

॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

☐ पुणे ☐ वर्ष १ ले ☐ अंक २४६ वा ☐ मंगळवार दि.२५ नोव्हेंबर २०२५ ☐ पाने ४ ☐ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

अ.जा. जमातीसाठी 'क्रिमिलेअर' लागू करण्याची गरज

- प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

सरत्यायाधीस भूषण गवई यांनी अनुसूचित जातींच्या आरक्षणातून क्रीमी लेअरला वाळड्याची भूमिका मांडली. इंडा स्वाहीनी खटल्यातील तत्त्व अनुसूचित जातींनाही लागू व्हावे असे ते म्हणाले. आरक्षणाबाबत आवाएसस अर्जाक्याच्या मुलाची आणि गरीब शेतकऱ्याच्या मुलाची तुलना होऊ शकत नाही, असेही त्यांनी स्पष्ट केले. त्यांच्या या मतावर त्यावेळी बरीच टीका झाली होती.

सरन्यायाधीश भूषण गवई यांनी स्पष्ट केले की, अनुसूचित जातींच्या आरक्षणातून क्रीमी लेअर ला वागळले पाहिजे. आंध्र प्रदेश उच्च न्यायालय वकील संघटनेने आयोजित केलेल्या इंडिया अँड द लिव्हिंग इंडियन कॉन्स्टिट्यूशन अँड ७५ इस्यस या कार्यक्रमात बोलताना त्यांनी हे मत मांडले. आरक्षणाबाबत बोलताना त्यांनी सांगितले की, एका आयएसएस अधिकाऱ्याच्या मुलाची आणि गरीब शेतकऱ्याच्या मुलाची तुलना होऊ शकत नाही. त्यांनी इंड्रा स्वाहनी खटल्याचा संदर्भ देत सांगितले की, इतर मागासवर्गीयांसाठी जे तत्त्व लागू होते, तेच अनुसूचित जातींसाठीही लागू व्हावे.

इंद्रिया सहानी प्रकरणात सर्वोच्च न्यायालयाने इतर मागासवर्गीयांसाठी क्रीमी लेयरची संघटना मान्य केली त्यामागचा तर्क स्पष्ट होता आराक्षण हा एक मर्यादित स्रोत आहे ज्यांना खरोखर गरज आहे त्यांना त्याचा लाभ मिळाला पाहिजे त्यातून आरक्षणाचा हा फायदा खऱ्या मागासलेल्या घटकांपर्यंत पोहोचू शकेल सन्यायाधीश गवळी यांनी हे तत्त्व अनुसूचित जाती आणि जमातींसाठी लागू केले पाहिजे असे सुचविले आहे. गो बांध्या या वक्त्यानंतर देशभरात या विषयावर नव्याने चर्चा सुरू झाली आहे.

सध्या, अनुसूचित जाती/जमाती समुदायांसाठी आरक्षणात क्रीमी लेयर नाही, कारण हे तत्त्व त्यांना लागू होत नाही. तथापि, काही याचिका आणि याचिकाकर्ते सर्वोच्च न्यायालयात एससी/जमाती आरक्षणासाठी क्रीमी लेयरसारखी प्रणाली सुरू करण्याची विनंती करत आहेत जेणेकरून लाभाने अधिक समान वितरण सुनिश्चित होईल.

सरन्यायाधीश गवई यांनी क्रीमी लेअर या संकल्पनेवर जोर दिला. क्रीमी लेअर म्हणजे आरक्षणाचा फायदा घेणाऱ्यांमध्ये जे आर्थिकदृष्ट्या सक्षम आहेत, त्यांना वगळणे. त्यांनी सांगितले की, इंद्रा स्वाहनी खटल्यात याबद्दल चर्चा झाली होती. त्यांच्या मते, इतर मागासवर्गीयांसाठी जे नियम आहेत, तेच अनुसूचित जातींसाठीही असावेत.

सध्याची स्थिती: भारतात, क्रीमी लेयर तत्त्व फक्त ओबीसी (इतर मागासवर्गीय) ला लागू होते. अनुसूचित जाती/जमातींसाठी सध्याच्या आरक्षण धोरणात आर्थिक निकषांवर आधारित क्रीमी लेयर नाही. काही याचिकाकर्त्यांनी सर्वोच्च न्यायालयात याचिका दाखल केली आहे ज्यामध्ये अनुसूचित जाती/जमाती आरक्षणासाठी क्रीमी लेयरसारखी प्रणाली लागू करण्याची मागणी केली आहे जेणेकरून लाभ सर्वात जास्त गरजू लोकांपर्यंत पोहोचतील अशा उत्पन्न-आधारीत प्राधान्या वरून याचिका युक्तिवाद असणे आहे की यामुळे राहणीते, ज्यामुळे सर्वात समाजातील अधिक श्रम वर्गापर्यंत मर्यामित राहतील, ज्यामुळे सर्वात वंचित सदस्यांना मतदानापासून वंचित राहावे लागेल.

जर भविष्यात अनुसूचित जाती/जमातींवरही क्रिमी लेयर लागू करण्याचा निर्णय घेतला गेला, तर ते सरकार नवीन प्रक्रिया आणि निकषांसह करेल,असेही काहींचे मत आहे.

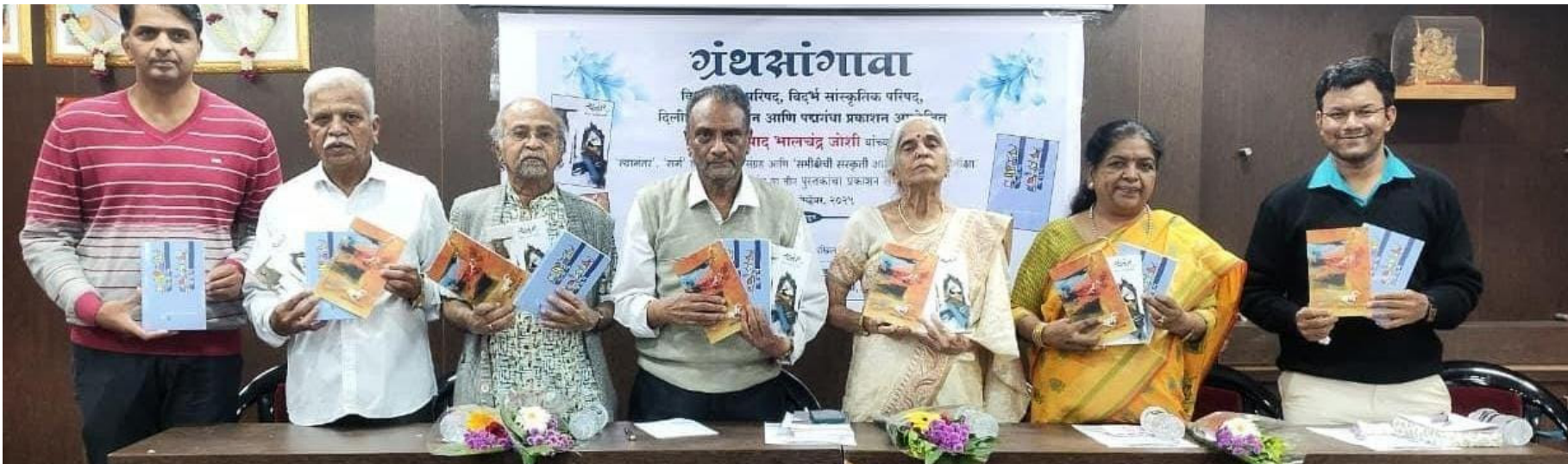
२०२४ मध्ये दिलेल्या एका निकालात न्यायमूर्ती गवई यांनी निरीक्षण नोंदवले होते की, राज्यांनी अनुसूचित जाती (एससी) आणि अनुसूचित जमाती (एसटी) यांच्यातील क्रिमिलेअर ओळखण्यासाठी एक धोरण विकसित केले पाहिजे आणि त्यांना आरक्षणाच्या लाभातून वगळले पाहिजे.

त्यांनी म्हटले होते की राज्यांनी अनुसूचित जाती आणि जमातींमधील क्रीमी लेयर ओळखण्यासाठी धोरण तयार केले पाहिजे आणि अशा प्रवर्गातील घटकांना आरक्षणचा लाभ नाकारला पाहिजे.

“भारतीय संविधान स्थिर नसून सतत विकसित होणारे, सजीव आणि आधुनिक दस्तावेज आहे,” असे सांगताना गवई यांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या दृष्टिकोनावर प्रकाश टाकला. आंबेडकरांच्या विचारांचा उल्लेख करत ते म्हणाले, “समानता ही स्वातंत्र्याशिवाय अपूर्ण आहे; आणि स्वातंत्र्य केवळ सबाळच्या वर्षवयाकडे नेऊ शकते. देशाला पुढे नेण्यासाठी समानता, स्वातंत्र्य आणि बंधुता या त्रिसूत्रीची सांगड आवश्यक आहे.” गवई म्हणाले की संविधानामुळेच देशाला अनुसूचित जातींबद्दल दोन राष्ट्रपती मिळाले आणि सध्या राष्ट्रपतीपदावर एक आदिवासी समाजातील महिला विराजमान आहे.

आरक्षण सुरू झाल्यापासून या देशातील जाती जमाती की ती सुधारली आहे. या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करता येणार नाही. त्यांनी आपली एक विशिष्ट ओळख देखील निर्माण केलेली आहे. या संवर्गातील समग्र झालेल्या लोकांना खरं तर आरक्षणाची गरज नाही परंतु आजही सधन व संपन्न झालेल्या जाती आरक्षणाचा लाभ घेत आहेत मात्र याच समुदायातील काही घटक अजूनही सधन नाही. समाजाच्या मुख्य प्रवाहात आलेले नाही. त्यांना खऱ्या अर्थाने आरक्षणाची गरज आहे. विशेष म्हणजे अनुसूचित जातीत व जमातीत अनेक जाती येतात. त्यातील काही जाती व जमातीच आरक्षणाचा लाभ घेतात. याच संवर्गातील अनेक जाती आरक्षणाच्या लाभापासून वंचित राहतात. अनुसूचित जाती जमातींतील मधील काही जाती शैक्षणिक दृष्ट्या (अधिक गुणांमुळे) प्रगत झालेले आहेत. गुणवत्ता यादीत काही जाती समोर असतात. स्वाभाविक पणे आरक्षणाचा लाभ त्यांनाच मिळतो. याच संवर्गातील ज्यांना कामी परसैज मिळालेले आहे ते मागे पडतात. क्रिमिलियर पद्धत लागू झाली तर त्या त्या संवर्गातील जातींना याचा निश्चितच फायदा होऊ शकतो. यावर विचार करण्याची व क्रिमिलियर लागू करण्याची गरज आहे.

श्रीपाद भालचंद्र जोशी यांच्या सर्ग, त्यानंतर... आणि समीक्षेची
संस्कृती आणि संस्कृतीची समीक्षा चे पुण्यात प्रकाशन



ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - श्रीपाद भालचंद्र जोशी

यांची सर्ग या संग्रहातील कविता ही रूढ काव्य वा अन्य वाङ्मय प्रकारांक्षा वेगळा लेखन प्रयोग असून, सर्ग हाच एक नवीन वाङ्मयप्रकार जन्माला घालणारा हा संग्रह आहे, आधुनिक काळातील ते नीतीशतक होय, ही प्रवाहभेद पुसणारी ही कविता असून ते एक अल्पाक्षरी महाकाव्यच आहे, खलील जिब्रानच्या प्रॉफेट च्या तोडीचे हे काव्य आहे, नवी सुभाषितेच श्रीपाद भालचंद्र जोशी यांची कविता जन्माला घालते, त्यानंतर या संग्रहातील त्यांची कविता अभिव्यक्तीच्या गळचेपीला काव्यरूप देते, तर समीक्षेची संस्कृती आणि संस्कृतीची समीक्षा हा त्यांचा ग्रंथ प्राचीन ते आधुनिक भाषा, वाङ्मय विचार, वाङ्मयीन प्रवाह, समीक्ष यांचीच समीक्षा करत संस्कृती समीक्षेत रूपांतरित होत गेलेल्या समीक्षा विचारांची समग्र मांडणी करणारा पहिलाच आणि एकमेव ग्रंथ आहे, अशा आशयाचे विचार, सर्ग आणि त्यानंतर... हे दोन कविता संग्रह व

समीक्षेची संस्कृती आणि संस्कृतीची
समीक्षाही समीक्षा ग्रंथ यांच्या प्रकाशन
प्रसंगी बोलताना मान्यवरांनी व्यक्त केले.
विश्व मराठी परिषद, विदर्भ
सांस्कृतिक परिषद, पद्मगंधा प्रकाशन
आणि दिलीपराज प्रकाशन यांच्या संयुक्त
विद्यमाने या पुस्तकांच्या प्रकाशन
समारंभाचे आयोजन करण्यात आले
होते.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाचे पूर्वाध्यक्ष, ख्यातनाम समीक्षक डॉ श्रीपाल सबनीस हे होते. व्यासपीठावर भाष्यकार डॉ अश्विनी धोंगडे, अंजली कुलकर्णी, विश्व मराठी परिषदेचे संस्थापक संचालक अनिल कुलकर्णी आणि लेखक डॉ श्रीपाद भालचंद्र जोशी हे उपस्थित होते.

सर्ग या कविता संग्रहावर भाष्य करताना अंजली कुलकर्णी म्हणाल्या की, हे एक अल्पाक्षरी महाकाव्यच असून जीवनाच्या सर्वच क्षेत्रांबाबतचे प्रखर भाष्य करत ही कविता जीवनाचे तत्त्वज्ञान उलगडून दाखवते. थोरोच्या वैचारिकतेची उंची या कवितांना आहे.

मानवी
जीवनमूल्यांबाबतच्या
सद्यःस्थितीचे हे
काव्यात्म दर्शन आहे.
अर्थाची अनेक वलयं
निर्माण करणारी,
बहुस्तरीय, अशी
जगण्याची जाणीव देणारी ही चिंतनगर्भ
कविता आहे.

डॉ अश्विनी धोंगडे म्हणाल्या की,
३७ सर्गातले हे लेखन पारंपरिक
वाङ्मयप्रकारापेक्षा भिन्न असून सर्ग हाच
एक नवीन वाङ्मयप्रकार जन्माला
आणणारे हे लेखन आहे. बदलत्या
जीवनाचे ते सम्यक आकलन आहे.
सुभाषित काव्य, विचार काव्य हे त्याचे
स्वरूप आहे. श्रीपाद भालचंद्र जोशी
ह्यांच्या त्यानंतर... ह्या कवितासंग्रहावर
भाष्य करताना त्या म्हणाल्या की, या
संग्रहातील कवितांमधून शांतपणे,
तीव्रतेने व पोटाटिडिकेने समकालीन
वास्तव प्रभावीरित्या व्यक्त होते.
आत्मप्रत्ययातून आलेली ही
विश्वनागरिकत्वाची कविता आहे.
अध्यक्षीय भाषणात डॉ श्रीपाद

- * श्रीपाद भालचंद्र जोशी यांनी सर्ग ह्याच नवीन वाङ्मयप्रकाराला जन्म दिला
- * अभिव्यक्तीच्या गळपेपेला श्रीपाद भालचंद्र जोशी यांनी काव्यरूप दिले
- * सांस्कृतिक साक्षरतेची गरज मांडत संस्कृती बाबतची व्यापक व समग्र दृष्टी देणारा समीक्षा ग्रंथ
- * श्रीपाद भालचंद्र जोशी यांनी दिला
- * श्रीपाद भालचंद्र जोशी यांच्या तीन पुस्तकांच्या प्रकाशन प्रसंगी मान्यवरांच्या प्रतिक्रिया

सबनीस म्हणाले की, श्रीपाद भालचंद्र जोशी यांची समीक्षा ही त्यांच्या कवितेच्या केंद्रस्थानी असणाऱ्या जाणिवांचाच समीक्षात्मक विस्तार असतो तर कविता ही जीवनाची सर्वांगीण समीक्षाच करत असते.

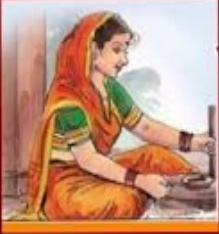
समीक्षेची संस्कृती आणि संस्कृत
समीक्षा या ग्रंथातून त्यांनी वाङ्मयीन
समीक्षा का व कशी मोडीत निघाली
आणि तिची जागा संस्कृती समीक्षेने
कधी घेतली याचे प्राचीन काळापासून
तो आधुनिक काळातील भाषा विचार
समीक्षा विचार, वाङ्मयीन सिद्धांत,
समीक्षा प्रवाह, यांची मांण्णी करत
संस्कृती समीक्षेत होणाऱ्या रूपांतरणा
प्रवासाचे दर्शन घडवले आहे. संस्कृती
समीक्षेची गजश हा ग्रंथ मांडतो.
संस्कृतीकडे बघण्याची व्यापक व सम

दृष्टी हा ग्रंथ प्रदान करतो.

डॉं श्रीपाद भालचंद्र जोशी ह्यांनी लेखकाचे मनोगत मांडले. लेखक, कवी, विचारवंत हा एकूण व्यवस्थेचाच भाष्यकार असतो, तो कोणत्याही विशिष्ट विचारसरणीला बांधलेला असेल तर प्रचारक होतो पण त्याची बांधीलकी ही सम्यजन जीवन वास्तवाशी असेल तर भयमुक्त अभिव्यक्तीसाठी सर्जनशील संघर्ष करणारा तो असतो.तो व्यवस्था शरणता स्वीकारतो तेव्हा सध्या आहे तशी स्थिती निर्माण होते असेही ते म्हणाले.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक विश्व मराठी परिषदेचे संस्थापक संचालक अनिल कुलकर्णी यांनी तर सूत्रसंचालन व आभार प्रदर्शन समन्वयक प्रा अनिकेत पाटील यांनी केले.





जात्यावरच्या ओव्या.....

भरली बांगडी गेलं गेलं पोरंपण काच हाती लेवून मागितलं थोरपण ॥३६१॥

अरे देवा रघुनाथा तुझा न्यायचं न्यारा पुरुषाला नाही लेणं साज बाईलाचा सारा ॥३६२॥

©® सौ. मनोरमा बोराडे छत्रपती संभाजी नगर मो. 70207 33758

एक संवाद वृक्षांशी

ज्योतिर्मय साहित्य

माणूस आणि निसर्ग याचं एक अतूट नातं आहे. खरं म्हणजे माणूस निसर्गाचाच एक भाग आहे किंवा होता असे आपण म्हणू या. होता असं दुर्दैवाने म्हणावं लागतं कारण माणूस आज निसर्गापासून दूर गेलाय. निसर्गाने त्याला दूर केलं नाही.आणि या निसर्गापासून दूर जाण्याचे दुष्परिणाम आपण भोगतोय मंडळी. मानवी जीवनात निर्माण झालेले ताणतणाव, विविध प्रकारचे आजार, वाढते प्रदूषण या सगळ्या गोष्टी निसर्गापासून किंवा नैसर्गिक जगण्यापासून आपण जे लांब चाललो आहोत त्याचे परिणाम आहेत.

झालं असं की मागच्या आठवड्यात मी काही कारणानिमित्त एका गावाला गेलो होतो. तेव्हा तेथे असलेल्या माझ्या नातेवाईकांकडे मुकाम केला. त्यांचे घर चौथ्या मजल्यावर होतं. दिवसभरच्या प्रवासाच्या थकव्याने अंथरुणावर पडल्याबरोबर झोप लागली. सकाळी प्रसन्न होतो. सकाळही प्रसन्न होती. मंडळी आपण जेव्हा प्रसन्न असतो तेव्हा भोवतालचे जगही आपल्याला प्रसन्न भासते.आणि आपण जेव्हा उदास असतो तेव्हा भोवतालचे जगही तसेच उदास भासते.म्हणून तर तुकोबा म्हणतात, “मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धीचे कारण.” आणि आपली रात्री झोप व्यवस्थित झाली असेल तर सकाळी आपण उत्लहसित असतो.तसाच मी ही होतो.

मी सूर्यदर्शन घ्यावे म्हणून बाहेरच्या व्हरांड्यात आलो. बाहेर पाहिले तो सुर्यनारायण बरेच वर आले होते. सूर्याची सोनेरी किरणे आसमंतात पसरली होती. आणि त्या इमारतीच्या समोरच्या बाजूला चार गगनचुंबी वृक्ष होते. ते वृक्ष सूर्यप्रकाशात न्हाऊन निघाले होते. त्या उंचच उंच वृक्षांकडे मी बराच वेळ भान हरपून पहात राहिलो. त्यांनी माझे मन आकर्षून घेतले होते. मोठी सुंदर दिसत होती ती



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

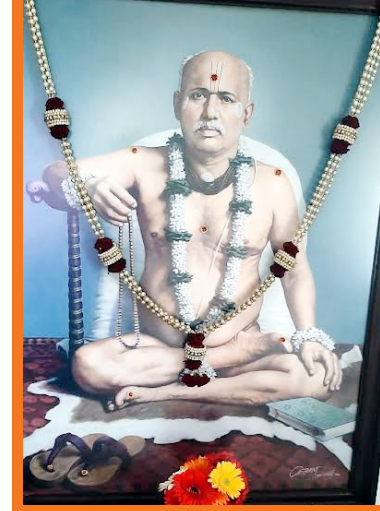
झाडे. वसंतात त्यांना नुकतीच नवीन पालवी फुटली होती. तो हिरवाकंच पर्णसंभार त्यांच्या अंगावर मोठा खुलून दिसत होता.

त्यांच्याकडे बघता बघता माझी जणू समाधी लागली. ती झाडे सजीव होऊन माझ्याशी बोलू लागली, “ अरे, बघतोस काय असा आमच्याकडे ? ही आमची सुंदर नवी हिरवीगार पाने आवडली ना तुला ! पण ही अशीच नाही आली रे. आम्ही किती ऊन, पाऊस,

वारा वादळे झेलली आमच्या अंगावर. कधी कधी अंगावर झालेले कुऱ्हाडीचे घावही सोसले. म्हणून उंच वाढलो आम्ही. घाव सोसल्याशिवाय जीवनात शहाणपण आणि परिपक्वता येत नाही. आणि हो, आम्ही ज्या जागी उभे आहोत तेथेच घट्ट पाय रोवून उभे राहिलो. घाबरलो नाही. हललो नाही.”

बुद्धाशी, ज्ञानेश्वरांशी अशीच बोलली असतील का ही झाडे ? त्यांनाही वृक्षाच्या सान्निध्यातच साक्षात्कार झाला.तुकोबांनी म्हणूनच म्हटले असावे, “ वृक्ष वल्ली आम्हा सोयरे वनचरे.” त्या वृक्षांमधील एक झाड बरेच जुने होते. त्याच्या खोडावरून त्याचे वय लक्षात येत होते. पण त्यानेही नवी पालवी धारण केली होती. ही नवी पालवी आशेची प्रतिक होती. तुमचे वय कितीही असू देत, जोपर्यंत तुमच्या मनात

आशा आहे, जगण्याची उर्मी आहे, तोपर्यंत तुम्ही तरुणच राहाल. आणि ही आशा, जगण्याची उर्मी संपली की तुम्ही तरुण असलात तरी, वृद्धत्वाकडे वाटचाल कराल.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

संतांना ग्रंथ लिहिण्याची मुळीच हौस नसते, नाइलाज म्हणून ते ग्रंथ लिहीत असतात. तुम्हाला असे वाटते का, की नाथंांनी आणि समर्थांनी ज्ञानेश्वरीची परायणे करून नंतर आपले ग्रंथ लिहिले ? त्यांचे ज्ञान स्वतंत्र असते, आणि ते साक्षात् भगवंतापासून आलेले असते. त्यामधे अर्थात् मागील ग्रंथकारांनी सांगितलेल्या काही गोष्टी

संतांनी लिहिलेले ग्रंथ हे त्यांच्या मृत्युपत्रासारखे आहेत.

येणारच. संतांनी लिहिलेले ग्रंथ हे त्यांच्या मृत्युपत्रासारखे आहेत. आपले मुलगे चांगले वागतील अशी ज्या बापाला खात्री वाटते तो कशाला मृत्युपत्र लिहील ? तशी ज्याला खात्री नसते तो नाइलाजाने मृत्युपत्र लिहितो ! त्याचप्रमाणे, संतांनी हौसेने किंवा विद्वता दाखविण्यासाठी ग्रंथ लिहिले नाहीत, तर आपल्यासारख्या जडजीवांचे कल्याण व्हावे ही तळमळ त्यांना होती म्हणून त्यांनी ग्रंथ लिहिले. पोथी, पुराणे, सत्पुरुषांचे ग्रंथ, यांचा आपल्या जीवनाशी निकट संबंध असतो. असल्या ग्रंथांमध्ये, ज्याचा व्यवहारामध्ये उपयोग करता येतो असा वेदान्त सांगितलेला असतो. आपल्याला सुचणार नाहीत इतक्या शंका समर्थानी घेऊन त्यांची उत्तरे दासबोधात दिती आहेत. परमार्थ न ऐकणारा दोषी आहे, पण तो ऐकत नसताना त्याला सांगणारा त्याहूनही दोषी समजावा. हा दोष पत्करूनही संत जगाला परमार्थ सांगत असतात, त्याचा फायदा करून घ्यावा.

ग्रंथ वाचीत असताना, ध्येय जर परमार्थप्राप्ती हे असेल तर त्यासाठी त्या ग्रंथात साधन कोणते सांगितले असेल इकडे लक्ष असावे. साधनाची योग्य निवड झाली की साध्य साधेलच. ज्या विषयात पारंगत

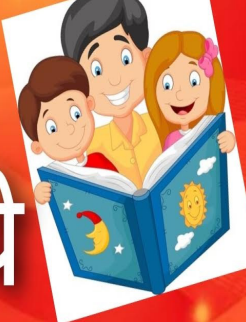
व्हायचे तीच पुस्तके वाचणे जरूर असते. आमचे उलट होते; गणित विषय घेतो आणि वाचतो कादंबऱ्या ! मग गणितात पास कसे होणार ? परमार्थ हेच जर ध्येय असेल तर संतांच्या ग्रंथांचाच अभ्यास करावा, त्यांचेच श्रवण-मनन करावे.

आपण आपले मन भगवंताच्या चरणावर चिकटवून ठेवावे, आणि देह प्रारब्धाच्या प्रवाहामध्ये सोडून द्यावा. कधी तो सुखात राहील, तर कधी तो दुःखात राहील; कधी तो बरेच दिवस सरळ जाईल, तर कधी तो मधेच गचका खाऊन बुडायच्या बेताला येईल; पण त्याच्या कोणत्याही अवस्थेमधे आपला आनंद कायम टिकेल यात शंका नाही. आपल्या देहाकडे आपण वेगळेपणाने पहायला शिकले पाहिजे. मन द्यावे भगवंताला आणि देह द्यावा प्रारब्धाला, म्हणजे हे साधेल. देहाचे सुखदुःख वरकचे असावे, ते आत शिरून मनावर परिणाम करता कामा नये. भगवंताच्या नामाने हे हमखास साधते. म्हणून अखेर नामाशिवाय गत्यंतर नाही.

संतांच्या ग्रंथाचा खरा अर्थ कृतीनेच कळेल.

डॉ. अमोल पाथ्रीकर, मानसोपचार तज्ज्ञ. मो. 88889 92688

पालकांसाठी महत्वाचे



मुलांना ठेवा परीक्षेच्या ताणापासून चार हात दूर

ज्योतिर्मय साहित्य

अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याच्या आणि त्यांच्या वर्गात चांगले प्रदर्शन करण्याच्या पालकांच्या दबावामुळे अनेकदा मुलांवर तणाव येतो. परीक्षेच्या काळात येणाऱ्या या तणावाचा मुलांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो.

त्यातून निकाल कमी येण्याचे प्रकार घडतात. अशा परिस्थितीत पालकांनी आपल्या मुलांना परीक्षेच्या ताणापासून दूर ठेवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे, असा सल्ला मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. अमोल पाथ्रीकर यांनी दिला आहे.

परीक्षेच्या काळात पालकांनी नेहमी घरात सकारात्मक वातावरण राखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. त्याला अभ्यासासाठी रागवू नका तर मोटिव्हेट करा, असे डॉ पाथ्रीकर यांनी नमूद केले. या काळात मुलाला तणावमुक्त ठेवण्यासाठी ताज्या आणि हिरव्या भाज्या, फळे, ड्रायफ्रूटस् आणि दूध इत्यादींचा आहारारत समावेश करा. त्यातून मुलांना ऊर्जा मिळेल आणि त्याची एकाग्रताही सुधारेल, असे त्यांनी सांगितले. सतत अभ्यासाला बसल्याने तुमच्या मुलांचे शरीर आणि मन थकायला लागते.

अशा परिस्थितीत अभ्यासादरम्यान लहान ब्रेक घेण्यास सांगा. त्याला योग्य टाइम टेबल बनवायला लावा. ज्यात अभ्यासापासून खेळण्यापर्यंत वेळ असेल, यातून मुले मनापासून अभ्यास करू शकतात. जर तुम्ही परीक्षेच्या वेळी मुलांसाठी वेळापत्रक तयार करत असाल तर नक्कीच मुलांसाठी त्यात आराम करण्यासाठी आणि खेळण्यासाठी वेळ काढा. परीक्षेच्या वेळापत्रका नुसार मुलांच्या अभ्यासाचे वेळापत्रक बनवा. ज्या विषयाचा पेपर दोन दिवसांनी आहे त्यासाठी जास्त वेळ आणि १० दिवसांनी असलेल्या पेपरसाठी कमी वेळ ठेवा.

ताण कमी करण्यासाठी...

तुमच्या मुलासोबत बसा, त्यांच्याशी बोला, त्यांना त्यांच्या आगामी परीक्षांबद्दल कसे वाटते ते त्यांना विचारा, मोकळे व्हा आणि त्यांना खुले राहण्यास प्रोत्साहित करा. त्यांना वाटणाऱ्या भीतीबद्दल चर्चा करा. बहुतेक पालक अशा तुलना करतात ज्या मुलांसाठी निराशाजनक असू शकतात. यामुळे तुमच्या अपेक्षा पूर्ण होण्याची भीती वाढते परिणामी अधिक ताण येतो. आव्हानात्मक काळात मुलांना त्यांच्या पालकांकडून पाठिंबा मिळणे आवश्यक आहे.

तुमच्या मुलासोबत चालणे, धावणे किंवा योगासन यांसारख्या शारीरिक हालचालींमध्ये व्यस्त राहा, असा सल्लाही डॉ. पाथ्रीकर यांनी दिला.

तणावाची कारणे समजून घ्या :

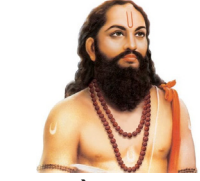
समाज आणि पालकांच्या अपेक्षा : प्रत्येकालाच विद्यार्थ्यांनी शाळेत चमक दाखवावी असे वाटते, परंतु काहीवेळा, स्वतःला सतत सिद्ध करण्याचा दबाव जबरदस्त असू शकतो. हे तणावाचे अतिरिक्त बॅकपॅक घेऊन जाण्यासारखे आहे.

परीक्षेतील स्पर्धा :

परीक्षा एक प्रकारची शर्यत तयार करतात जिथे विद्यार्थ्यांना वाटते, की त्यांना त्यांच्या मित्रांना मागे टाकावे लागेल.

तांत्रिक समस्या:

खूप जास्त स्क्रीन टाइम विद्यार्थ्यांच्या लक्ष केंद्रित करण्याच्या आणि चांगल्या प्रकारे अभ्यास करण्याच्या क्षमतेमध्ये गोंधळ करू शकतो. **(क्रमशः)**



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

सृष्टीकथन

ज्योतिर्मय साहित्य

तो केवळ ज्ञानाची मूर्ती असतो. तो सुखदुःख या मनुष्य जन्माच्या द्वंद्वांच्या पलीकडे गेलेला असतो. तो आकाशा सारखा विशाल असतो. व सगळ्या पासून अलीस असतो.

तो एकरूप, नित्य नवा निर्मल, पवित्र व अचल असतो. तो सर्वांच्या हृदयात साक्षी रूपाने वास करतो. मानवी कल्पनांच्या पलीकडे तो पोहचलेला असतो. तो निर्गुण असल्याने त्रिगुणरहित असतो. हे ‘‘गुरूगीतेचे’’वचन आहे. या स्वरूपाचे ध्यान लागल्यावर सर्व दुष्ण मावळते. मग तेथे हे ‘‘हे विश्व आहे ते मिथ्या आहे’’अशी जाणीव उरत नाही. ज्ञानी माणसाच्या मते सद्गुरू ओळखला तो कसा ते आता एका. ज्ञानी म्हणतो, आधी सद्गुरू शोधावा. त्याला ओळखावे. त्याच्या संगतीने व उपदेशाने हे विश्व मिथ्या आहे हे असा निश्चित अर्थ हृदयात साठवावा. पण या ज्ञानी माणसाचं म्हणणे काही श्रोत्यांना आवडले नाही तो वाद घालु लागला तो म्हणतो, ‘‘श्रीकृष्णाला तुम्ही अज्ञानी कसे म्हणता.’’

‘‘जीवभूत:सनातन:’’

असे गीतेचे वचन आहे. हे वचन सांगणा-या श्रीकृष्णाला तुम्ही अज्ञानी कसे म्हणता ?

१७ व्या ओवीत समर्थ अशा अज्ञानी माणसाला गीतेचे तत्वज्ञान साध्यासुध्या भाषेत समजावून सांगतात. ते कसे पहा. गीतेमध्ये श्रीकृष्ण जे काही बोलले त्याचा खरा अर्थ तुला कळला नाही म्हणून तु विनाकारण दुःख करतो आहेस.

(क्रमशः)



॥ अभंग-माधव ॥

माधव मनोहर जोशी
दादर, मुंबई.
मो. 9833159630

♦श्रीकृष्णाचा पावा♦

श्रीकृष्णाला पावा । अति आवडतो ।
पण नावडतो । गोपिकांना ॥१॥
पावा विलसतो । हरीच्या तो ओठी ।
गोपिकांच्या साठी । दुष्ट भासे ॥२॥
गोपींनी पुसले । पाव्याला एकदा ।
श्री का तुज सदा । घेई ओठी ॥३॥
पाव्याने म्हटलं । बांबू बनातून ।
आणले छाटून । आधी मला ॥४॥
पुढे तो बदला । मी आहे पोकळ ।
आहे मी निर्मळ । अंतर्बाह्य ॥५॥
आहेत मजला । गोल भोके सहा ।
तीच भोके पहा । अमोलिक ॥६॥
काम,क्रोध,लोभ । मोह,मद,द्वेष ।
षड्वीपूंचा नाश । भोके करी ॥७॥
हाच्यामुळे माझे । शुद्ध तन मन ।
हरीचे ही मन । माझ्यावर ॥८॥
गोपींनी जाणिले । कान्हा्या काय हवे ।
गोपिकांचे थवे । आनंदले ॥९॥
साऱ्या गोपिकांनी । षड्वीपू त्यागले ।
हरीला भावले । त्यांचं कृत्य ॥१०॥
माधव हा म्हणे । पाव्याचं हे बोल ।
रुजवा ते खोल । मनामध्ये ॥११॥



आरोग्य संजीवनी

खोबरेल तेल – आपलं ते सोनं पण ओळखणार कोण?

ज्योतिर्मय साहित्य

डॉ. ब्रूस न्यूट्रिनिस्ट असल्यामुळे त्याला प्रक्रिया न झालेल्या नैसर्गिक खाद्यपदार्थांमध्ये रस होता खोबऱ्यातून तेल काढण्याची किचकट प्रक्रिया सोपी करायला ब्रूसने खूप मदत केली. पॉलला खोबरे वाटायला मिक्सर आणून दिला. खोबऱ्यातून तेल काढायला द्राक्षातून वाइन काढायचा प्रेस आणून दिला. आता तेल काढणे खूप सोपे झाले. पॉलच्या सांगण्यावरून काहीही दुखत असले की, ब्रूसने चमचाभर कोकोनट ऑईल तोंडाने घ्यायला सुरुवात केली. कापलेल्या खरचटलेल्या ठिकाणी कोकोनट ऑईल लावायला सुरुवात केली. ब्रूसचे वजन कमी झाले, त्याची त्वचा तुकतुकीत दिसायला लागली. जखम पटक्कन भरायला लागली. ब्रूसच्या आश्चर्याला पारावर उरला नाही.

इतके दिवस नारळाला का वाईट म्हणत होते याबद्दल त्याने खोलात जाऊन तपास करायला सुरुवात केल्यावर त्याला आढळून आले की, सोयाबीन इंडस्ट्रीने जगात पाय रोवण्यासाठी मुद्दाम खोबऱ्याविरुद्ध अपघ्नचार करायला सुरुवात केली होती. सगळे जण हार्ट अ‍ॅटॅकला घाबरतात. खोबरेल तेलात स्मिग्ंधांश जास्त असतात व त्याने हार्ट अ‍ॅटॅक येतो, पण सोयाबीनचे पदार्थ खाल्ले तर हृदयविकार कमी होतात असा खोटा प्रचार सुरू केला. झाले. घाबरट लोकांनी हा रिपोर्ट वाचल्यावर नारळाचे

पदार्थ खाणे कमी केले. चाणाक्ष सोयाबीन इंडस्ट्रीने स्वतःचे घोडे पुढे दामटले. ब्रूसने नारळ वापरत असलेल्या देशात जाऊन खोबरेल तेलावर संशोधन केले. खोबऱ्यात असतात ते जे शरीराला हितकारक असतात. थायलंड, इंडोनेशिया, फिलिपाइन्स, पॉलिनेशियन देश खोबऱ्यावर जगतात. त्यांच्यात हार्ट अ‍ॅटॅकचे प्रमाण जगापेक्षा खूप कमी आहे. ब्रूसने शोधाअंती खोबऱ्यामुळे हार्ट अ‍ॅटॅक येत नाही असे विधान केले.

१९९९साली त्याने कोकोनट ऑईल मीराकल या नावाचे पुस्तक स्वतःच प्रसिद्ध केले. ते वाचून डॉ. मेरी न्यूपोर्ट हिने २००८ साली अल्झायमर्सच्या रोगांमध्ये कोकोनट ऑईलचा उपयोग करून पाहिला. फरक बघून तीदेखील चकित झाली. इंटरनेटमुळे तो रिपोर्ट

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

जगभर पसरला.

यू ट्यूबवर डॉक्टर हेल्दी फूडसाठी नारळाचे दूध कसे बिनधास्तपणे वापरावे याच्या रोज नव्या रेसिपीज देतात.

