७५ वर्षे (सत्यवान मंडलिक, वाळवा (सांगली) बाल / कुमार साहित्य १) गोष्टींतून विज्ञान

सुगंध (डॉ. मानसी मंगेश कोलते, व डॉ. संजय जानराव ढोबळे, नागपूर), २) थेंबा थेंबाची कहाणी (गणेश भाकरे, सावनेर) आत्मकथन १) पोलीस मन (अजित देशमुख, सानपाडा, नवी मुंबई) २) क्षण.. सोनेरी, रुपेरी आणि काटेरी – (आनंद इंदिरा श्रीधर सांडू, चेंबूर, मुंबई) ३) स्वातुपिंडाची शस्त्रक्रिया आणि मी अर्थात मृत्युंजय (सुनील देसाई, भुदरागड (जि. कोल्हापूर) इत्यादी पुरस्कार जाहीर करण्यात आले असून ०७ डिसेंबरला जि.म. सह. बँक, गडचिरोलीच्या सभागृहात होणाऱ्या पुरस्कार वितरण सोहळ्यात या साहित्यिकांना पुरस्काराने सन्मानित करण्यात येणार आहे.

भजनगायिकेचा विधानसभेत प्रवेश

बदलत्या राजकारणाचा, नव्या पिढीच्या विचारांचा आणि संस्कृतीला दिलेल्या स्थानाचा संकेत आहे. या विजयाची तीन प्रमुख वैशिष्ट्ये म्हणजे तरुण नेतृत्वाला स्वीकृती

घेण्याची क्षमता हे तिचे गुण राजकारणातील पहिल्या कार्यकाळात महत्त्वाचे ठरणार आहेत. मैथिली ठाकूर यांचा विजय हा केवळ निवडणुकीचा निकाल नसून, एक सांस्कृतिक चळवळ, सकारात्मक राजकारणाची दिशा आहे. अशा गोष्टींनी राजकारणाची

भाषा बदलते आणि समाजात आशावाद निर्माण होतो. अलिनगरच्या जनतेने तिला एक नवा विश्वास दिला आहे. आता तिच्या कारभाराकडे संपूर्ण बिहार उत्सुकतेने पाहत आहे. भजन गायिका आणि भाजपा आमदार मैथिली ठाकूर यांना अनेकानेक शुभेच्छा !

वास्तुशास्त्र पेंटिंग



लघुलेख - ९७

सौरमंडळातील शनि ग्रह सूर्यापासून सहाव्या क्रमांकावर आहे. धार्मिक दृष्टीने या ग्रहाचे महत्त्व अनन्य साधारण आहे. शनि महाराजांना आणि त्यांच्या साडेसातीला सर्वच जण पाबरतात. परंतु कर्तव्य, शिस्त, न्याय, कर्म,

स्वच्छ व पवित्र विचार आणि आचरण या गुणांचाच अवलंब व्यक्तीने केल्यास, त्याला शनिमहाराज साडेसाती मध्ये तावून घेऊन सुलाखून घेऊन चांगलीच फळे देतात. आपण आपल्या धार्मिक वा पारंपरिक विधीच्या वेळी जी पूजा मांडली जाते, त्यात रंग आणि आकार यांचेच अधिक रचनाकार आपण पहातो. म्हणजे रंग आणि विशिष्ट आकार अर्थातच चित्राकार असतात. रंग आणि चित्राकाराची भाषा ही चैतन्याला अधिक गतीने समजते. "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" मध्ये अनेक रंग, प्रतीके, रंगाकार असतात, ज्यांचा युनिव्हर्स मधील चैतन्याशी सुसंवाद होतो. असे अनुभव आहेत. या वाक्यावर कुणी पुरावा मागू शकतो. त्यासाठी यिनम उत्तर असे आहे की हवा अथवा वारा यांची आपण अनुभूती घेतो परंतु त्याला आपण पाहू शकत नाही, किंवा 'मन', 'भावना', 'आनंद' 'दुःख', इत्यादींचा आपण अनुभव घेतो मात्र त्यांना आपण एखाद्या 'वस्तु' प्रमाणे दाखवू शकत नाही. त्यानुसार परंतु विस्तराने सांगायचे झाल्यास " वास्तुशास्त्र पेंटिंग" मुळे युनिव्हर्स मधील चैतन्याशी आपण जवळीक साधू शकतो. त्यांच्या पासून, सकारात्मक परिणाम मिळवू शकतो. असे अनेक अनुभव आलेले आहेत.

या 'पेंटिंग' मुळे जातका मध्ये मुळात असलेल्या, शनि महाराजांच्या कृपेमुळे जे गुण जसे की शिस्त, प्रामाणिकपणा, सहनशीलता आणि जबाबदारी यांच्या मध्ये वृद्धी होते. त्यामुळे प्रगतीच्या कक्षा अधिक व्यापक होतात. शनि ग्रहा भोवती जे कडे दिसते ते बर्फ आणि थुळीच्या कणांनी बनलेल्या कड्या आहेत. या शिवाय सूर्यमालेतील इतर ग्रहांच्या तुलनेने सर्वाधिक चंद्र आहेत. २७४ चंद्र असलेला शनिग्रह म्हणूनच वैश्विय पूर्ण मानला जातो. शनिचे रंग, निळा, काळा आणि निळ्याच्या विविध रंग प्रकारांचा प्रभाव असलेले असे आहेत." *ॐ शं शनैश्चराय नमः"* हा जय, देखील 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' मध्ये आपण अंतर्भूत करीत असतो. ज्याचा जातकास खूप सकारात्मक परिणाम होतो

क्रमशः :

द्वारा एस्.की.एस्. कला प्रतिष्ठान

डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

साहित्याचे विस्तारपीठ

ज्योतिर्मया

जात्यावरच्या ओव्या.....

दिवाळसणाला मी त बसून राहीन,, दोन दिवसाच माहेर भाकर आयती खाईन, || ३५३||

वैराळ दादा तुझं माझं काय नातं? रतन चुड्यासाठी देते हातामध्ये हात ||३५४||

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

साहित्याचे विस्तारपीठ

अध्यात्म

संगीत देवबाभळी : एक थरारून सोडणारा नाट्यानुभव

ज्योतिर्मय **साहित्य**

शुभांगी सदावर्ते आणि मानसी जोशी यांचा जिवंत अभिनय हे नाटकाचं वैशिष्ट्य. आवली जेव्हा तुकारामांना साद घालते तेव्हा तिचे, आवो आवो हे शब्द अक्षरशः काळजाचं पाणी पाणी करतात एवढी ताकद, एवढी आर्तता त्या स्वरात आहे. मानसी जोशी विठ्ठलाच्या मूर्तीशी संवाद करीत असताना ती केवळ मूर्तीशी बोलते आहे असे वाटतच नाही. प्रत्यक्ष विठ्ठलच समोर आहे असे वाटते. तुकाराम बुवांची गाथा वाचताना आवली आणि रुक्मिणी दाखवल्या आहेत. आवलीचे गूढ रम्य स्वप्न, वाच्याने उडणारी तुकोबांच्या गाथेची पाने, इंद्रायणीत पडून वाहून जाणारी गाथेची पाने हे सगळे प्रसंग कमालीचे जिवंत वाटतात. चित्रपटाच्या तुलनेत दृश्ये दाखवताना नाटकांना अनेक मर्यादा पडतात पण इथे त्या सगळ्या मर्यादा असूनही सगळं काही रंगमंचावर जिवंत करण्यात दिग्दर्शक, नेपथ्यकार आणि प्रकाश योजनाकार यशस्वी झाले आहेत. प्रेक्षकांना एक भव्यदिव्य अनुभव त्यांनी दिला आहे.

भद्रकाली प्रॉडक्शनने अनेक दर्जेदार नाटके दिली, त्याच परंपरेतील हे नाटक आहे. मच्छिन्द्र कांबळी यांची दर्जेदार नाटकांची परंपरा प्रसाद कांबळी यांनी नुसतीच चालू ठेवली नसून आणखी पुढे नेली आहे. देवबाभळी हे संगीत नाटक असूनही इतर संगीत नाटकांपेक्षा आगळेवेगळे. प्रसाद कांबळी या नाटकाचे निर्माते आहेत. आनंद ओक यांचे संगीत आहे. विशेष म्हणजे या नाटकातील गीते शुभांगी सदावर्ते आणि मानसी जोशी दर वेळी प्रत्यक्ष गातात. इतर नाटकांप्रमाणे त्या गीतांची रेकॉर्ड लावली जात नाही.

उगवतीचे रंग

विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

प्राजक्त देशमुख यांचे संवाद हृदयाला भिडणारे आहेत. लोकसंगीत, अभंग, ओवी इ. चा सुरेख वापर या नाटकात केला गेला आहे. संतपरंपरा, लोकपरंपरा आणि अस्सल मराठमोळ्या संस्कृतीचं दर्शन हे या नाटकाचं वैशिष्ट्य म्हणावं लागेल. या नाटकाला एकूण ४४ पारितोषिके मिळाली आहे. महाराष्ट्र शासन, साहित्य अकादमी इ. विविध पुरस्कार मिळाले आहेत. अनेक

विक्रम या नाटकाने रचले आहेत. फोर्ब्स या जगप्रसिद्ध मासिकाने या नाटकाची सर्वाधिक लोकप्रिय नाटक म्हणून नोंद घेतली आहे. अनेक दिग्गज कलाकारांनी हे नाटक गौरविले आहे. केवळ दोनच स्त्री पात्रे एवढा सशक्त अभिनय करून दोघींच्या बळावर एखादे नाटक एवढे यशस्वी करू शकतात हे विस्मयचकित करणारे आहे. त्यासाठी शुभांगी सदावर्ते आणि मानसी जोशी या दोघींना सलाम. या नाटकाची वाटचाल लवकरच पाचशेव्या प्रयोगपर्यंत होईल. ज्यांनी अजूनपर्यंत एकदाही हे नाटक पाहिले नसेल त्यांनी एकदा तरी ते जरूर पाहावे असे आहे.

श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय **साहित्य**

एका गावात एक वैद्य राहात होता. त्या वैद्याला कोणाला काय रोग झाला आहे हे तोंडावरून समजत असे. त्याने एक दिवस एका मनुष्याला आपल्या घरावरून जाताना पाहिले आणि त्याला आत बोलावले. वैद्याने त्या माणसाला सांगितले की, “तुला एक भारी रोग झाला आहे; पण मी सांगतो ते औषध घे आणि मी सांगेन त्याप्रमाणे पथ्य पाळ, म्हणजे तुझा रोग बरा होईल.” वैद्याने

भवरोगापासून मुक्ततेचा उपाय - सत्संगती व नामस्मरण

सांगितलेले औषध आणि पथ्य त्या मनुष्याने पाळले नसते तर त्यात त्या वैद्याचे काही नुकसान होते का ? त्याप्रमाणेच संतलोक जे आपल्याला करायला सांगतात, त्यात त्यांना स्वतःला काही मिळवायचे असते का ? आपल्याला गुरू सांगत असतात, त्यांचे ऐकल्याने आपलाच फायदा होत असतो. ते आपल्याला भवरोग झाला आहे असे सांगतात आणि त्याकरिता संतसंग करा आणि नामात राहा म्हणून सांगत असतात. ते जे सांगतात ते स्वतः अनुभव घेऊनच सांगत असतात. औषध सोपे असले म्हणून त्यात गुण नाही असे म्हणून कसे चालेल ? तुकारामांनी आपल्या उपासनेची शपथ घेऊन सांगितले आहे की, नामस्मरणासारखे सोपे साधन नाही. तुमचा हल्लीच्या साधूंचेर विश्वास नसला तरी समर्थ आणि तुकाराम यांनी सांगितले त्यावर तरी विश्वास ठेवायला काय हरकत आहे ? त्यांनी तुमच्या कल्याणाकरिताच ते साधन सांगितले आहे. ते तुम्ही न कराल तर त्यांचे काही नुकसान नाही, तुमचेच नुकसान आहे; तरी त्याचा विचार करा. आपल्याला रोग झाला आहे अशी आपली अगोदर खात्री झाली पाहिजे, म्हणजे निम्मे काम झाले. आपल्याला रोग झाला आहे असे पक्के कळल्यावर आपण औषध घेण्याचे टाळणार नाही. संसारात सुख

नाही असे आपल्याला दिसत असताना, ज्या योगाने सुख मिळेल त्याच्या खटपटीला लागले पाहिजे. त्याकरिता होईल तितके नामात राहण्याचा प्रयत्न करा, म्हणजे तुम्हाला खरे समाधान मिळेल. एका मनुष्याने तीस वर्षे मनापासून नोकरी केली. तो म्हणाला, “भगवंताची पूजा आणि भक्ती कशी करावी हे मी नोकरीपासून शिकलो.” त्याला विचारले, “ते कसे ?” तेव्हा त्याने उत्तर दिले, “नोकरीमध्ये वरिष्ठांच्या मर्जीप्रमाणे वागावे लागते. तो जिथे बदली करील तिथे आपल्याला जावे लागते; मग घरात अडचण असली तरी तिथे आपले काही चालत नाही. म्हणजे आपलेपण बाजूला ठेवावे लागते. आता मी सेवानिवृत्त झाल्यावर मालक तेवढा बदलला. आता मी वरिष्ठाच्या ठिकाणी भगवंताला ठेवले आहे. भगवंत हा श्रेष्ठ वरिष्ठ आहे, कारण तो माणसासारखा स्वार्थी नाही. तो अत्यंत निःस्वार्थी असल्यामुळे माझ्या हिताचेच नेहमी घडवून आणतो. म्हणून मी आता अत्यंत आनंदात आहे.” याचप्रमाणे प्रत्येक माणसाने आपल्या प्रपंचापासून परमार्थ करायला शिकले पाहिजे. हेच आपल्या जीविताचे सार आहे. अनन्यतेशिवाय भगवंताची प्राप्ती नाही; त्यातच भक्ति जन्म पावते.

आरोग्य संजीवनी

गजकर्णवर घरगुती उपाय

ज्योतिर्मय **साहित्य**

आजच्या वेगवान आणि धावपळीच्या जीवनात, फास्ट फूड आणि प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ खाणे सोपे झाले आहे. भूक लागल्यावर लगेच ऑर्डर करणे भूक पॅकबंद स्नॅक्स खाणे हा एक सोयीचा उपाय वाटतो. पण, या पदार्थांमध्ये जास्त प्रमाणात मीठ, साखर, अस्वास्थ्यकर स्निग्ध पदार्थ (अनहेल्दी फॅट्स) आणि रसायने असतात, जे आपल्या आरोग्यासाठी खूप हानिकारक आहेत. यामुळे वजन वाढणे, मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि हृदयविकारांसारख्या गंभीर समस्या निर्माण होऊ शकतात. सुदैवाने, या पदार्थांना पर्याय म्हणून अनेक आरोग्यदायी आणि चविष्ट पर्याय उपलब्ध आहेत.

१. घरचे जेवण हा सर्वोत्तम उपाय : फास्ट फूड टाळण्याचा सर्वात चांगला आणि सोपा मार्ग म्हणजे घरचे जेवण. बाहेरून आणलेल्या पदार्थांपेवजी घरी बनवलेले ताजे पोहे, उपमा, पराठे, थालीपीठ किंवा सॅडविच नारत्यासाठी उत्तम आहेत. दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणासाठी घरी बनवलेली ताजी पोळी-भाजी, डाळ-भात किंवा खिचडी हे अधिक पौष्टिक आणि आरोग्यदायी पर्याय आहेत. घरचे अन्न तयार करताना आपण तेल, मीठ आणि मसाल्यांचे प्रमाण नियंत्रित करू शकतो, ज्यामुळे ते अधिक पौष्टिक आणि सुस्मित बनते.

२. ‘स्मार्ट स्नॅक्स’ निवडा : ऑफिसमध्ये किंवा प्रवासात भूक लागल्यास चिप्स, बिस्किटे किंवा पॅक केलेले स्नॅक्स खाण्याऐवजी काही आरोग्यदायी पर्याय जवळ ठेवा. भाजलेले चणे, शेंगदाणे, मखाना, भेल, मुसुरे, शेंगदाणा लाडू किंवा ताजी फळे हे उत्तम पर्याय आहेत. दही, ताक, लिंबू पाणी किंवा नारळ पाणी यांसारखी पेये सोडा आणि कृत्रिम साखरेच्या पेयांपेवजी अधिक आरोग्यदायी आहेत.

३. प्रथिने आणि फायबरयुक्त पदार्थांवर भर द्या : प्रथिने आणि फायबरयुक्त पदार्थ भूक लवकर शांत करतात आणि पोट भरलेले ठेवतात, ज्यामुळे तुम्हाला वारंवार खाण्याची इच्छा होत नाही. कडधान्ये (जसे की मूग, हरभरा), डाळी, भाज्या आणि फळांचा आहारत समावेश करा. सलाड, सूप आणि अंकुरित कडधान्ये हे चांगले स्नॅकिंग पर्याय आहेत. यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यासाठी

मदत होते.

४. अन्न नियोजन (मिल प्लानिंग) करा : आठवड्याभरासाठी जेवण आणि स्नॅक्सचे नियोजन केल्यास फास्ट फूडवर अवलंबून राहणे कमी होते. जर तुम्हाला वेळ मिळत नसेल, तर आठवड्याच्या शेवटी भाज्या फिरून ठेवणे किंवा काही पदार्थ (उदा. डाळी भिजवून ठेवणे) आधीच तयार करून ठेवल्यास वेळ वाचतो आणि अचानक बाहेरचे खाण्याची गरज भासत नाही.

५. पाण्याची बाटली जवळ ठेवा : अनेकदा आपल्याला भूक लागल्यासारखे वाटते, पण ती तहान असते. शरीरात पाण्याची कमतरता (डिहाइड्रेशन) असल्यास मेंदू भुकेचा चुकीचा संदेश देऊ शकतो. त्यामुळे, दिवसभर पुरेसे पाणी पिणे महत्त्वाचे आहे. पाणी पिण्याने अनावश्यक खाणे टाळता येते आणि शरीर हायड्रेटेड राहते.

या सोप्या उपायांचा अवलंब केल्यास फास्ट फूड आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळून तुम्ही एक निरोगी आणि आनंदी जीवन जगू शकता. हे पर्याय केवळ आरोग्यासाठीच चांगले नाहीत, तर चवीलाही उत्कृष्ट आहेत.

पालकांसाठी महत्वाचे

संकलन : संजय व्यापारी, पुणे

साधे साधे प्रश्न...

ज्योतिर्मय **साहित्य**

हे प्रश्न इतके लख्ख समोर दिसल्यावर दोन महिन्यांपूर्वी आम्ही पालकांसाठी एक सत्र आयोजित केलं होतं. त्यामध्ये “आपल्या मुलांनी कोणत्या गोष्टी शिकाव्यात,असं तुम्हाला वाटतं? ” असा प्रश्न मी उपस्थित पालकांना विचारला. बहुतेक सगळ्या पालकांची गाडी शाळेच्या परीक्षेत भरपूर मार्क याच गोष्टीपाशी अडली होती. नॅशनल एन्ट्रन्सेस मध्ये स्कोअर झाला की बस्स.. डोक्यात एवढा एकच विचार.. आपल्या जगण्याची गुणवत्ता फक्त पैसा कशी ठरवणार ? आपल्या मुलामुलींचा सामाजिक, सांस्कृतिक, बौद्धिक बुद्धिभेद का होतो आहे? “मी, माझं, मला, फक्त माझ्यापुरतं“ हा फॉर्म्युला आपल्या मुलांच्या भविष्याच्या दृष्टीनं कितपत उपयोगी पडणार आहे? “आयुष्यात पैसा हेच एकमेव सत्य आहे“ ही धारणा आपल्या मुलांना सुरक्षित आणि स्वस्थ जगवेल का? असे प्रश्नच पालकांना पडत नाहीत, ह्याचं मला फार आश्चर्य वाटलं आणि तेवढंच वाईटही वाटलं. आपल्या मुलामुलींना चांगले मित्र मैत्रिणी नाहीत, चांगलं वाचनीय साहित्य त्यांना ठाऊक नाही, विद्वानांचा सहवास नाही, आपल्याला मिळालेल्या चांगल्या आयुष्याविषयी कृतज्ञता नाही. निदान आपल्या चांगल्या आरोग्याविषयी तरी दैनंदिन जीवनात बदल घडवायला हवा, तर तेही नाही.

जर असं असेल तर हा केवळ शिक्षणव्यवस्थेचा दोष नाही. नव्या पिढीला घडवण्याचं धोरण समाजाचं उठवण्याची गरज आहे. कारण, कुठलाच पुस्तकी अभ्यासक्रम आणि मार्केलिस्ट आपल्या मुलांच्या सुदृढ, समंजस आणि शहाण्या जगण्याचा पाया घालण्यासाठी पुरा पडणार नाही. शाळा, कुटुंब आणि समाज या तिघांनीही एकत्र येऊन काही नीति ठरवली तर हे चित्र बदलता येईल. समाजातल्या प्रत्येकानं ही माझी जबाबदारी आहे असं मान्य करून सक्रिय सहभाग घेतला नाही, तर आपल्या पुढच्या पिढ्यांची आयुष्याची बसवं अशी फाटत राहतील, ज्यांना लावायला ठाighळं अपुरी पडतील.

पुस्तकी अभ्यास, विद्याभ्यास आणि कौशल्याभ्यास या तीनही वेगळ्या गोष्टी आहेत.आपल्या आयुष्यात या तीनही गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत, हे मान्यच आहे. पण शाळेची सुट्टी ही पुस्तकी अभ्यासाची सुट्टी आहे, असं लक्षात घेऊन जीवनविद्या आणि कौशल्य विकास या दोन्ही विकासांवर भर द्यायला हवा. जाणिवेच्या समृद्धीपासून ते प्रत्यक्ष कृतिशीलतेपर्यंतचा प्रवास व्हायला हवा. आपल्या संस्कृतीमधलं विज्ञान मुलांना समजायला हवं आणि विज्ञानातली नैतिक संस्कृती सुद्धा उमगायला हवी. खिशाला पटणं आणि मनाला पटणं यातला फरक नव्या पिढीला शिकवायला हवा.

पर्यावरणाच्या स्वास्थ्याला आणि राष्ट्रीय हिताला ज्या गोष्टी हिताच्या नाहीत, त्या कितीही आर्थिक मोबदला देणाऱ्या असल्या तरीही त्या नाकारण्याचं धैर्य मुलांमध्ये यायला हवं. महिन्याभराचा अनलिमिटेड डेटा पॅक मारून घरात बसून सोशल मीडियावर वाटेल तसं व्यक्त होण्यात काहीही कर्तृत्व नाही, उलट ते लाज आणणारं लक्षण आहे, हेही घडवणं आता संस्कारांचा भाग झालंय. महापुरुषांचे विचार कृतीमध्ये आणण्यासाठी आणि अनुकरण करण्यासाठी असतात. डॉल्बी सिस्टिमपुढं नाचण्यानं ते विचार आपल्या व्यक्तिमत्त्वात येत नाहीत, हाही संस्कार आता नितांत गरजेचा झाला आहे. तरच आयुष्य म्हणजे इहेंद्र नसतो हे पुढच्या पिढ्यांमध्ये रुजायला मदत होईल. **(क्रमशः)**

दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

मायाब्रम्हनिरूपण

ज्योतिर्मय **साहित्य**

विश्वाचे मूळतत्व एकच आत्मा आहे . यात अनेकपणा नाही. “नेहाननस्ति किंचन, “ याठिकाणी अनेकपणाला थारा नाही. मगं प्रश्न असा पडतो की अनेक पणाने भारलेले जग कसे निर्माण झाले ? समर्थ त्याचे उत्तर पृढील प्रमाणे देतात. आत्म्यावांचून इतर वस्तू चं नाही म्हणून आत्माचं अनेकपणाने दिसते. “यामध्ये द्वैत व अद्वैत दोन्ही सारखे च सत्य दिसतात. पण एकपण व अनेक पणा परस्पर विरूद्ध असल्याने दोन्ही एकाच वस्तूच्या बाबतीत सारखे सत्य असू शकत नाही. अद्वैत सत्य आहे असा आत्मज्ञानी पुरूषाचा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. तोर आपण प्रमाण मानला पाहिजे. मगं प्रश्न असा पडतो की “आत्मा एकच एक आहे संपूर्ण सत्य आहे.सर्व व्यापी, अनंत व अविनाश आहे. हे जर खरे आहे तर त्या आत्म्यामधें अनेकपणाने भरलेलं, सतत पालटणारे अद्वत,अपूर्ण द्वैतमय जीवन झालेच कसे? खरे लोकांना हा प्रश्नच येत नाही. आत्मज्ञान नसणारी माणसं या विचाराने गोंधळून गेलेले दिसतात.

“मायाब्रम्ह निरूपण“ हे काही दहा ओळीत लिहून संपणार निरूपण नाही. मी तर म्हणेन की आता जेवढं वाचन करता करता ते अधिकाधिक मी त्यात गुंततचाले आहे. थोडक्यात सांगायचे तर जसजसं लिहिते आहे. तसतसे अजूनही काही बाकी आहे असं वाटतं आहे. यालाचं तर “भगवत् भक्तिची भूक म्हणतात का? “ असो तर आपण पुढचा समासाचा अभ्यास करूया. शुद्ध निर्गुण व निर्मळ परब्रम्हामध्ये अक्षरशः अनंत शक्ति वास करतात. त्यापैकी दुष्य किंवा नामरूपे किंवा आकार निर्माण करणारी एक अति विलक्षण शक्ति आहे. पूर्ण निराकार आणि स्वतंत्र परमात्मवस्तूला अनंत आकार देणारी आणि दुश्याच्या कक्षेत येणारी अशी शक्ति प्रथम आत्मस्वरूपावर लक्ष देत नाही. ती ते आत्मस्वरूप बाजूला ठेवते. त्या शक्तिचे नाव माया आणि झाकणाचे नाव आहे अज्ञात किंवा अविद्या होय. अज्ञान, भ्रम, अध्यास,देहबुद्धी ही सगळी मायेची च प्रजा आहे. आत्मज्ञानी पुरूषाला रमात्म वस्तु जशी आहे तशीच अनुभवायला मिळते. अनंत नामरूपानी भरलेले हे चराचर विश्व त्याला पलब्रम्हाची “स्वानंदलीलाच “वाटते. मायेच्या प्रभावाने फसून जाऊन तो आत्मस्वरूपाला विसरत नाही आणि दुश्याला खरेपणा देत नाही. परंतु मायेच्या आधीन होऊन अज्ञानामध्ये जगणारा जीव स्थलकालाच्या बंधनात अडकतो. त्यामुळे आत्मस्वरूप तो विसरतोच पण त्याचबरोबर चराचर विश्व संपूर्ण सत्य मानतो. आत्मज्ञानाच्या दृष्टीने विचार केला तर ब्रम्ह आणि त्याची शक्ति माया दोन्ही अगदी एकरूपचं आहेत. ऊलट अज्ञानाच्या भूमिकेतून पाहिले तर ब्रम्ह आणि माया वेगवेगळी वाटतात. **(क्रमशः)**

॥ शिक्षण-संवाद ॥

अंकुश शिंगाडे,
नागपूर

शिक्षण सर्वानाच उपयोगाचं?

ज्योतिर्मय **साहित्य**

शिक्षकाला चांगले गुण तपासायचे असतात. त्यासाठी तळमळ सुरू असते त्यांची. ते गुण तपासणे म्हणजेच मूल्यामापन होय. आपल्याला माहितच असेल, शोले चित्रपट. या चित्रपटात एक संवाद आहे की जो संवाद कौशल्यावर आधारित आहे. संवाद असा की ओ सांबा, किंतने आदमी थे, हा संवाद व ती सांबा विचारण्याची परिक्षा इमानदारीवर आधारित होती. आपणही एक शिक्षक म्हणून विद्यार्थ्यांची परिक्षा घेतो. कशासाठी घेतो? आपण शिकविलेला भाग विद्यार्थ्यांना कितपत समजला हे पाहण्यासाठी आपण परिक्षा घेतो. त्यात आपण केवळ त्यानं लेखी चाचणीत सोडविलेले गुण पाहात नाही. गुण पाहतो, त्यानं वर्षभर केलेल्या गोष्टी. ज्याला आकारिक म्हणतात.. याच मूल्यामापनाच्या दोन पद्धती. एक आकारिक मूल्यामापन व दुसरं संकलित मूल्यामापन. पूर्वी एकच मूल्यामापन पद्धती होती. संकलित मूल्यामापन. परंतु आज त्यात एक आणखी पद्धत आली, आकारिक मूल्यामापन. ज्याचा अर्थ वर्षभर मुल काय शिकलं असा होतो. एकंदरीत सांगायचं झाल्यास आकारिक परिक्षेचं मूल्यामापन का आलं? याचा विचार केल्यास मुलात जे सुप्त गुण असतात. त्यात एकाच दिवशी हवा तसा बदल होत नाही. ते गुण मुर्त स्वरूपात दिसतात. त्यात काळानुसार थोडा थोडा बदल होतो. वाढही होते. तो बदल त्या त्या वेळेला तपासणे, त्याची त्यावेळेसच नोंद घेणे. याला आकारिक मूल्यामापन म्हणता येईल. ज्यात वाढ होते. आकारिक मूल्यामापनाची आवश्यकता काय? असा प्रश्न आपल्याला शिकवीत असताना नेहमी पडू शकतो. तर त्याचं उत्तर आहे, मूल्यामापनातून मुलांमध्ये होत असलेला बदल आपल्याला तपासता येतो व त्याला आकार देण्याची गरज असते. म्हणूनच त्याला आकारिक मूल्यामापन म्हटलं आहे. वेळेवरच हे गुण आपल्या लक्षात आले नाही व त्याची आपण योग्य नोंद घेतली नाही, ह्या परिस्थितीत योग्य मार्गदर्शन त्याला प्राप्त झाले नाही तर त्यावेळेस विद्यार्थ्यात संभ्रम निर्माण होतो आणि जेव्हा संभ्रम निर्माण होतो, तेव्हा तेच मूल अशा मार्गाकडे वळतं. जो मार्ग विनाशाकडे नेणारा असतो. त्यामुळे अशा अवस्थेत मुलाला कोणते आणि कशाप्रकारचे मार्गदर्शन करायचे? यावर प्रकाश टाकण्यासाठी आकारिक मूल्यामापन असतं. आकारिक मूल्यामापनात आपण वेळीच नोंद घेवून त्या नोंदीनुसार ते सुप्त गुण वाढविण्यास मदत करतो. ते वाढविण्यासाठी प्रयत्न करतो आणि यदाकदाचित आपल्या हातून तसे प्रयत्न झाले नाहीत तर आपल्यानंतर ते मूल ज्याच्याकडे जात असेल, तो त्या नोंदी गृहित धरून त्यावर योग्य ते प्रयत्न करू शकतो. ज्यातून मुलात आदर्शपणा तयार होवू शकतो.

(क्रमशः)

खास नगरपालिका/नगर पंचायत
निवडणुकीसाठी तयार केलेल्या
वेगळ्या शैलीतील उत्साही व
“आकर्षक प्रचार
गीतांसाठी”
तालुका व जिल्हा पातळीवर स्मार्ट डायनॅमिक व
होतकरू मार्केटिंग पार्टनर्स पाहिजे आहेत
“कमिशन बेसिसवर लगेचच कमाईची सुवर्णसंधी”
संपर्क : 9175669278

