

॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे

❑ वर्ष १ ले

❑ अंक २६७ वा

❑ शनिवार दि.२० डिसेंबर २०२५

❑ पाने ४

❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

विद्यार्थ्यांना शिक्षा न करता शिस्त

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त राहावी,विद्यार्थ्यांनी नियमित अभ्यास करावा ,नियमित वर्गात उपस्थित रहावे म्हणून पूर्वी शिक्षक विद्यार्थ्यांना शिक्षा करायचे.या शिक्षेचे स्वरूप दंडात्मक व संवादासोबतच होते.मात्र बदलत्या परिस्थितीत विद्यार्थ्यांना शिक्षा करण्याच्या स्वरूपात बदल झाला.शिक्षण हक्क कायद्याने विद्यार्थ्यांना कोणत्याही प्रकारची शारीरिक शिक्षा देऊ नये,मानसिक छळ,अपमानास्पद वागणूक देऊ नये,असे स्पष्ट करण्यात आले.मात्र या कायद्याची अंमलबजाणी होत नसल्याचे अनेकदा दिसून आले.

वसई येथील एका शाळेतील सहावीच्या वर्गात शिकणाऱ्या विद्यार्थी शाळेत उशिरा आल्याबद्दल शिक्षा म्हणून १०० उठाबशा काढायला लावल्यामुळे मृत्यू झाला. या घटनेमुळे पालकांमध्ये एकच संतापाची लाट पसरली. आणि या प्रकाराची सरकारने देखील गांभीर्यने दखल घेतली. आणि वसई येथील या शाळेची नोंदणी रद्द करण्यात आली आहे. त्याशिवाय शालेय शिक्षण विभागाने १३ डिसेंबर २०२५ रोजी शासन निर्णय जाहीर केला.सर्व शाळांसाठी एक नियमावली जारी केली. ज्यात विद्यार्थ्यांना शारीरिक आणि मानसिक शिक्षा देण्यास मोठी बंदी घातली आहे.

राज्य शिक्षण विभागाने जारी केलेल्या नवीन निर्देशांनुसार महाराष्ट्रातील शाळांना आता अधिक कठोर बाल सुरक्षा आराखड्याचे अगदी नेटाने पालन करावे लागेल. ज्यात प्रामुख्याने शारीरिक शिक्षा आणि मानसिक छळा यावर बंदी घालण्यात आली आहे. तरीदेखील जर अशा घटना घडल्या तर या गंभीर प्रकरणांमध्ये पोलिसांना वेळेत अहवाल देणे बंधनकारक असणार आहे. हे निर्देश केंद्र सरकारच्या ‘शालेय सुरक्षा आणि संरक्षणावरील मार्गदर्शक तत्त्वे (२०२१)’ सर्व शाळांवर, मग त्या कोणत्याही मंडळाच्या किंवा व्यवस्थापनाच्या असल्या तरीही, त्यांच्यासाठी हे नियम बंधनकारकच असणार आहेत.

शिक्षक आणि शाळेतील कर्मचाऱ्यांना विद्यार्थ्यांवर शारीरिक किंवा मानसिक दबाव आणण्यास मनाई आहे. प्रतिबंधित कृत्यांमध्ये मारहाण करणे अथवा कानशिलात लावणे, कान अथवा केस ओढणे, विद्यार्थ्यांना उठाबशा काढायला लावणे, त्यांना जास्त काळ उन्हात किंवा पावसात वर्गाबाहेर उभे करणे, विद्यार्थ्यांना ढकलणे, त्यांना गुडघे टेकवत जमिनीवर बसायला लावणे, शिक्षा म्हणून अन्न किंवा पाणी जप्त करणे आणि वारंवार अपमानास्पद वागणूक देणे यासगळ्याचा यात समावेश आहे.

याशिवाय शैक्षणिक किंवा सुरक्षिततेशी संबंधित कारणांसाठी अपरिहार्य असल्याशिवाय खासगी संदेश, चॅट किंवा सोशल मीडियाद्वारे विद्यार्थ्यांशी वैयक्तिक संवाद टाळावे असे निर्देश देखील शाळांना देण्यात आले आहेत. पालकांच्या आणि संस्थेच्या परवानगीशिवाय विद्यार्थ्यांचे फोटो अथवा व्हिडिओ घेणे किंवा ते वापरण्यास सक्त मनाई करण्यात आली आहे.

शिक्षकांनो, विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त निर्माण करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षा न करता शिस्त लावण्यासाठी आता शिक्षकांनी सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवायचा आहे. विद्यार्थ्यांशी नियम आणि अपेक्षा स्पष्ट करा, चांगले वर्तन ओळखून कौतुक करा, शिक्षकांना आदर्श वर्तन करावे लागेल आणि विद्यार्थ्यांना जबाबदारीची जाणीव करून द्या, जसे की त्यांना चर्चेत सहभागी करून घेणे आणि त्यांच्या आवडीनुसार शिकण्याची संधी देणे, जेणेकरून ते स्व-शिस्त विकसित करू शकतील.

विद्यार्थ्यांना शारीरिक किंवा मानसिक शिक्षा न देता शिस्त लावण्यासाठी खालील सकारात्मक पद्धतींचा अवलंब करता येईल

१)स्पष्ट संवाद आणि नियम: वर्गात किंवा घरी पाळायचे नियम स्पष्ट असावेत. हे नियम का पाळावेत, हे विद्यार्थ्यांना प्रेमाने समजावून सांगा

२)स्वतः आदर्श बना: मुले मोठ्यांचे अनुकरण करतात. जर शिक्षकांनी किंवा पालकांनी स्वतः शिस्त पाळली, तर मुले त्याचे सहज पालन करतात

३)चांगल्या वर्तनाचे कौतुक: जेव्हा विद्यार्थी चांगले वागतो किंवा वेळेवर काम पूर्ण करतो, तेव्हा त्याचे सर्वांसमोर कौतुक करा. यामुळे त्याला आणि इतर विद्यार्थ्यांनाही चांगले वागण्याची प्रेरणा मिळते. ६ जबाबदारी सोपवा: विद्यार्थ्यांना छोट्या-छोट्या जबाबदाऱ्या द्या (उदा. वर्ग प्रमुख बनवणे). जबाबदारीमुळे मुलांमध्ये आपोआप शिस्त आणि गांभीर्य येते

५)चुकीचे परिणाम समजावून सांगा: शिक्षा करण्याऐवजी, त्यांच्या चुकीच्या वागण्यामुळे काय नुकसान होऊ शकते किंवा इतरांना कसा त्रास होतो, हे त्यांना शांतपणे पटवून द्या.

६)स्वतः जबाबदारीने वागा: विद्यार्थ्यांना जबाबदारीने वागण्याचा सल्ला देताना स्वतः जबाबदारीने वागा..नियमित शालेय उपस्थित रहा..नियमित वर्ग घ्या...वेळेवर उपस्थित रहा.

७)स्वतः अपडेट रहा: शिक्षकांनी स्वतःला अपडेट ठेवायला पाहिजे.अभ्यासाशिवाय अवांर माहिती,अभ्यास करावा.

८)सकारात्मक वातावरण निर्माण करा शाळा म्हणजे भीती,दडपण,शिक्षा नाही तर शाळा म्हणजे विद्यार्थ्यांना आनंदादायी वाटले पाहिजे.असे सकारात्मक शिक्षकांना वातावरण निर्माण करायचे आहे

अशा प्रकारे, प्रेमाने आणि विश्वासाने विद्यार्थ्यांमध्ये दीर्घकालीन शिस्त रुजवता येते.

महिलांनी स्वतःची अंतर्गत क्षमता ओळखावी - सौम्या राजशेखर मंगळवेढे

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

सोलापूर : ४ वर्षांपासून ६२ वर्षांपर्यंत वेगवेगळ्या वयोगटातील महिलांनी, ज्या आयुष्यभर घर आणि स्वयंपाकघरापुरत्याच मर्यादित राहिल्या होत्या, त्यांनी आता अभिव्यक्तीची ही दिव्य आणि प्राचीन कला – भरतनाट्यम शिकण्याचा व अनुभवण्याचा सुंदर प्रवास, संस्थापिका सौम्या राजशेखर मंगळवेढे यांच्या मार्गदर्शनाखाली आरंभला.

या कार्यक्रमामात अशा महिलांनी भाग घेतला होता ज्यांनी किडनी ट्रान्सप्लांट, गुडघ्यांच्या मोठ्या शस्त्रक्रिया आणि इतर गंभीर आजारांचा सामना केला होता, परंतु त्यांनी आपल्या आरोग्याच्या अडथळ्यांना मागे टाकून स्वतःचा स्वप्नपूर्तीचा मार्ग निवडला, भरतनाट्यम शिकून आपल्या कुटुंबीयांसमोर आणि समाजासमोर प्रथमच रंगमंचावर सादरीकरण केले. हे कार्य म्हणजेच या महिलांच्या लाजरेपणावर, आत्मसंशयावर मात करून त्यांच्यात आत्मविश्वास निर्माण



करणे, तसेच त्यांच्या पितृसत्ताक कुटुंबीयांचा विश्वास मिळवणे. हे सर्व संस्थापिका व बहुगुणी नृत्यांगना कुमारी सौम्या राजशेखर मंगळवेढे यांच्या मार्गदर्शनाखाली साध्य झाले.

कार्यक्रमाची सुरुवात भगवान नटराज आणि भारत माता यांच्या प्रतिमेची पूजा सोलापूरच्या विविध क्षेत्रांतील महिला मान्यवरांच्या हस्ते पार पडल्या, त्यामध्ये श्रीमती मंगला एम. षटकार (विश्वस्त, शांति

एज्युकेशन सोसायटी), श्रीमती कृपावती नंदकुमार देशमुख (उपाध्यक्ष, कितूर राणी चन्नम्मा महिला संघ), श्रीमती लता दत्तात्रेय पाठक (विश्वस्त, द्वारिकाधीश मंडळ), डॉ. सोनाली एम. गायकवाड (प्राचार्य, दयानंद लॉ कॉलेज), श्रीमती सुनंदा प्रचंडे, श्रीमती मेधा एस. पाटील, श्रीमती सचिता आर. पाटील (विश्वस्त, ए. जी. पाटील ट्रस्ट), श्रीमती अलका शाहपुरे (सहाय्यक निरीक्षक, आयुक्तालय

कार्यालय, सोलापूर), श्रीमती सुनिता ए. पंडित (उद्योजिका) आणि श्रीमती राधा अय्यर (भरतनाट्यम शिक्षिका) यांचा समावेश होता.

सोलापूरमधील विविध क्षेत्रातील महिलांनी या कार्यक्रमाला उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला. अवघ्या दोन आठवडाभराच्या सरावानंतर महिलांनी रंगमंचावर सादर केलेले सांस्कृतिक नृत्य पाहून रसिक प्रेक्षकांच्या डोळ्यांत आनंद आणि आश्चर्य दाटले. या

प्रकारच्या उपक्रमाने महिलांना केंद्रस्थानी आणत सांस्कृतिक आत्मअभिव्यक्तीला नवा आयाम दिला.

संस्थापिका सौम्या राजशेखर मंगळवेढे यांनी आपला दृष्टिकोन मांडताना सांगितले की, “महिलांनी स्वतःची अंतर्गत क्षमता ओळखून स्वतःच्या सामर्थ्याच्या आधारे समाजात संतुलन व योग्य दिशेने विकास साधावा” हीच या उपक्रमामागील प्रेरणा आहे. पारंपरिक संस्कारांच्या मुळाशी राहून घेतलेले हे लहानसे पाऊल महिलांना नवसंजीवनी देत आहे. त्यांनी आता स्वतःची स्वप्ने साकार करण्याचे, विचारांना दिशा देण्याचे आणि समाजासाठी अर्थपूर्ण योगदान देण्याचे संकल्प स्वीकारले आहेत.

येत्या काळात सौम्या राजशेखर मंगळवेढे ग्रामीण भागातील वंचित व दिव्यांग विद्यार्थ्यांना भरतनाट्यम आणि सांस्कृतिक नृत्याचे प्रशिक्षण देऊन त्यांनाही या पारंपरिक अभिव्यक्तीचा अनुभव देणार आहेत.

भगवान ऋषभदेवांचे विचार भारताच्या प्राचीन व महान संस्कृतीचे प्रतीक-मुख्यमंत्री

‘ऋषभायन-२’ वैश्विक सांस्कृतिक आणि वैदिक ज्ञान महोत्सव व वृषभ कला प्रदर्शनाचे मुख्यमंत्र्यांच्या हस्ते उद्घाटन



ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

मुंबई – ज्ञान, साधना, सुरक्षा आणि कृषी याबाबत महत्त्वपूर्ण विचारांद्वारे साहित्य, कला, संस्कृती आणि सभ्यता प्रगल्भ करणारा “असी, मसी और कृषी” चा जीवनमार्ग भगवान वृषभदेव यांनी दाखविला. जगाच्या कल्याणासाठी हे विचार व ज्ञान येणाऱ्या पिढ्यांपर्यंत पोहोचवणे हा उद्देश असून भारताच्या प्राचीन व महान संस्कृतीचे प्रतीक म्हणजे ऋषभदेवांचे विचार आहेत, असे प्रतिपादन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केले.

बोरोवली येथे ऋषभायन २ या तीन दिवसीय वैश्विक सांस्कृतिक आणि वैदिक ज्ञान महोत्सव प्रसंगी बोलत होते. यावेळी राज्याचे कौशल्य विकास, उद्योजकता आणि नाविन्यता मंत्री मंगल प्रभात लोढा, आमदार संजय उपाध्याय, आमदार मनीषा चौधरी, माजी खासदार गोपाळ शेठ्टी, एल.पी. सिंह, श्री ललित गांधी तसेच जैन मुनी, शिख, बौद्ध आणि हिंदू धर्मगुरू देखील यावेळी उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले, पहिले तीर्थंकर, पहिले सम्राट, भारतीय संस्कृती आणि सभ्यतेचे प्रतिक भगवान ऋषभदेव आहेत. जगाला ‘संस्कृती’ या संकल्पनेची ओळखही नसताना भारत पूर्ण विकसित सांस्कृतिक अवस्थेत होता, भगवान ऋषभदेव यांनी देशाच्या संस्कृतीसाठी महत्वाचे योगदान दिलेले आहे. मानवजातीला जीवनाचा मार्ग, साहित्य, कला, संस्कृती, अध्यात्म, ज्ञान, शेती, सुरक्षा, प्रेम, आनंद आणि अनंततेची संकल्पना दिली. ऋषभदेव केवळ एका

असे मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी सांगितले. जैन मुनी यांनी या कार्यासाठी येथे

जागा उपलब्ध करून द्यावी, अशी मागणी केली होती. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक जैन मुनी श्रीमद्. विजय यशोवर्मसुरीश्वरजी महाराज यांनी केले.

‘वृषभ कला’

या दालन व प्रदर्शनाचे उद्घाटन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते करण्यात आले. ‘भारतीय संस्कृती’ चे पुरोधा राजा भगवान ऋषभ यांच्या वरील कला दालनाद्वारे ऋषभदेव यांनी केलेल्या कार्याचा त्यांच्या विचारांचा परिचय दिला जात आहे.

ऋषभायन-२ या आंतरराष्ट्रीय परिषदेनिमित्ताने ‘ऋषभयन’ या संकल्पनेतून साकार झालेल्या ११११ ग्रंथांचे प्रकाशन करण्यात आले. हे सर्व ग्रंथ सखोल संशोधनावर आधारित असून त्यांची संख्या १,४०० पर्यंत पोहोचणार आहे.

यावेळी भगवान ऋषभ यांच्या जीवनावर आधारित पुस्तिका तयार करण्यात आली असून, ती येत्या दोन-तीन दिवसांत सुमारे

एक लाख नागरिकांपर्यंत वितरित केली जाणार आहे. या पुस्तिकेचे प्रकाशन

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते करण्यात आले.

वास्तुशास्त्र पेंटिंग



लघुलेख-१२०

"वास्तुशास्त्र पेंटिंग" मध्ये कृत्तिका नक्षत्राची देवता "अग्नि" आहे. ऋग्वेदात १०२८ सूक्तांपैकी १६६ सूक्तांमध्ये अग्निचं महत्त्व सांगितलेलं आहे. अग्निचे तीन प्रकार आहेत. पहिला "लोकादिम" "दूसरा "लौकिक" आणि तिसरा "प्राणान्नि". अग्निला वनस्पतीचा गर्भ आणि सजीव देहातील "पंचप्राण" असेही म्हणतात.

अग्निला चार शिंगे, तिन पाय, दोन मस्तके आणि सात हात आहेत. मानवाने यज्ञामध्ये अर्पिलेले विद्रव्य देवाकडे तो पोहोचवतो आणि देवांना तो यज्ञाकडे घेऊन येतो.

"रोहिणी" नक्षत्राची देवता 'प्रजापति' आहे. सर्व उत्पन्न होणाऱ्या पदार्थांना, हा व्यापून उरला आहे. यज्ञाहुती देतांना याची प्रार्थना केली जाते. प्रजापतीलाच 'ब्रह्मा' म्हटले जाते. यानेच पृथ्वीवरील सर्व जीवसृष्टी, निर्माण केलेली आहे. 'मृग' किंवा 'मृगशीर्ष' नक्षत्राची देवता "चंद्र" आहे. चंद्राचंच दुसरं नांव "सोम" आहे. ब्रह्मदेवाने अत्रि ऋषीला प्रजा उत्पन्न करण्याची आज्ञा केली. अत्री ऋषी तपश्चर्येला बसले. त्यांपासून, तेजाचे ध्यान करून अखेरीस त्यांच्या डोळ्यातून अश्रू येऊ लागले. ते अश्रू, आठ दिशांनी प्राशन केले. त्या सगळ्या गर्भवती राहील्या पण ते तेज त्या पेलवु शकल्या नाहीत. त्यामुळे त्यांचे गर्भ बाहेर पडले. ते सर्व एकत्र करून ब्रह्माया बालक बनविले. तोच हा "चंद्र" होय. ज्याच्या पासून पृढे "सोमवंश" सुरू झाला. चंद्रामुळे वनस्पती मध्ये औषधी गुणधर्म निर्माण होतात.

आर्दा नक्षत्राची देवता "रुद्र" आहे अर्थात "शंकर" आहे. शिव अर्थात "शंकर" रूपात ही शांत आणि कृपादृष्टी ठेवणारी देवता आहे. तर "अति उग्र" स्वरूपात "रुद्र" देवता आहे. "पुनर्वसू" नक्षत्राची देवता "अदिती" आहे. अदिती ही देवतांची माता आहे. आठ वसु आणि बारा आदीत्यांची माता आहे. हिच्याच पोटी "वामन" अवतार झाला. अपराधां पासून मुक्तता देणारी देवता म्हणून "अदिती" ची ओळख आहे. अदिती म्हणजे जिला मर्यादा नाही. अशी ही वैदिक देवता. ही देवता, आकाशाला आधार देते आणि पृथ्वीला धारण करते.

"पुष्य" नक्षत्राची देवता "बृहस्पती" आहे. वाणी चं महत्त्व सर्वप्रथम जाणल्या मुळे याला 'ब्रह्मणस्पती' असेही म्हटलेले आहे. देव आणि ऋषींचा "गुरु पुरोहित" म्हणून बृहस्पती ला मान आहे, नवग्रहातील सर्वात बलाढ्य ग्रह 'बृहस्पती' ला म्हणून ओळखले जाते.

क्रमशः

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान

डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

आठवणीतली येळामावऱ्याः



कामे करण्याची सवय असल्यामुळे त्यांना शहरात करपणे शक्यच नव्हते. त्यामुळे ते अजूनही शेतावरच राहायचे.

धोंडिबा आणि सारजा आले की आम्हा मुलांना खूप आनंद व्हायचा. शिवाय येताना ते नेहमीच आमच्यासाठी काही ना काही रानमेवा म्हणजे सिझन प्रमाणे पेरू,चिंचा,बोरे,ऊस आवळे, ढाळा म्हणजेच हरभरा, तुरीच्या शेंगा,मक्याची कणसे भरभरून आणायचे मग आम्हा मुलांची खूप चंगळ असायची.

आता या थंडीच्या दिवसात ते आले म्हणजे नक्कीच इथे काहीतरी काम असणार आणि मग आम्हाला शेतावर येळामावऱ्येचं,हुरडा खाण्यासाठी या म्हणून सांगण्यासाठी आलेले असणार हे लक्षात आले आणि मग बालपणातील तो खास दिवस लगेच डोळ्यांसमोर आला. शेत,तो तिथला संपूर्ण दिवसभराचा आनंदोत्सव तरळायला लागला. ही जोडी म्हणजे खूपच उत्साही, आनंदी आणि अतिशय कष्टाळू! कितीही संकटं आली तरी नं डगमगाता हसतमुखाने सामोरी जायची. एखादा दुसरा दिवस ट्रिप्साठी म्हणून शेतावर जातो तेव्हा आनंद वाटतो,पण कायम तिथे थंडी,वारा, ऊन,पाऊस,वादळ यांच्याशी टक्कर देत छोट्याऱ्या कुठल्याच सोयी नसलेल्या झोपडीत राहणे, शेतात दिवसभर काबाडकष्ट करून रात्री पिकाची राखण करणे हे किती कठीण असते हे फक्त हाडाच्या बळीराजालाच जमू शकते.

याची जाणीव आता खूप होते. आम्ही शेतावर येणार म्हटल्यावर त्यांना केवडा आनंद व्हायचा!आणि फक्त आम्हालाच नाही,तर वाड्यातील आमच्या शेजाऱ्याना सुद्धा आमंत्रण देऊन जायचे.

भारतीय संस्कृती ही प्रामुख्याने कृषी संस्कृती आहे. सर्व प्राणिमात्रांची मूलभूत गरज म्हणजे अन्न. म्हणूनच ते अन्न आणि ते पिकवण्याच्या सर्व घटकांप्रती विशेषतः झाडे आणि शेती घटकांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी म्हणून खास एक दिवस आनंदात साजरा केला जातो. तोच हा दिवस म्हणजे मार्गशीर्ष महिन्यातील कृष्ण पक्षातील अमावस्या

म्हणजेच वेळामावऱ्येचा दिवस! दिवशी आपल्या कामानिमित्त बाहेगावी असणारी माणसे वेळामावऱ्याला मात्र आपापल्या शेतावर आवर्जून सहकुटुंब येतात आणि आनंदाने हा उत्सव एकत्र साजरा करतात.

आम्हीही पहाटेच सर्व लगबगीने आवरून शेतावर जायचो. खुळखुळू वाजणाऱ्या घुंगराच्या बेल गडग्यात बसून जाताना अंगाचा अक्षरशः खुळखुळा व्हायचा,तरी केवढा आनंद वाटायचा तेव्हा. दुतर्फा हिरव्यागार शेतातून असलेल्या

काळ्या मातीतील पायवाट किती सुंदर दिसायची! मोत्याच्या कणीसांनी गच्च भरलेले ते सुंदर शेत,ओलसर सुगंध नाकात ,मनात तसाच अजूनही दरवळतो. शेतात गेल्यावर मोठे,लहान सारे मिळून एका झाडाखाली पाच पांडव मांडत. त्यांना चुनाने रांगवत. त्यावर कडव्याच्या पाच पेंढ्या उभ्या करून एक सुंदर खोप करत. लाल शालीने ती घडू बांधत. नंतर डालण्यातून साहित्य काढून पांडवासमोर हिरवे कापड ठेवून पुढे लक्ष्मीची पूजाही मांडत. नैवेद्य म्हणून भजी, वांग्याचे भरीत, ऊस, पेरू, बोरे, शेंगदाण्याचे लाडू, आंबील, आंबटभात, ज्वारी आणि बाजरीचे उंडे ठेवत. पांडवाची पूजा करून शेवटी नारळ फोडत हा नैवेद्य एका माटात भरून एका गोल आकाराच्या

मडक्यावर चुना, कुंकू, काव यांचे बोटांनी पड्डे ओढत आणि नंतर त्यात काठोकाठ आंबील भरत. बाजरीचे मुटके, ज्वारीचे मुटके, पुरणपोळी व शेतात पिकलेल्या पालेभाज्या शिजवून त्याची पळीवाद भाजी बनवत. हि भजी वारणे, दूध, तुर,मेथी,कोर्े थबीर,गाजर,वांगे,आले, लसूण यांचे सुरेख मिश्रण असल्याने ती चविष्ट असायची. ती एका मडक्यात भरत. शेतात आल्यावर धोंडिबा डोक्यावर मडके घेऊन ते घोंगड्याने झाकत असे. तसे करून तो संपूर्ण शेताच्या

बांधावरून ‘‘ओलगे ओलगे ..सालम पोलगे,पाची पांडव सहावी द्रौपदी. हर हर महादेव..हर भगत राजो हारभलं...!!!’’च्या घोषात काळ्या आईचं चांगभलं’’ असा पुकार करीत, शेताला फेरी मारत असे..नंतर तो काला शेतात फ ायचा. एका झाडाखाली खड्डा करून सगळे मिळून तेथे माठाची पूजा करत. मग सगळेजण माठातील भजी, आंबील, पुरणपोळी,बाजरीच्या भाकरी यांचे तुडुंबजेवण करायचो.. नन्तर तो रिकामा माठ पांढरे फडके गुंडाळून खड्यात पुरायचे. पाच खंडे घेऊन त्यांचीही पूजा केली

जात असे. हे सर्व झाल्यानंतर कोळसा पेटवून त्यावर एका छोट्याशा वाटी मध्ये दूध ठेवून ते उतू जाऊ देत असत. ते दूध ज्या दिशेने उतू जाईल त्या दिशेला उत्पन्न जास्त निघेल असे समजले जायचे..नंतर थोड्या वेळात पेंढ्या पेटवुन त्या पेटत्या पेंढ्या घेऊन इथले गावातील सगळे लोक पिकाच्या भोवती शेताला प्रदक्षिणा घालतात. यामुळे पिकांवर कसल्याही रोगाचा प्रादुर्भाव होणार नाही असा समज असतो. काही ठिकाणी त्या पेंढ्या तशाच पेटत्या ठेवून गावात आणतात आणि माऱ्याची देवळांला एक फेरी मारून मंदिरासमोर टाकतात. ज्यांची शेते दूर आहेत असे शेतकरी मंदिराजवळच पेंढ्या पेटवतात आणि मंदिराला प्रदक्षिणा घालून तिथेच मंदिरासमोर टाकतात. असा हा दिवसभर भरगच्च कार्यक्रम करून हा सण आनंदात साजरा करतात. ही वेळामावऱ्येला बनवलेली भजी म्हणजे भोगीची भाजीच असायची,पण शेतातील ताजी ताजी तोडून लगेच तिथे चुलीवर बनवलेली असल्यामुळे काय अफलातून चवदार असायची! अशी चव आयुष्यभर विसरणे केवळ अशक्यच! आता शहरात सुद्धा भोगीला अशीच भाजी सर्वजण बनवतात,

अगदी भरपूर तेलाची तरी, मसालेदारसुद्धा बनवतात पण तेव्हा शेतात त्यात काहीच घातलेले नसायचे की भरपूर तेलाचा तडका पण नसायचा तरीही कशी काय इतकी टेस्टी लागायची याचे अजून नवलं वाटते. मधल्या वेळी झाडाला बांधलेल्या उंच झोक्यावरचे घेतलेले मनसोक झोके अजून मन हेलावतात.

अलीकडे मोठे होत गेलो तसे व्यापामुळे शेतावर जाणे जमतच नव्हते. फक्त आई,बाबा मात्र आवर्जून जायचे. अलिकडे ते सुद्धा थोडेसे थकले होते. यंदा पासुन दरवर्षी नक्की या वेळामावऱ्येच्या उत्सवाला तरी सर्व भावंडाना, बालमित्रांना एकत्र जमवून शेतावर जायचेच असे मनाशी पक्के ठरवले.त्यामुळे आई बाबांना तर आनंद वाटेलच पण बालपणीतील गोड स्मृतींना उजाळ मिळून, मातीशी पुन्हा जवळकीचे थोडे तरी नाते राहील असा विचार केला. दरवर्षी नं चुकता हे दोघे कष्टाळू धोंडिबा आणि सारजा शेतावर उत्सवाला बोलावण्यासाठी इतक्या प्रेमाने येतात घरी ,आणि आपण मात्र जायचे कसं टाळु? याचा विचार करतो याचे वाईट वाटले. खरच या दोघांमुळेच आज आपली मातीशी नाते थोडेतरी टिकून राहिले आहे याची जाणीव झाली. आणि हे नाते पुढील पिढीच्या मनात सुद्धा घट्ट रुजवायचे हे पक्के ठरवले.आणि आम्ही आधीसारखेच

सर्व भरपूर लोक येणार ,लागा तयारीला धोंडुतात्या! म्हटले तेव्हा केवढा आनंद झाला आणि उत्साह संचारला त्यांच्या अंगात? याच दादा, हामी वाटच फातोय म्हणत जोशात गेले ते. आता मात्र जबाबदारी माझी होती. सर्वांना फोन करून काहीही करून सुट्टी घेऊन सर्वांनी या वर्षी वेळामावऱ्येला गावी जायचेच असे हक्काने आणि आग्रहाचे निमंत्रण देण्यासाठी फोन करण्यासाठी लगेच सुरुवात केली. माझा लहानमुलासारखा उत्साहाचा नवीन अवतार सगळे आवासून मिष्टिकलपणे पाहत होते.

वेळ अमावऱ्या“ केवळ सण नाही...



ज्योतिर्मय साहित्य
“वेळ अमावऱ्या” केवळ सण नाही तर निसर्गाशी कृतज्ञता व्यक्त करणारी लातूर भागाची एक जीवनशैली आहे. “हर हर महादेव” हा शिव नावाचा घोष करून चर शिंपडून भू, जमीन व पिके पवित्र करण्याचा एक विधी आहे.

ही भूमाता, हा निसर्ग अन्न देतो. त्यांचे प्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा, त्यांचे पूजन करण्याचा हा दिवस. निसर्गाच्या सानिध्यात एक पूर्ण दिवस व्यतीत करण्याचा एक दिवस. रानमेवा खाण्याचा एक दिवस. झाडांना झोके बांधून झोक्याचा आनंद घेण्याचा एक दिवस. एकमेकांच्या शेतावरील कोपीवर जाऊन जेवण करून आनंद वाटून घेण्याचा एक दिवस. हा सण म्हणजे माणुसकी हरवत चाललेल्या काळात माणुसकीचे दर्शन घडविणारा सण. हर हर महादेव, जटचांग भलं.... ज्ञानेश्वर महाराजांनी विश्वाचे कल्याण व्हावे अशी पसायदानामध्ये विनंती केली. तसं चांग भलं म्हणजे सर्वांचे कल्याण व्हावे, मंगल व्हावे ही कामना शेतकरी निसर्ग पूजनाने करीत आहे. आणि हीच वेळ अनावऱ्या.....



Dr Shaikh A H - 98606 99906

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारांपणागत एव घटसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही. वेळ व पैसा वाचवा 100 % खाकीधीर इलाज, मुदतवेग, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गोष्टी कोणातही सांगण्यास तारत वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही रुग्ण आजार सांगू बकता व स्वयंवर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमाखास उपचार तुम्ही घ्यात. औजार २, पोटातने औषध पाडावित्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए.एच. 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखपेक्षा अधिक विविध तैीक समस्यास्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनरी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्याच्या या कार्याची जोड लंडन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ओलम्पिक बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुन-तू-हुन एशियन रेकॉर्डस मध्ये विकसी जोड झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लम असो फक्त एकदा फोन कर व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

ज्योतिर्मय साहित्य
गुलाबी मस्त थंडीत ऊबदार मऊ अशा आजीच्या लुगड्याच्या शिवलेल्या गोधडीतून नाईलाजाने बाहेर आले आणि समोर माझ्या आवडीचा वाफाळता आल्याचा चहा! अरेवा.. आज काहीतरी विशेषच दिसतय ?म्हणत हॉल मध्ये आले, तर समोर धोंडिबा,सारजा नेहमीप्रमाणेच दरवाज्यापाशी जमिनीवर बसलेले दिसले. आई ,बाबा किती म्हणत होते त्यांना वरती खुर्चीत बसा आरामात, प्रवासातून आला आहात.. पण त्यांना वरती बसायला अवघड वाटते त्यापेक्षा जमिनीवरच्या गुळगुळीत फरशीवर मोकळे बसायला छान वाटते म्हणतात मग सगळ्यांनीच पुढे त्यांना आग्रह केला नाही कधीच. आता इतकी वर्ष झाली आम्ही लहानाचे मोठे झालो, धोंडिबा,सारजाही आता परिपक्व

झाले होते पण अजूनही ते खरच डाऊन टु अर्थ आहेत. हे दोघे म्हणजे आमच्या शेतातील वाटेकरी होते. आमच्या शेतात लागणार्या बी विषाणापासून ते पीक येण्यापर्यंत लागणारे सगळे खर्च.. औजारे, बैल , बाकीच्या गडी लोकांचा पगार वगैरे.. आमचे बाबा करत असत आणि तिथले सर्व काम म्हणजे नांगरणी पासून ते पीक येण्यापर्यंत ते दोघे जातीने व्यवस्थित पाहायचे. मग पीक आल्यानंतर त्यातला काही हिस्सा त्यांना देत असत. त्यांना एक मुलगा आणि एक मुलगी होते. त्यांचे गणू आणि गिरीजा दोघेही साधारण आमच्याच बरोबरीचे होते. आमचे छोटे झालेले कपडे,खेळणी, पुढे शाळेतील पुस्तके आई बाबा त्यांच्यासाठी द्यायचे. त्यांना ती दिल्ली की खूप आनंद व्हायचा. त्याच बरोबर आई बाबा त्यांच्यासाठी त्यांना आवडणारी मिठाई, चॉकलेट्स ,गणू,गिरीजाच्या शाळेचा अगदी वह्या,दप्तर ते फी ,युनिफॉर्म याचा सगळा खर्च आई. बाबा करायचे. याची त्यांना खूप जाणीव होती. म्हणून शेतातील सारे अगदी मनापासुन, प्रेमाने,काळजीने आणि कष्टासोबतच इमानदारीने करायचे. शेतीच्या बाबतीत हिच गोष्ट फार महत्त्वाची असते. मालकाचा विश्वास आणि त्यांची सचोटी,इमानदारी! इथे दोन्ही बाजू तितक्याच समर्थ होत्या म्हणूनच शेतीची कायम भरभराट होत होती. कष्ट करणारा बळीराजा तृप्त,समाधानी असला की पीक

सुद्धा तितक्याच आनंदाने बहरून येतं. शेतावर गेलो की गणु आणि गिरीजा आधी नेहमीच थोडे बुजायचे,पण नंतर मात्र आमची मस्त गड्डी जमायची. आम्ही त्यांना आमच्या शाळेतील, गावातील गमती सांगायचो आणि ते आखवा वावर.. गोठा, विहीर, मोटार सुरू केल्यावर विहिरीतील थंडजार पाणी मोठ्या पाईप मधून धबधब्यासारखे फ ासळत चौकोनी छोट्या सिमेंटच्या हौदात पडायचे ते दाखवायचे तेव्हा तर खूपच मजा यायची.मग चिंचेच्या मोठ्या झाडावर पटपट खारुताई सारखे चढून भरपूर चिंचा काढून द्यायचे. आम्हाला खूप कौतुक वाटायचे त्यांचे

दिवसभर आम्ही मुले मनसोक मजा करायचो शेतात त्यादिवशी. आता गणु आणि गिरीजा दोघेही शिकून शहरात नोकरी करत होते. गिरीजाचे लग्नही शिक्षण संपले की लगेच केऱ्यामुळे लवकरच झाले. गणू त्यांना शहरात त्याच्याकडे राहण्याचा खूप आग्रह करत होता,पण येक दोघांना आयुष्यभर शेतीची

आज फिर जीने की तमन्ना है

ज्योतिर्मय साहित्य
सुजयला तिकडे कोणी डांबून ठेवले हे काही सांगता आले नाही कारण तो दुचाकी वरून निघाला असता वरून प्राण्यांना जाळे टाकतात तसे टाकले आणि त्याला लगेच बेशुद्ध करून नेले एवढेच काय ते कळले.. नंतर त्याला जाग येण्यापूर्वीच बेशुद्ध करून टाकायचे त्यामुळे विना अन्न पाणी तो आठ दिवस तिथे कोडून राहिला अजून उशीर झाला तर काय झाले असते असा मनात विचार येऊन शांभवीच्या काळजात धस्स झाले. आता ते शोधून काढणं अवघड होत. पण पोलिसांना कळवणे गरजेचे होत. तीने सुजय आणि आजीला तेथेच काही दिवसांसाठी ठेवले आणि ती आपल्या गावी निघून आली. इकडे घरात वातावरण काही वेगळेच आपणच आता सतेचे सर्वेसर्वा असं मानून दादा वहिनी उर्मटपणे वागू लागले. काही सच्चे कार्यकर्ते हे खपवून घेणार नव्हते जुन्या वृद्ध मंडळींना डावलले होते.. सगळा अंदाधुंद कारभार होता. शांभवीचे सामू सासरे दिवसेंदिवस खचून जाऊ लागले.पण शांभवी ने सुजय सुखरूप आहे हे त्यांना विश्वासात घेऊन सांगितले.. पण त्यांच्यासोबत ज्या घटना घडल्या त्या कोणी घडवून आणल्या हे काम आता पोलीसांना करावे लागेल. हे ऐकताच आई बाबा आता थोडे निवांत झाले. सुजयला त्यांनी फोन वर पाहिले, आता मात्र सुनेचे धाडस पाहून त्यांना अभिमान वाटला. पोलिस ठाण्यात जाऊन तिने घडला प्रकार सांगितला तशी सारी सुत्रे बदलली पोलिस निरीक्षकांनी खोल चौकशी सुरू केली आणि शोध सुरू झाला जंगलातील वाटेतून सगळ्यात आधी जाऊी लावून त्याला कोणी पकडले ती कोतून आणली ह्याचा शोध सुरू झाला. शेजारच्या गावात कोणी जाळे घेऊन जंगलाच्या दिशेने गेले का? चौकशी सुरू केली आणि समजले तीन ते चार लोक त्या दिवशी जाळे घेऊन गेले होते पण ते दुसऱ्या



गावातील होते. त्यातील एक उंच धिपाड गुंड प्रवृत्तीचा होता तिथे एका दुकानात त्याने मारामारी केली होती.

त्याचा व्हिडिओ गावातल्या टवाळ पोरांनी बनवला होता. तो व्हिडिओ हातात येताच दादांबरोबर असणारी ती गुंड टोळकी आहेत हे लगेच स्पष्ट झाले. आता त्यांना ताब्यात घेऊन चौकशी सुरू झाली. पण ते भितीने दादांचे नाव घेत नव्हते पण तुम्ही लवकर सांगितले तर तुम्हाला ह्या प्रकरणातून निर्दोष बाहेर काढू असे सांगितले म्हणून ते बोलू लागले. ‘‘ आम्ही काही खून करण्याच्या उद्देशाने हे केले नाही दादांनी सांगितले होते फक्त डांबून ठेवा निवडणूक होईपर्यंत मग मी तुम्हाला भरपूर रकम देईन..



सौ.प्रतिभा महादेव चौगले
कोल्हापूर मो. 95525 61612

(क्रमशः)



मधुकर बोरीकर
9403061886

जाऊ देवाचिये गावा...

श्रीशैलमल्लिकार्जुन

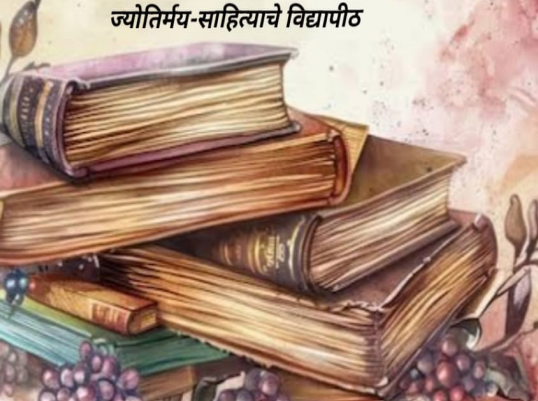
ज्योतिर्मय साहित्य
त्यांच्या अंतरंगात श्रीशैलदेव मला बोलावीत आहे अशी उर्मी जागृत झाली. अक्का देहातीत होत्या. त्या पूर्ण नग्न अवस्थेत, दिगंबर साध्वी होऊन श्रीशैल पर्वताकडे निघाल्या. जेवणाचे भान नाही. अंगावर वस्त्र नाहीत, त्याचीही तमा नाही. पूर्णपणे विदेही झालेल्या, परमात्मा एकटाच पुरुष व इतर सर्व स्त्री व पुरुष ही प्रकृती हा भाव त्यांचे मनात उसावला होता. हा देह म्हणजे मी नाही ही भावना पक्की झालेल्या अक्का जंगलातून पायी अनवाणी चालत निघाल्या निघाल्या. मुखात अखंड शिवनाम त्याच बेभान अवस्थेत त्या चालत राहिल्या.रस्त्यात काटे कुटे होती. जंगली श्वापदे होती. यांची परवा त्यांनी केली नाही. त्यांच्या साधनेमुळे त्यांना रस्त्यात या श्वापदांचा काही त्रासही झाला नाही. असे म्हणतात, रात्रीच्या वेळी त्या चालत असताना एक दैवी प्रकाश त्यांना मार्गदर्शन करीत असे. नंतर अक्कांचे उर्वरित आयुष्य श्रीशैल पर्वता वरच गेले. श्रीशैल पर्वतावर एका अत्यंत अरुंद गुहेत त्यांनी साधना आरंभ केली. समाधित ही त्यांना भगवंताचे पूर्ण दर्शन झाले नाही. तेव्हा त्या म्हणाल्या माझ्यात राहणाऱ्या मल्लिकार्जुना मला दर्शन दे. तेव्हा गुहेच्या शेवटी त्यांना निळसर रवेत प्रकाश दिसला. ती शिव तत्त्वाची उपस्थिती असल्याचे चिन्ह होते. तसेच त्याचवेळी त्या गुहेत अचानक जाई मोगरा अशा फुलांचा दिव्य सुगंध पसरला हे पार्वती माता तिथे उपस्थित असल्याचे चिन्ह होते. अक्कांनी आपले संपूर्ण जीवन साधनेत व्यतीत केले व त्यांनी तिथेच देहत्याग केला.

आपण या दिव्य स्थानाला भेट देवू तेव्हा या साध्वीच्या समाधीवर न विसरता जावयास हवे. या महान योगिनीच्या चरणावर वंदन करून हीच मागणी मागूया की तिची कृपेची दिव्य किरणे आम्हास प्राप्त होवोत.

जय मल्लिकार्जुन शिवप्रभु
जय ब्रम्हरंभामाता भवानी

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

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





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

नितडणुक २०२५

ते तीस सेकंद

ज्योतिर्मय  साहित्य रोज व्यायाम करताना योग गुरू यांच्या तोंडून काही शब्द वारंवार ऐकायला मिळतात. त्यांचे ऐकल्याने फायदे होतात हेही अनुभवाने लक्षात आले आहे. आणि ते वेळोवेळी त्याबद्दल माहिती सांगत असतात. तसेच एक शब्द कायम त्यांच्या तोंडी असतो. तो म्हणजे तीस सेकंद. “थर्टी सेकंड होल्ड करेंगे” योगासनांमध्ये कोणत्याही स्थितीत ३० सेकंद स्थिर राहण्याला विशेष महत्त्व आहे. सुरुवातीला आपण फक्त हालचाल करतो, पण जेव्हा आपण त्या स्थितीत थांबतो, तेव्हाच खऱ्या अर्थाने त्याचे फायदे शरीराला मिळायला सुरुवात होते. ३० सेकंद स्थिर राहण्याचे प्रमुख फायदे – - स्नायूंची लवचिकता वाढते (फ्लेक्सबीलिटी) - जेव्हा आपण ३० सेकंद एखादे आसन धरून ठेवतो, तेव्हा स्नायूंना ताणले जाण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळतो. यामुळे स्नायूंमधील कडकपणा कमी होऊन शरीर लवचिक बनते. - रक्ताभिसरण सुधारते – विशिष्ट स्थितीत थांबल्यामुळे शरीराच्या ठराविक भागावर दाब येतो किंवा तिथे रक्तपुरवठा अधिक होतो. ३० सेकंदांच्या काळानंतर जेव्हा आपण आसन सोडतो, तेव्हा त्या भागात ताजी आणि ऑक्सिजनयुक्त रक्त प्रवाह वाढतो.	३. मानसिक स्थिरता आणि संयम प्राप्त होतो. योगासन म्हणजे केवळ शारीरिक कसरत नाही. एकाच स्थितीत ३० सेकंद स्थिर राहिल्याने मन शांत होते, एकाग्रता वाढते आणि चंचलता कमी होते. यामुळे तणाव कमी होण्यास मदत होते. ४. स्नायूंची ताकद – स्वतःच्या शरीराचे वजन एका विशिष्ट स्थितीत ३० सेकंद पेलल्यामुळे स्नायूंची सहनशक्ती (इंडुरंस) आणि ताकद वाढते. ५. श्वसनावर नियंत्रण – आसनात स्थिर असताना संथ आणि दीर्घ श्वसन करणे सोपे जाते. ३० सेकंदांच्या या काळात फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते आणि शरीरातील प्रत्येक पेशीपर्यंत प्राणवायू पोहोचतो. तीस सेकंद ही खरी सुरुवात असते. ती सवय लागली की पुढे वेळ वाढवता येते. हे तीस सेकंद फक्त व्यायामासाठी महत्वाचे असतातच पण इतर बऱ्याच ठिकाणी महत्वाचे असतात. जसे.... - जीव वाचवण्यासाठी (लाईफ – सेविंग मोमेंट्स) - अनेकदा अपघात किंवा आपत्कालीन परिस्थितीत फक्त ३० सेकंदांचा उशीर किंवा तत्परता जीव वाचवू शकते. - रस्ता ओलांडताना घेतलेला ३० सेकंदांचा निर्णय. - हृदयविकाराचा झटका वैद्यकीय आपत्कालीन स्थितीत
--	---



मिळणारी तातडीची मदत.

२. संधीचे सोने करण्यासाठी – व्यावसायिक जगात एलेव्हेटर पिच संकल्पना प्रसिद्ध आहे. एखाद्या मोठ्या व्यक्तीला किंवा गुंतवणूकदाराला भेटण्याची संधी मिळाली, तर विचार मांडण्यासाठी फक्त ३० सेकंद असतात. हे ३० सेकंद भविष्य बदलू शकतात.

३. पहिला प्रभाव (फर्स्ट इंप्रेशन) – मानसशास्त्रानुसार, आपण जेव्हा एखाद्या नवीन व्यक्तीला भेटतो, तेव्हा ती व्यक्ती

आपल्याबद्दलचे मत पहिल्या ३० सेकंदांतच बनवते. पेहराव, बोलण्याची पद्धत आणि आत्मविश्वास या ३० सेकंदांत समोरच्यावर छाप पाडतो.

४. खेळातील महत्त्व – धावण्याच्या शर्यतीत किंवा फुटबॉल, कबड्डी सारख्या खेळांत शेवटचे ३० सेकंद पूर्ण खेळाचा निकाल बदलू शकतात. हारलेली टीम या काळात जिंकू शकते किंवा जिंकणारी टीम पराभूत होऊ शकते.

५. डिजिटल युग आणि लक्ष

(अटेंशन स्पॅन)

आजच्या सोशल मीडियाच्या काळात (रील्स, शॉर्ट्स) प्रेक्षकांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी फक्त ३० सेकंद मिळतात. जर आशय पहिल्या ३० सेकंदांत आवडला नाही, तर लोक तो सोडून देतात. ध्यानासाठी ३० सेकंद खूप लहान वाटू शकतात. पण मनाला शांत करण्यासाठी, भरकटलेल्या मनाला वर्तमानात आणण्यासाठी ३० सेकंद अत्यंत महत्वाचे असतात.

सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात ३० सेकंदांचे ध्यान माईडफुलनेस ब्रेक म्हणून काम करते.

ध्यानात तीस सेकंदांचे महत्त्व खालीलप्रमाणे सांगता येईल :

- त्वरित तणावमुक्ती मिळते.

जेव्हा आपण खूप कामात असतो किंवा चिंतेत असतो, तेव्हा फक्त ३० सेकंद डोळे मिटून दीर्घ श्वास घेतल्यास शरीरातील कोर्टिसोल (स्ट्रेस हॉर्मोन) पातळी कमी होण्यास मदत होते. यामुळे मज्जासंस्था शांत होते.

२. मेंदूला रिसेट करण्याची संधी मिळते.

सांणक गँग झाल्यावर जसे आपण तो रिसार्ट करतो, तसेच ३० सेकंदांचे ध्यान मनासाठी रिसेट बटण सारखे काम करते. हे मनातील विचारांचा कोलाहल

थांबवून नवीन ऊर्जेने काम करण्यास तयार करते.

३. एकाग्रता वाढते. : एका कामावरून दुसऱ्या कामाकडे वळताना जर ३० सेकंद शांत बसून श्वासावर लक्ष केंद्रित केले, तर आपली एकाग्रता वाढते. यामुळे कामात चुका होण्याचे प्रमाण कमी होते.

४. भावनिक स्थिरता : एखाद्या गोष्टीचा राग आला असेल किंवा खूप अस्वस्थ वाटत असेल, तर त्वरित प्रतिक्रिया देण्याऐवजी ३० सेकंद थांबून ध्यान केल्याने आपण अधिक समजसपणे वागू शकतो. यालाच “द ३० – सेकंड रूल” असेही म्हणतात.

५. शिस्त आणि सवय : ज्यांना १०–२० मिनिटे ध्यान करणे कठीण वाटते, त्यांच्यासाठी ३० सेकंद ही एक उत्तम सुरुवात आहे. ही लहान सुरुवातच पुढे जाऊन मोठ्या ध्यानाच्या सवयीमध्ये रूपांतरित होते.

३० सेकंदांचे

ध्यान कसे करावे ?

आपण जे काही करत आहोत ते क्षणभर थांबवावे.

श्वास घ्यावा, डोळे मिटावे, आणि एक खोल श्वास घ्यावा. श्वास घेताना आणि सोडताना होणाऱ्या हालचालीवर लक्ष द्यावे. शरीरात कुठे ताण जाणवत

असेल तर तो सैल सोडावा. असे ३० सेकंद करावे. मन बरेच शांत झालेले असते. डोळे उघडावे आणि शांत मनाने आपल्या कामाला सुरुवात करावी.

“ध्यान म्हणजे तासनतास बसणे नव्हे, तर प्रत्येक क्षणी जागरूक असणे होय.”

आपण तासनतास वाया घालवतो, पण जेव्हा आपण या ३० सेकंदांची किंमत समजून घेतो, तेव्हा आपण वेळेचे योग्य नियोजन करायला शिकतो. “छोटी छोटी पावलेच मोठा प्रवास घडवतात,” तसेच हे छोटे छोटे सेकंदच आपले आयुष्य घडवतात. असे हे महत्वाचे तीस सेकंद, “वेळ कोणासाठी थांबत नाही” आणि छोट्या काळाचा सदुपयोग कसा करावा हे शिकवतात.

याचे महत्त्व

आपल्यापूर्वीच्या अनुभवी लोकांना नक्कीच समजले असणार. म्हणून ते आजही काही कृती करायला सांगतात. जसे – ताण, चिडचिड झाल्यावर सांगतात सावकाश पाणी पी, अंक मोज, उलटे अंक मोज, शांत बसा, तीन दीर्घ श्वास घ्या, भरकटलेले मन जागेवर आणण्यासाठी हलकेच थोपटणे, चुटकी वाजवणे या सारख्या तीस सेकंदांच्या महत्वाच्या कृती सांगत असतात. अशा अनेक कृती आहेत ज्या तीस सेकंदाचे महत्त्व सांगतात. आपणही या तीस सेकंदाच्या महत्वाच्या गोष्टी लक्षात घेऊ या.

स्वप्नांना पंख देणारं मामाचं गाव

ज्योतिर्मय  साहित्य अगदी लहान वयात जे मनाला भिडतं, ते आयुष्यभर अंतःकरणात उजळतं. आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत प्रगतीचा वेग इतका उंचावला आहे की, अनेकदा आपण आपल्या मुळांनाच विसरून जातो. कृत्रिम सुखाच्या हव्यासात आपण आपलं खरं अस्तित्व, संस्कृती आणि सोबतच निसर्गाचं सौंदर्य गमावू लागलो आहोत. प्रगतीच्या वेगवान प्रवाहात हरवत चाललेलं असंच एक सुंदर ठिकाण म्हणजे – मामाचं गाव. काळ कितीही बदलला, तरी माझ्यासाठी मामाचं गाव अजूनही तसंच आहे, जसं ते लहानपणी मनात कोरलं गेलं. त्या सुगंधी आठवणी मी आजही जपल्या आहेत, माझ्या भाच्यांसाठी, पुढील पिढ्यांसाठी. कारण मामाचं गाव हे केवळ ठिकाण नाही, ती एक शिदोरी आहे, जिथं आठवणी दरवळतात, नात्यांना नवा अर्थ मिळतो आणि मातीच्या गंधात हरवलेलं निष्ठाप बालपण पुन्हा सापडतं. हा गाव म्हणजे आपल्या पूर्वजांनी जपलेला अमूल्य वारसा आहे, जो काळाच्या ओघात हरवून न जाता अधिक समृद्ध होऊन पुढे जायला हवा. उन्हाळ्याची सुट्टी संपत येते तरी मुलांचा पत्ता नसतो. वाट पाहून पाहून शेतातल्या झाडांवरचे आंबे गळून पडू लागतात. अशा वेळी मी आईला म्हणतो, “आई गं, आंबे पिकून चाललेत. पोरं कशी येईनात अजून ?” आई समजावते “सकाळीच ताईचा फोन येऊन गेला. येतीलच बघ दोन दिवसांत. आई म्हणते ते खोटं नसतं, पण पूर्ण खरंही नसतं. कारण मला माहित असतं, मुलं अडकलीत त्यांच्या दुनियेत. त्यांचे क्लासेस, समर कॅम्प्स, आई-बाबांची कामाची धावपळ. आणि या सगळ्या धांदलीत मामाचं गाव, एखाद्या टू-डू लिस्ट मधल्या शेवटच्या ओळीइतकंच मर्यादित होऊन बसलंय. पण उशिराने का होईना, ती येतात. त्यांच्या नुसत्या येण्याने घर उजळून निघतं. जिथे आठवड्यापूर्वी फक्त शांतता होती, तिथे आता हास्याचा स्वर, उत्साहाची लगबग आणि जीवंत खळखळाट नांदू लागतो. रात्री आकाशात चंद्राचं सौम्य चांदणं पडलेलं असतं आणि त्या प्रकाशात मुलांच्या कल्पना झळाळू लागतात.	कुणाला शब्दांची कोडी खेळायची असतात तर कुणाला विनोदावर हसायचं असतं. कुणी तारका मोजता मोजता डोळे चोळू लागतो. “मामा, उद्या काय करूयात ?” – त्यांचा शेवटचा प्रश्न. “उद्या ना, आपल्याला डोंगराच्या पलीकडे कोल्ह्याचं घर बघायला जायचंय!” – मी हसत उत्तर देतो. पुढच्या दिवशी पहाटेपासून घरात कल्लोल माजतो. कोणी टोपी शोधतं, कोणी चप्पल, कोणी वाटेत हिंस्त्र प्राणी दिसले या भीतीने काठी शोधायला पळतो. चहा-बिस्किटांच्या प्लेटसहित दिवसाच्या योजना आखल्या जातात आणि त्यांच्या रम्य कल्पनांचे फवारे उडू लागतात. “डोंगरावर नको, तळ्यावर जाऊ – खेकड्यांची शाळा भरली असेल!” “नाही, शेतात जाऊ – टिटवीची पिल्लं अंड्यातून बाहेर आली असतील!” “अगं पण कोल्ह्याचं घर ?” “ते परवा पाहिलं ना! आज नवं काहीतरी !” आणि मग सुरु होते आमची वाटचाल – डोंगराच्या दिशेने. कोणी
---	---



मंगेश दोंडकर, पुणे, मो.- 9890619354

धडपडतं, कोणी रडतं, पण थांबत कुणीच नाही.

खरं पाहायला गेलं तर, गुप्त गुहा किंवा

खेकड्यांची शाळा हा मी त्यांच्या निरागस मनात आखलेला निसर्ग भटकंतीचा कल्पनारम्य नकाशा असतो. ते एक निमित्त असतं – एकमेकांसोबत हसण्याचं, भांडण्याचं, हरवण्याचं आणि पुन्हा नव्याने सापडण्याचं. मी त्यांच्याशी वेळ घालवतो हेच त्याचं बालपण जपणं. त्यांच्याकडून शाळेतल्या गंमती ऐकणं, त्यांच्या विचारांना प्रोत्साहन देणं, त्यांची निसर्गाशी नाळ जोडणं, हीच ती आठवणींची शिदोरी आहे, जी ती मोठं झाल्यावरही सोबत घेऊन चालणार आहेत.

मामाचं गाव म्हणजे मुलांच्या स्वप्नांना मातीचा गंध देत भविष्याशी जोडणारा एक नाजूक पूल आहे. काळाचा प्रवाह थांबवणं आपल्या हातात नाही. परंतु, त्यांच्याशी जुळवून घेताना मुलांच्या बालपणाचा गाभा अबाधित ठेवायचा असेल तर मामाच्या गावची नाळ तुटता कामा नये. शेवटी, मुलांचं बालपण हे पुन्हा परत न येणाऱ्या सोनेरी क्षणांचं एक सुंदर गाठोडं असतं – ते जपणं, म्हणजेच त्यांच्या भविष्याच्या स्वप्नांना पंख देणं.

मेजर एच.डी. मांजरेकर उत्कृष्ट एन.सी.सी.कॅडेट ट्रॉफी वितरण

ज्योतिर्मय  साहित्य पुणे – ५४ व्या विजय – दिनानिमित्त अखिल भारतीय पूर्व सैनिक सेवा परिषदेच्या वतीने व शिक्षण प्रसारक मंडळ यांच्या सहकार्याने मेजर “एच.डी.मांजरेकर उत्कृष्ट एन.सी.सी कॅडेट ट्रॉफी” वितरण कार्यक्रम सलग चौथ्या वर्षी पुण्यातील एस.पी.कॉलेज येथे आयोजित केला होता. या कार्यक्रमासोबत मोरया ब्लड बँक व एचडीएफसी बँक यांच्या सहकार्याने रक्तदान शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. एन सी.सी,एन.एस.एस व इतर विद्यार्थ्यांच्या उत्स्फूर्त सहभागाने कार्यक्रम यशस्वी झाला. एकूण ६१ रक्तदात्यांनी रक्तदान केले. कार्यक्रमास अखिल भारतीय पूर्व सैनिक सेवा परिषदेचे महाराष्ट्र व गोवा राज्याचे अध्यक्ष एअर मार्शल प्रदीप बापट (निवृत्त) अध्यक्ष,शिक्षण प्रसारक मंडळीचे अध्यक्ष अॅड एस के जैन, एस पी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ अविनाश मोहरील प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. सर्व मान्यवरांनी महाविद्यालयातील लेडी रमाबाई हॉलमध्ये उपस्थितांना शिस्त, सेवा, बलिदान आणि राष्ट्रभक्ती या मूल्यांबाबत मार्गदर्शन केले.	१९७१ च्या भारत-पाकिस्तान युद्धात सहभागी झालेले व बांगलादेशात तैनात असलेले माजी सैनिक एअर क्मोडोर आर एम श्रीधरन आणि ब्रिगेडियर अजित आपटे यांनी त्यांच्या प्रत्यक्ष युद्ध अनुभवांची मांडणी केली ज्यामुळे उपस्थित विद्यार्थी,नागरिक प्रेरित झाले.कार्यक्रमात मेजर मांजरेकर (८ गाड्स, मुंबईचे रहिवासी)आणि १९७१ मध्ये बांगलादेशातील हिली येथे भयंकर लढाईत दहशद देणारे यांना भावपूर्ण आदरांजली अर्पण करण्यात आली. उत्कृष्ट सर्वांगिण एनसीसी कॅडेट ट्रॉफी पुरस्कार असे कॅडेट प्रिता जाधव ३ महा नेव्हल,
--	--



१९७१ च्या भारत-पाकिस्तान युद्धात सहभागी झालेले व बांगलादेशात तैनात असलेले माजी सैनिक एअर क्मोडोर आर एम श्रीधरन आणि ब्रिगेडियर अजित आपटे यांनी त्यांच्या प्रत्यक्ष युद्ध अनुभवांची मांडणी केली ज्यामुळे उपस्थित विद्यार्थी,नागरिक प्रेरित झाले.कार्यक्रमात मेजर मांजरेकर (८ गाड्स, मुंबईचे रहिवासी)आणि १९७१ मध्ये बांगलादेशातील हिली येथे भयंकर लढाईत दहशद देणारे यांना भावपूर्ण आदरांजली अर्पण करण्यात आली.

उत्कृष्ट सर्वांगिण एनसीसी कॅडेट ट्रॉफी पुरस्कार असे कॅडेट प्रिता जाधव ३ महा नेव्हल,

माईसाहेब – एक ऐतिहासिक चरित्रपट

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

“माईसाहेब डॉ. सविता भीमराव आंबेडकर” हा चित्रपट एक ऐतिहासिक चरित्रपट आहे. माईसाहेबांच्या बद्दल त्यांची बाबासाहेबांशी भेट होण्यापूर्वीची तसेच बाबासाहेबांच्या महानिर्वाणानंतरची माहिती सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचली नाही. ती माहिती प्रकाशात आणण्याचा प्रयत्न या चित्रपटाद्वारे करण्यात आला आहे माईसाहेब यांच्याबद्दल अनुकूल व प्रतिकूल असे दोन मतप्रवाह आहेत. विशेषतः ५ डिसेंबर १९५६ रोजी म्हणजे बाबासाहेबांच्या महानिर्वाणाच्या आदल्या रात्री नेमके काय झाले असावे, याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न चित्रपटात करण्यात आला आहे. माईसाहेब हा चित्रपट जरी माईसाहेब यांच्यावर केंद्रित असला तरी या चित्रपटातून बुद्ध तत्त्वज्ञान आणि बाबासाहेबांच्या विचारांचा प्रचार आणि प्रसार करण्यात आला आहे.

प्रकाश त्रिभुवन हे आंबेडकरवादी लेखक, दिग्दर्शक व विचारवंत आहेत. त्यांनी आंबेडकरी साहित्यिक चळवळीत महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावली आहे. त्यांचे



“थांबा, रामराज्य येतेय!” हे नाटक मराठी रंगभूमीत मैलाचा दगड ठरला आहे. फ्रेंच दिग्दर्शक पीटर ब्रूक यांनी त्यांचा गौरव केला आहे. त्रिभुवन यांनी अनेक नाटके, कथा व कादंबऱ्या लिहिल्या असून, त्यांना विविध पुरस्कारांनी सन्मानित करण्यात आले आहे. २०१५ मध्ये त्यांनी “अवलोकितेश्वर प्रॉडक्शन” स्थापन केले व अनेक नाटक, लघुपट आणि चित्रपटांचे लेखन, निर्मिती आणि दिग्दर्शन केले आहे.



प्रमुख कलाकार : शैलेश दातार (डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर), पल्लवी पालकर (माईसाहेब आंबेडकर), शंतनु मोघे (मा. रामदास आठवले), माधव अभ्यंकर (डॉ. मालवणकर) कमलेश सावंत (शंकरानंद शास्त्री),अनिल नगरकर (नानकचंद रत्न), डॉ. विजयकुमार देशमुख (व्यक्ती), शाहिरा सीमा पाटील (शाहिरा), जॉली मोरे (शाहीर), प्रकाश त्रिभुवन (राष्ट्रपती) कथा, पटकथा, संवाद : प्रकाश त्रिभुवन

कार्यकारी निर्माता :आदित्य कुमार सहनिर्माता :डॉ. पद्मपाणि त्रिभुवन छायांकन व संकलन: कुमार डोंगरे संगीत: जॉली मोरे, राहुल ताथडे पार्श्वसंगीत: ऍलन के पी गोते :प्रकाश त्रिभुवन पोस्ट प्रोडक्शन: आय फोकस स्टुडिओ कला दिग्दर्शक:राजू माळी वेशभूषा:छाया त्रिभुवन (हनी कॉस्च्युम) रंगभूषा : किरण,माधवी सहायक दिग्दर्शक :आदित्य कुमार, डॉ. आम्रपाली त्रिभुवन