

# ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २२ □ अंक ४८ वा □ भारतीय सौर दिनांक ०७ चैत्र शके १९४८, शनिवार दि.२८ मार्च २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

## विशेष लेख...

### पुरुषांमधील शुक्राणूंच्या संख्येत घट का होत आहे?

— प्रा.डॉ.सुधीर अग्रवाल

#### ज्योतिर्मय साहित्य

कोणत्याही जोडप्यासाठी आई-वडील हेणे ही अत्यंत आनंदाची बाब असते. पण काहीना अनेक प्रयत्न करूनही अपत्याचे सुख लाभत नाही. एकेकाळी लोकांना वाटायचे की, वंध्यत्व ही फक्त महिलांमध्येच उद्भवणारी समस्या आहे, पण तसे नाही. बदलत्या काळानुसार पुरुषांनाही या समस्येचा सामना करावा लागत आहे. ही एक अशी समस्या आहे, ज्यामध्ये जोडप्यांना अनेक वर्षे प्रयत्न करूनही गर्भधारणेचे नियोजन करण्यात अडचणी येतात. शुक्राणूंचा अभाव आणि निकृष्ट दर्जा यामुळे पुरुषांना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते.

वंध्यत्वाची समस्या एक छुपे महा संकट म्हणून समोर येत आहे. वंध्यत्वाची समस्या सध्या जगासमोर एक मोठे संकट म्हणून उभी टाकली आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या ताज्या अहवालानुसार जगातील दर सहावी व्यक्ती सुमारे १७.५ टक्के वंध्यत्वाचा सामना करत आहे. ही केवळ वैद्यकीय स्थिती नसून जागतिक आरोग्य संकट असल्याचे तज्ञांचे म्हणणे आहे भारतातही ही परिस्थिती भयावह असून सुमारे २.७५ कोटी लोक प्रजनन संबंधित समस्यांनी त्रस्त आहे. आय सी एम आर लॅंडसेटच्या आकडेवारीनुसार भारताचा आदर्श प्रजनन दर २.१ असणे आवश्यक आहे. तो आता १.९ पर्यंत घसरला आहे.

जगभरातील पुरुषांमध्ये शुक्राणूंच्या संख्येत गेल्या काही दशकांत ५९% पेक्षा जास्त चिंताजनक घट झाली असून, ती वंध्यत्वाचे प्रमुख कारण बनत आहे. आधुनिक जीवनशैली, ताणतणाव, लठ्ठपणा, अयोग्य आहार आणि प्रदूषणाचे वाढते परिणाम याला कारणीभूत आहेत. या समस्येमुळे ८ पैकी १ जोडप्याला वंध्यत्वाचा सामना करावा लागत आहे.

शुक्राणू घट होण्याची प्रमुख कारणे: बदलती जीवनशैली: धूम्रपान, जास्त मद्यपान, झुजचा वापर, आणि व्यायामाचा अभाव. वैद्यकीय कारणे: व्हेरीकोसेल (अंडकोषातील नसा सुजणे), इन्फेक्शन, हार्मोनल असंतुलन आणि अनुवांशिक विकार. पर्यावरण: कीटकनाशके, रसायने आणि उष्णता (उदा. जास्त वेळ लॅपटॉप मांडीवर ठेवणे किंवा घट्ट अंतर्वस्त्रे). वयाचा परिणाम: वाढत्या वयानुसार शुक्राणूंची संख्या आणि गुणवत्ता कमी होते.

छुमन रिप्रोडक्शन अपडेटच्या मेटा एनालिसिस नुसार गेल्या पन्नास वर्षांत पुरुषांमधील स्पर्म काउंट मध्ये घट झाली आहे तीन दशकांपूर्वी प्रतिनिधी ६० दशलक्ष असणारी ही संख्या आता केवळ वीस दशलक्ष प्रति मिली पर्यंत खाली आली आहे तर सामान्यता ही संख्या १५ ते ४० दशलक्ष असणे आवश्यक मानले जाते.

पुरुषांच्या वीर्यामध्ये शुक्राणूंची संख्या कमी असल्यास, यामुळे स्त्रीला गर्भधारणेमध्ये अडचण येते आणि पुरुषांमध्ये मधुमेह, हृदयविकार आणि पक्षाघात यांसारखे अनेक आजार होतात. त्याच वेळी, एका अभ्यासानुसार असे समोर आले आहे की, जे पुरुष कमी शुक्राणू तयार करतात त्यांना कर्करोगाचा धोका जास्त असतो. शुक्राणूंची संख्या थेट कर्करोगाच्या जोखमीशी संबंधित आहे. पण याचा कर्करोगाशी काय संबंध? यूसच्या युटा विद्यापीठातील संशोधकांना अनुवांशिक विश्लेषणाद्वारे असे आढळले की, कमी शुक्राणू नसलेल्या पुरुषांच्या कुटुंबात हाडांचा आणि सांध्यांचा कर्करोग होण्याचा धोका १५.६% वाढला होता, तर लिम्फ नोड्समध्ये कर्करोग होण्याचा धोका १५.६% वाढला होता. %, उक्त आणि थायरॉईड ६.०%, ५.६% आणि ५.४% वाढले.

कमी शुक्राणूंची संख्या, पुरुषांच्या विविध अवयवात कर्करोग होण्याचा धोका ?

संशोधकांना असेही आढळून आले की, गंभीरपणे ऑलिंगोस्पर्मिक पुरुषांमध्ये शुक्राणूंची संख्या १.५दशलक्ष प्रति मिलीलीटर पेक्षा कमी होती, त्यांना हाडांचा आणि सांध्यांचा कर्करोग होण्याचा धोका १४.३% वाढला होता आणि वृषणाचा कर्करोग होण्याचा धोका १३.४% वाढला होता.

१९९६ ते २०१७ दरम्यान यूएसच्या युटा क्लिनिकमधील ७८६ पुरुषांच्या वीर्याचे विश्लेषण करण्यात आले. सामान्य लोकसंख्येतील ५.६७४ पुरुष (ज्यांना किमान एक मूल झाले आहे) यांच्या माहितीसह त्यांनी या पुरुषांशी जुळवले.

अभ्यासात असे दिसून आले आहे की कमी प्रजनन क्षमता असलेल्या पुरुषांच्या कुटुंबांमध्ये कर्करोगाच्या जोखमीचे अनेक नमुने ओळखले गेले आहेत. या कुटुंबातील पुरुषांच्या कर्करोगाच्या जोखमीचे घटक पाहता समान अनुवांशिकता, वातावरण किंवा आरोग्य वर्तन एकसमान आढळून आली आहे. कर्करोगाचा धोका वाढवण्यासाठी अनुवांशिक आणि पर्यावरणीय जोखीम देखील एकत्रितपणे कार्य करतात. संशोधकांनी सांगितले की, कर्करोग आणि वंध्यत्व या दोन्हीमध्ये समाविष्ट असलेल्या वैजिक प्रणालींमध्ये सुधारणा करता येऊ शकते. ते म्हणाले की, यामुळे डॉक्टरांना कमी प्रजननक्षमता असलेल्या पुरुषांसाठी कर्करोगाच्या जोखमीचा अधिक अचूक अंदाज लावता येईल आणि त्यांनी दिलेल्या सल्ल्यामध्ये सुधारणाही होईल.

पुरुषांमध्ये शुक्राणूंची संख्या किती असते? तज्ञ सांगतात, पुरुषांमधील शुक्राणूंची संख्या सहसा वीर्य प्रति मिलीलीटर किमान १५ दशलक्ष शुक्राणू मानली जाते. शुक्राणूंची गतिशीलता आणि आकार यासारख्या घटकांवर अवलंबून, शुक्राणूंची संख्या कमी असतानाही प्रजनन क्षमता प्राप्त केली जाऊ शकते. शुक्राणूंची संख्या ही पुरुष प्रजननक्षमतेचा फक्त एक पैलू आहे, तर शुक्राणूंची गुणवत्ता, गतिशीलता आणि अनुवांशिकता यासारखे घटक देखील महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

पुरुषांमध्ये शुक्राणूंची संख्या किती असते? तज्ञ सांगतात, पुरुषांमधील शुक्राणूंची संख्या सहसा वीर्य प्रति मिलीलीटर किमान १५ दशलक्ष शुक्राणू मानली जाते. शुक्राणूंची गतिशीलता आणि आकार यासारख्या घटकांवर अवलंबून, शुक्राणूंची संख्या कमी असतानाही प्रजनन क्षमता प्राप्त केली जाऊ शकते. शुक्राणूंची संख्या ही पुरुष प्रजननक्षमतेचा फक्त एक पैलू आहे, तर शुक्राणूंची गुणवत्ता, गतिशीलता आणि अनुवांशिकता यासारखे घटक देखील महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

शुक्राणूंची संख्या कमी असल्यास तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. पौष्टिक अन्न आणि वजन नियंत्रित ठेवणे, धूम्रपान आणि मद्यपान टाळणे. सीमेन अॅनालिसिस द्वारे निदान करणे. जीवनशैलीतील बदल करणे तणावमुक्त राहणे, फुंसी झोप घेणे आणि अति उष्णता टाळणे.

#### ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - माणसाची हृशारी केवळ भौतिक प्रगतीवरून नव्हे, तर त्याच्यातील संवेदनशीलता आणि वात्सल्यभावानून सिद्ध होते. समाज परिवर्तनाचे स्वप्न पाहताना त्याची खरी सुरुवात स्वतःपासून करणे गरजेचे असल्याचे मत सुप्रसिद्ध व्याख्याते गणेश शिंदे यांनी व्यक्त केले. परमहंस नगर येथील तीन दिवसीय व्याख्यानमालेच्या समारोप सत्रात ते बोलत होते. यावेळी सर्वच वक्त्यांनी कुटुंब प्रबोधन हाच सामाजिक बदलाचा मुख्य आधार असल्याचे अधोरेखित केले.

आपल्या धर्माने कायमच नाविन्याची कास धरली. जे जे वाईट होतं ते टाकून दिलं. साधुसंतांनीही समाजातील दोष दूर केले. आपणही धर्माच्या, समाजाच्या हिताचे आहे तेच स्वीकारले पाहिजे. जे अयोग्य आहे त्याला नाही म्हणता आले पाहिजे. त्यातूनच धर्मरक्षण शक्य होणार आहे.असे सांगत कुटुंबाचे महत्त्व विशद करताना शिंदे पुढे म्हणाले, अहंकार गेला की कुटुंब एक राहते. पण अहंकार आला की कुटुंबातील सदस्य दूर होतात. साधने वाढली पण कुटुंबातील स्नेहभाव कमी झाला. कुटुंब एकमेकांपासून दुरावली. पूर्वीच्या काळी साधनांचा अभाव होता पण प्रेम होते, सुख होते. आधुनिकीकरण, नाविन्य, नवीन तंत्रज्ञान, एआय हे सगळे स्वीकारा पण कुटुंबातील जिव्हाळा संपू देऊ नका अशी साद त्यांनी उपस्थितांना घातली. आपल्या भाषणात त्यांनी कुटुंबातील विविध नात्यांचे महत्त्व विविध रंजक उदाहरणे देऊन सांगितले.



सामुहिक रामरक्षा पठणाने कार्यक्रमाचा शुभारंभ झाला. यावेळी, राज्याचे उच्च व तंत्रशिक्षण मंत्री चंद्रकांत पाटील, रा.स्व.संघ परमहंस नगराचे संघचालक हिरामण जगताप, भाजप नगरसेवक किरण दांडे पाटील, ह.भ.प. धर्मराज महाराज हांडे, सामाजिक कार्यकर्त्या वैशाली भंडारे, धातूशास्त्रातील आंतरराष्ट्रीय तज्ज्ञ उदयन पाठक, आदि मान्यवर उपस्थित होते.

सांस्कृतिक वार्तापत्राच्या हिंदू जागरणाची १०० वर्षांची यात्रा या विशेषांकाचे प्रकाशन यावेळी करण्यात आले.

शिव-शंभू चरित्र व्याख्याते ह.भ.प. धर्मराज महाराज हांडे यांनी धर्मकार्यासाठी अधिकाधिक

नागरिकांनी पुढे येण्याची आवश्यकता विशद केली. हिंदू समाजात आणखी प्रगल्भता यायला हवी हे सांगतानाच त्यांनी समाजात धर्माचरण वाढविण्याच्या आवश्यकतेवर प्रकाश टाकला.

दक्षिण भारतातील हिंदू जाणीवपूर्वक हिंदू पेहराव परिधान करण्याचा आग्रह धरतात. मात्र आपण अनेक गोष्टी विसरत चाललो आहोत. आपण आपले संस्कार, संस्कृती पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवायला हवेत. डॉ.

हेडगेवारांसारख्या महापुरुषांनी आपल्या सर्वस्वाचा त्याग केला म्हणून आज आपण हे दिवस पाहत आहोत. हिंदुस्थानात संघ आहे म्हणूनच हिंदूस्थानचे नाव अजून हिंदुस्थान आहे. संघ हा शिवछत्रपतींच्या विचारांचा आहे असेही हांडे

यावेळी म्हणाले.

भारतीय संस्कृतीत कुटुंबाला सर्वोच्च स्थान असून सुदृढ समाजाची निर्मिती संस्कारक्षम मातांमुळेच होते, असे प्रतिपादन वैशाली भंडारे यांनी केले. जगात केवळ आपल्याच धर्मात आईला जगज्जननी मानले जाते, कारण तीच भावी पिढीला घडवणारा मुख्य आधारस्तंभ आहे. पौराणिक काळाप्रमाणेच आजही समाजातील अनिष्ट प्रवृत्तींचा नाश करण्याची अद्भुत क्षमता केवळ स्त्रीशक्तीमध्येच एकवटलेली आहे. मात्र, आधुनिक काळातील आव्हाने पेलण्यासाठी विस्कळीत झालेली कुटुंब पद्धती पुन्हा सावरणे आणि तिचे महत्त्व जपणे ही काळाची गरज आहे. मातृवंदनेतूनच खऱ्या अर्थाने सुदृढ नागरिक आणि पर्यायाने बलशाली राष्ट्र निर्माण होऊ शकते, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.

इतिहास आणि स्व विसरल्यामुळे इराणसारख्या राष्ट्रांनी आपली मूळ ओळख गमावली, मात्र प्रबळ हिंदुत्वामुळेच भारत आजही टिकून आहे, असे मत यावेळी उदयन पाठक यांनी व्यक्त केले. भारतीय संस्कृती विज्ञान, धातूशास्त्र आणि नागरचना अशा सर्वच क्षेत्रांत ज्ञानाच्या पुढे होती, ज्याचा गौरवशाली वारसा आपण जपला पाहिजे. केवळ आक्रमणांचा नव्हे, तर त्या आक्रमणांवर मिळवलेल्या विजयाचा इतिहास शिकवणे ही काळाची गरज असल्याचे त्यांनी नमूद केले. स्व जागृतीसाठी आपली भाषा, भूषा आणि जीवनशैलीत हिंदुत्वाचे विचार अंगीकारण्याचे आवाहन त्यांनी यावेळी केले. वंदे मातरमने व्याख्यानमालेची सांगता झाली.

## वसंतोत्सव चैत्रांगण...



असायचा. सुसंस्कृतपणा, सामंजस्य, एकोपा टिकवून समाजाने एकत्र येणे, आनंदोत्सव साजरा करण्याच्या पवित्र भावना त्यात होत्या. त्या निमित्ताने स्त्रिया, मुली यांना ही आनंदाने सजायला, वावरायला, बोलायला मिळायचे.

हळदीकुंकवामुळे घरातील देवीची कृपा ही रहायची, प्रसन्नता, पावित्र्य, मांगल्ये, जपले जायचे, वातावरण प्रसन्न, आनंदी असायचे.

आता जरी काळ नाही, गरजेनुसार माणसांच्या सवयी बदलल्या तरी हळुवार, अलगदपणे आपल्या या पूर्वजानी ठरविलेल्या सांस्कृतिक रूढी

वस्तू, अलंकाराचे प्रकार, हार, कर्णफुले, बांगड्या, पाटल्या, तोडे, तन्मणी, कर्णफुले, बिन्दी, मुकुट, नथ, कानावरचे वेल, कमरमेखला, पैंजण, पाट, चौरंग, आसन वगैरे जेवढे देवीच्या स्वागतासाठी लागले ते छान, सुबक, बारीक रांगोळीने काढून सुंदर रंग भरून त्यावर थोडी चमकी टाकून सुंदर सजावट करायची.

याला वेळ लागायचा, पण चैत्रगौरी आनंदाने घरात प्रवेश करेल, पावित्र्य मांगल्याचे प्रतीक, आनंद, ऐश्वर्य, सुख, शांती, समाधान मिळावे. सर्व कुटुंब आनंदी रहावे हा उद्देश तर असायचाच. पण आजूबाजूचे, परिसराचे वातावरणही आनंदी व्हायचे. कारण पूर्ण दिवस त्यासारबराईत जायचा.

संपूर्ण घरात सुंदर, सुवासिक, परिमळ पसरायचा सुगंधी फुले आम्ही आणायचो, देवपूजा, आरती नैवेद्य सार साग्रसंगीत असायचे. आईवडिल दोघांना ही धार्मिकतेची आवड आसल्याने खूप छान समाधानी वातावरणात चैत्रगौरीचे हळदीकुंकू व्हायचे. कैरीचे सुगंधी आम्बटगोड पन्हे, वाटली कैरीडाळ तर सर्वांच्या आवडीचे.

आता हा झाला चैत्रांगण सजविण्याचा सोहळा, परंतु या कोणत्याही सणामागे धार्मिक विधी आणि शास्त्रीय उद्देश असायचा. पूर्वजांनी अशा अनेक रितीरिवाज, रूढी आपल्याला घालून दिले आहेत, त्या प्रत्येक गोष्टी मागे शास्त्रीय कारण आणि कुटुंब व्यवस्था व समाजव्यवस्था एकत्रित येण्याचा मुख्य आणि अतिशय प्रभावी असा उद्देश

# Happy Birthday

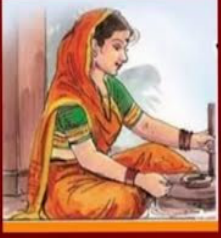
## ज्योतिर्मय

गुढीपाडव्यापासून आपण ज्योतिर्मय दैनिकात वाढदिवसाच्या शुभेच्छा जाहिराती सुरु करीत आहोत, आपल्या घरातील मुलांचे किंवा मुलींचे वाढदिवस शुभेच्छारूपी जाहिराती मधून साजरे करणार आहोत. शुभेच्छा दिल्याने प्रेम वाढते, आपुलकी वाढते तसेच आनंदी वातावरण निर्माण होते. सर्वांना ही कल्पना निश्चित आवडेल असे मला वाटते. त्याकरिता नाममात्र शुल्क असणार आहे.

- 15 वर्षांच्या आत असेल तर फक्त 100 रुपये
- 15 वर्षांवरील व्यक्तीस फक्त 300 रुपये.
- जाहिरातीचा मॅटर व पैसे वाढदिवसाच्या दोन दिवस अगोदर पाठविणे.
- डिझाईन करून पाठविले तरी चालेल, किंवा मॅटर व्हाट्सअप वर पाठविणे, मॅटर लिमिटेड असावा.
- जाहिरातीचे पेमेंट 7743918559 या नंबरवर ऑनलाईन पाठविणे.
- काही शंका असेल तर 7743818559 या नंबरवर फोन करणे.
- पुण्यस्मरणची जाहिरात पण फक्त 100 रु.मध्ये प्रकाशित केली जाईल.

जाहिरात व्यवस्थापक, ज्योतिर्मय साहित्य, पुणे

\*\*\*



## जात्यावरच्या ओव्या.....

मन झुळझुळ झरा  
खळाळत चालला  
लागे उन्हाचा चटका  
कुठ आटुन गेला? ||५६४||

मन अंकुरला कोंब  
आधी मातीत रुजला  
ह्याच सपान हिरव  
अंधारानच जपला ||५६५||

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

## मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग १२

ज्योतिर्मय साहित्य

मना मानसी दुःख आपू नको रे ।  
मना सर्वथा शोक चिंता नको रे ।  
विवेके देहेबुद्धी सोडूनि द्यावी ।  
विदेहीपणे मुक्ति भोगीत जावी ।१२।

अर्थ : हे मना (मानवा) तू आपल्या अंतर्गामी दुःखाला थारा देऊ नकोस. व्यर्थ शोक आणि चिंता करू नकोस. विवेकाच्या सहाय्याने देहेबुद्धीवर विजय प्राप्त कर. विदेही म्हणजे देहात असूनही देहापासून अलिप्त राहणे. तसे राहून मुक्तीचा (आनंदाचा) भोग घे.

विवेचन : आधीच्या

श्लोकात समर्थ आपल्याला जे सुखदुःख प्राप्त झाले आहे ते आपल्या पूर्वसंचितानुसार प्राप्त झाले आहे असे सांगतात. या श्लोकात आपल्याला ते सुखदुःखापासून अलिप्त कसे राहावे त्याचे साधन सांगतात.

प्रपंचामध्ये माणसाला अनेक प्रकारची संकटे आणि दुःखे प्राप्त होतात. मनुष्य माझ्याच वाट्याला हे दुःख का असे म्हणून शोक करत बसतो आणि स्वतःला दुःखी करून घेतो. समर्थ म्हणतात आपल्या अंतर्गामी दुःखाला थारा देऊ नकोस. बऱ्याच वेळा माणूस भूतकाळात घडून गेलेल्या घटनांचा विचार करून दुःख करत बसतो. परंतु गतं न शोच्यम् म्हणजे जे घडून गेले त्याचा विचार करण्यात अर्थ नाही. बीत गयी सो बात गयी. त्याचप्रमाणे उद्या काय होईल याची चिंता करत बसण्यात देखील अर्थ नाही. वर्तमानकाळ आपल्या हातात असतो



## उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे  
चाळीसगाव  
मो. ९४०३७४९३९२

आणि त्याचा वापर कसा करायचा तेही आपल्या हातात असते. म्हणून जे क्षण आपल्या हातात आहेत. ते व्यर्थ दवडू नका, व्यर्थ शोक करत बसू नका असेच समर्थांचे सांगणे आहे.

देहदुःख ते सुख मानीत जावे असे समर्थ आपल्याला सांगतात. आपल्याला कुठले तरी आजार होतात. ताप येतो, संधीवातामुळे हात पाय दुखतात. मग हे आजार किंवा दुखणे देहाला आहे असे समजून त्याकडे दुर्लक्ष करायचे का ? असा समर्थांच्या सांगण्याचा उद्देश नाही. त्याकडे जरूर लक्ष द्यावे त्यावर उपचारही करावेत परंतु अंतर्गामी त्याचेच दुःख धरून शोक करीत बसू नये. आपल्या आजूबाजूला नजर टाकली तर काही माणसे मोठ्या आजारांना देखील धैर्याने तोंड देताना आपल्याला दिसतात आणि काही माणसे थोड्याशा दुखण्याचा देखील बाऊ करताना दिसतात. अशी माणसे स्वतःचा त्रास तर वाढवून घेतातच परंतु त्यांच्याबरोबरच इतरांना देखील त्रास होतो.

(क्रमशः)



ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः  
ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः  
ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः



## श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

नामाचा अनुभव कोणता ? नामाचा अनुभव नामाव्यतिरिक्त दुसऱ्या कशात पाहू नये; म्हणजे, नामापासून दुसरे काही मिळवायचे आहे ही कल्पनाच नसावी. नाम मुखी येते हाच नामाचा अनुभव. ज्या प्रमाणात आपल्या हातून नामस्मरण घडले त्या प्रमाणात आपल्याला नामाचा अनुभव आला असे समजावे. अखंड नामस्मरण टिकले, की पुरा अनुभव आला. नामस्मरण

## नामाचा अनुभव

करता करता चित्त एकाग्र होते. देहबुद्धी विसरून नाम घेणे हेच निर्गुण होणे आहे. मी कोण आहे हे कसे ओळखावे ? ' मी कोण आहे ' हे ओळखायला, जडाने म्हणजे वाचनेच नाम घेण्यास सुरुवात करावी, आणि ते नाम अखंड घेण्याचा प्रयत्न करावा. मग ते मनाने आतल्याआत होऊ लागते. पहिल्यानेच आपल्या प्रयत्नाने मनाला नामाचे वळण लावण्याच्या नादी लागू नये, कारण ते फारच अवघड आहे. नाम घेता घेता देहाचा विसर पडल्यावर मी कोण आणि देव कोण हे आपोआप कळेल.

भगवंताच्या नामाचा नाद लागला तर दुःखाची जाणीव कमी होते. दुःखाची जाणीव नसल्यावर दुःख असले म्हणून बिघडले कुठे ? काळोख्या रात्री जशी काठी आधार असते, तसे संसारात नाम आहे. खाचखळगे काठीच्या योगाने टाळता येतात, तसे मोह, लोभ इत्यादि संसारातल्या अडचणी नामाने समजतात आणि दूर करता येतात. विस्तवाजवळ तूप ठेवले की ते वितळते, तसे नामाची शेगडी ठेवली की अभिमान वितळलाच पाहिजे. हाच नामाचा अनुभव. पण लोक नामाबद्दल ऐकूनच घेत नाहीत; जर कोणी ऐकून घेतले तर ते बिंबवून घेत नाहीत, त्याचे मनन करीत नाहीत; आणि मनन करून ज्यांना ते पटले, ते पटले

असूनही नाम घेत नाहीत. अडचणी असल्या तरी नाम घेता येते. म्हणून नामस्मरण न करण्याबद्दल सबबी सांगू नका. सबब सांगितली की त्यापासून लबाडी उत्पन्न होते, लबाडीतून आळस उत्पन्न होतो, आणि आळसाने सर्वनाश होतो. आपण रोज उठल्यावर भगवंताचे स्मरण करण्याचा नियम ठेवावा. स्नान वगैरे गोष्टी झाल्या तर कराव्याच, पण त्यांच्यावाचून अडून बसू नये. भगवंताचे स्मरण हे मुख्य आहे. अखंड नामस्मरण ठेवायला सोवळ्याओवळ्याचे बंधन नाही. अखंड स्मरणच सोवळे आहे.

उपासना कोणतीही असली तरी नामाशिवाय ती पचनी पडत नाही. महत्त्व नामाला आहे. निरनिराळ्या देशांतले अन्न निरनिराळे असू शकते, पण ते पचविण्याकरिता लागणारे पाणी इथून तिथून सर्व सारखेच. पाण्याशिवाय कोणतेही अन्न पचणार नाही. त्याप्रमाणे उपासनारूपी अन्नाला पचविण्यासाठी नामरूपी पाण्याची जरूरी आहे. म्हणून नामाला महत्त्व देऊन ते सतत घेण्याचा अभ्यास करावा. कसाही प्रसंग आला तरी नामस्मरण सोडू नका. त्यातून परमात्मा हात देईल. नाम घ्यायला स्वतःचीच आडकाठी असते. ती दूर केली तर नामाचा अनुभव आल्यावाचून राहणार नाही.

## श्री क्षेत्र नैमिष्यारण्य भागवत कथा व हरिनाम सप्ताह

भागवत कथाकार :

आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर  
कथेचे श्रवण करताना धावते संकलन  
मधुकर बोरीकर 9403061886

पुढे.....

अश्रुत्थाम्याला बांधून आणले. मधे थोडा काळ गेला होता. तिचा राग थोडा शांत झाला होता. सासू सुनेत एके ठिकाणी नेहमी भांडण होत असे. एक म्हातारी सुनेस म्हणाली या भांडणावर औषध देते. भांडण सुरू झाले की हे औषध दोन घोट घ्यायचे पण ते गिळायचे नाही भांडण थांबल्यावर मग गीळायचे. तोवर नाही. सासू भांडायला लागली की हिने औषध तोंडात धरले. सासू एकटीच कोणाशी भांडेल? तीही गप्प बसली. सुनेस हे औषध प्रभावी वाटले. तिने म्हातारीस पुन्हा ते औषध मागितले. ती म्हणे अगं कसले औषध ? अगं मी तुला पिपातले पाणी दिले होते. राग शांत व्हायला वेळ जाऊ द्यावा लागतो.

द्रौपदी पुढे अश्वत्थाम्यास थोड्या काळाने आणले. तिचा राग थोडा शांत झाला होता. तिने पाहिले हा आपल्या नवऱ्याचा गुरुपुत्र आहे. तो गुरू स्थानी समजावा असे शास्त्र आहे. तिने त्याला सोडून द्या असे सांगितले. सूभद्रेकडे, भगवान, अभिमन्यू मेल्याचे सांगायला गेले. त्यांनी तिला सांगितले. सुभद्रा एकदम शांत झाली. देव म्हणाले सुभद्रे अगं तुला कळाले का? तो मेला! ती म्हणे देवा कळाले. की तो मेला. आता पुन्हा कधीच येणार नाही.

देव म्हणाले हे ऐकून तू अशी गप्प का? तू रड आक्रोश कर. मन मोकळे कर. ती म्हणे, तो मेला तर कोणाच्या इच्छेने मेला? या जगातील झाडाचे एक पानही तुमच्या इच्छे वाचून हलत नाही, मग हा तसा कसा मरेल? देव म्हणाले हो! ती माझीच इच्छा होती. सुभद्रा म्हणाली देवा मग तो मेल्याचे दुःख करू की, यातून भगवंताची इच्छा पूर्ती केल्याचे समाधान होऊ देऊ. क्रमशः.....



## आरोग्य संजीवनी

### वेळ निघून जाण्याआधीच लक्षात घ्या

ज्योतिर्मय साहित्य

आयुष्य अनुभवातून शिकण्याची गोष्ट आहे. आपण अनेकदा चुका करतो आणि नंतर पश्चाताप करतो पण काही गोष्टी वेळेत समजल्या तर आयुष्य अधिक सोपं होतं. या ११ गोष्टी लोकांना सहजा उशीरा समजतात.

आरोग्य हीच संपत्ती तारूणयात आपण कामाच्या व्यापात आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतो पण आजारपण येतं तेव्हा कळतं की शरीराची काळजी घेणं किती महत्वाचं आहे.

वेळेचे महत्त्व वेळ कोणासाठीही थांबत नाही. आपण अनेकदा उद्या करू म्हणत वेळ वाया घालवतो पण वेळ निघून गेली की पुन्हा कधीच परत येत नाही.

कुटुंबासोबतचा वेळ करीयच्या मागे धावताना आपण आपल्या जवळच्या माणसांना वेळ देण्यास विसरतो. म्हातारपणात आपली माणसं सोबत हवी असतात तेव्हाच हे समजतं.

दुसऱ्याचं मत

आपण आयुष्यभर लोक काय म्हणतील याचा विचार करतो. पण शेवटी हे समजतं की लोकांचं काम फक्त बोलणं आहे.

पैशांची बचत पैसे कमावणे महत्वाचे आहे पण त्यापेक्षा ते योग्य ठिकाणी वाचवणं आणि गुंतवणं अधिक महत्वाचं आहे. हे

अनेकदा आर्थिक फटका बसल्यावरच कळतं.

नात्यात अपेक्षांचे ओझे आपण समोरच्या व्यक्तीकडून अपेक्षा ठेवतो. त्या पूर्ण झाल्या नाही तर दुखी

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

होतो. अपेक्षा कमी ठेवल्या तर नातं जास्त टिकतं बदल स्वीकारणं काळानुसार बदलणं ही प्रगतीची

गुरूकिल्ली आहे. स्वतःला बदलायला

घाबरणाऱ्या व्यक्ती आयुष्यात मागे पडतात.

स्वतःवर प्रेम करणं दुसऱ्यांना आनंदी ठेवण्याच्या नादात आपण स्वतःकडे दुर्लक्ष करतो. स्वतःवर प्रेम करणं हे स्वार्थीपणाची गोष्ट नसून गरजेची गोष्ट आहे.

सतत शिकत राहणं शिक्षण शाळा, कॉलेजपुरतं मर्यादित नसून आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर नवीन गोष्टी शिकत राहणारा माणूस प्रगती करतो.

समाधान कशात आहे आयुष्यभर आपण वर्तुष्येमध्ये आनंद शोधतो. पण खऱ्या अर्थानं आनंद हा मानसिक शांततेत आहे.

मृत्यू अटळ आहे आपण असं जगतो जणू काही आपल्याला अमरत्व मिळालंय.पण आयुष्याचा अंत निश्चित आहे. त्यामुळे जे करायचे आहे ते आज आणि आताच करा.

## लघु बोधकथा

खरे बोलणे फायदेशीर

आईवडीलांचे छत्र हरपलेला निखील नावाचा एक आठ वर्षाचा चुणचुणीत मुलगा होता. आईवडील त्याच्या लहानपणीच देवाघरी गेल्याने तो त्या साठ वर्षाच्या आजीसोबत राहत असे. एकेदिवशी बाजार करून परत येत असताना जंगलामध्ये तो दरोडेखोरांच्या तावडीत सापडला. एकाने दरोडेखोराने रागावून निखीलला विचारले, "कोण रे तू? इकडे काय करतो आहेस? बहु तुझ्या पिशवीत काय काय आहे ते?" हे ऐकून खरे तर दुसरा कोणी रडू लागला असता पण निखीलने मनात दाटलेली भिती चेहऱ्यावर न दाखवता मोठ्या हिंमतीने त्या दरोडेखोराला म्हणाला, "हे बघा माझ्या पिशवीत काय आहे हे न बघण्याचे मी तुम्हाला पन्नास रूपये देऊ शकतो. कारण माझ्याकडे आता पन्नास रूपये आहेत आणि ते मी माझ्या आजीला चप्पल घेण्यासाठी राखून ठेवले आहेत. रानावनात, काट्याकुट्यात फिरताना माझ्या आजीला खूप कष्ट पडतात. ती बिचारी तिच्या या वयातही माझ्यासाठी कष्ट करत आहे. कष्टाने मिळवलेल्या पैशावर आम्ही दोघेही जगत आहोत. आजीने मला भरपूर कष्ट घेण्याची व खरे बोलण्याची शिकवण दिली आहे. तुम्हाला जर हे कष्टाचे पैसे ठेवून घ्यायचे असतील तर अवश्य घ्या पण मी माझे खरे बोलणे सोडणार नाही." निखीलचे हे बोलणे ऐकून दरोडेखोर मनातून शरमले व त्यांनी त्याच्या बोलण्यातून एक धडा घेतला. दरोडे घालण्याचे काम त्यांनी सोडून दिले.

## आनंदामृत

विचारमंथन प्राचीन वाङ्मयाचे...

अपर्णा परांजपे, कात्रज पुणे  
मो. 95030 45495

वेताळ कथा १४ (वेताळ पंचविंशती)

एका राज्यात एक सैनिक होता. तो अत्यंत निष्ठावान आणि प्रामाणिक होता. एके दिवशी त्याला कळले की राज्याचा एक शत्रू गुप्तपणे राज्यात लपला आहे.

त्याला त्या शत्रूला पकडण्याची जबाबदारी देण्यात आली. शोध घेत असताना त्याला समजले की तो शत्रू त्याचाच जुना मित्र आहे. आता त्याच्या मनात मोठे द्वंद्व निर्माण झाले - एकीकडे त्याची मैत्री, तर दुसरीकडे त्याचे कर्तव्य. तो काही वेळ गोंधळात राहिला. शेवटी त्याने कर्तव्य निवडले. त्याने आपल्या मित्राला पकडून राजाकडे सुपूर्द केले. वेताळाने विचारले - तो सैनिक योग्य होता की निर्दयी? राजा विक्रम उत्तर देतो - "जो कर्तव्याला प्राधान्य देतो, तो योग्य आहे. कारण त्याने वैयक्तिक भावना बाजूला ठेवून धर्म पाळला." या गोष्टीवरून मनन चिंतन करत प्रश्न विचारवा मी नात्यांसाठी सत्य सोडते का? की कधी कधीण असले तरी योग्य गोष्ट निवडते? मनाचा चौदावा स्तर (गूढ संबंध) या कथेत "कर्तव्य आणि वैयक्तिक भावना" यांचा संघर्ष दिसतो. १: भावना :आपले नाते, प्रेम २ : आसक्ती : जवळच्या व्यक्तीशी जोडलेपण. ३ : द्वंद्व : कर्तव्य विरुद्ध भावना. ४ : निर्णय :योग्य काय? ५ : कर्तव्यनिष्ठा :भावनापेक्षा धर्म निवडणे असा सर्वकश विचार करून निर्णय घेतल्यास केलेली कृती चुकण्याची शक्यता कमी असते. थोडक्यात:"भावनापेक्षा कर्तव्य श्रेष्ठ असते." भगवंत हृदयस्थ आहे 🙏

# सकारात्मकता विचारांचं सकारात्मक देणं

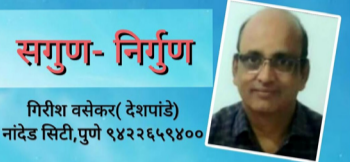
**ज्योतिर्मय साहित्य**  
मानवी मन इतकं अजब रसायन आहे की त्यात नित्य अनेक विचार असतात. त्यात काही सकारात्मक तर काही नकारात्मक असतात. मानवी मनात नित्य असंख्य विचार येत असले तरी सहसा त्यात नकारात्मक जास्त प्रमाणात असतात. नकारात्मक विचारांना सकारात्मक करणे गरजेचे असते. कारण नकारात्मक मन, विचार हे मानवी जीवनाला आणखी अडचणीत नेते, जगणं त्रासदायक करतं, म्हणून सकारात्मक विचार असणे अत्यंत गरजेचे असते. आपल्या मनाची सकारात्मक शक्ती, आपला आत्मविश्वास वाढवतात. नकारात्मक विचारांना सकारात्मक करणे म्हणजे मनाचेच मनाशी युद्ध करणे होय. यालाच संत तुकाराम महाराज म्हणतात. "रात्रं दिनां आम्हां युद्धाचा प्रसंग!" आपण काही उदाहरणे बघूयात. दिव्याचा शोध लावणाऱ्या थॉमस अल्वा एडिसनने हा शोध लावण्यासाठी ९९९ प्रयोग केले. मात्र हजाराव्या प्रयोगाच्या वेळेला विजेचा दिवा लागला. थॉमसला ज्यावेळेस पत्रकारांनी मुलाखतीत विचारलं, थॉमस तुझे ९९९ प्रयोग फसले याबाबत तुला काय वाटले? थॉमस त्यावर उत्तर देताना म्हणाले, ९९९ प्रयोग फसले असे म्हणू नका. ९९९

वेळा मी हे सिध्द केलं, या मार्गाने विजेचा दिवा लागू शकत नाही म्हणून थोड्या वेगळ्या दृष्टीने विचार केला आणि सृष्टी उजळून निघाली. (सकारात्मक दृष्टीकोन)  
एकदा राजा नेपोलियन, समुद्र किनाऱ्यावर सैन्यासमोर जहाजातून उतरताना पाय चिखलावर घसरून छातीवर आडवा पडला, छाती चिखलाने माखली. तेव्हा अंधश्रध्दाळू सैनिकांना वाटलं, आपला सेनापती आडवा झाला म्हणजे आज आपला पराभव होणार, आपली मुंडकी उडणारच. सैनिक भयभीत झाले. नेपोलियनने ही बाब हेरली. तो उठताना छाती झटकत म्हणाला, 'मित्रांनो आजचे युद्ध आपणच जिंकणार, जेथे जेथे आपण जाऊ तेथे तेथे आपला विजय होणार' कारण आपण आल्या आल्या या भूमीने मला अलिंगन दिले आहे. ती मला म्हणत होती, मी तुझी आहे, मी तुझी आहे. आणि यामुळे सैनिकांचे मनोबल वाढले व सगळीकडे मोठी विजयश्री त्यांनी खेचून आणली. हे घडलं सकारात्मक दृष्टीकोनामुळे.  
टेबलावर एक ग्लास पाण्याने अर्धा रिकामा आहे असा विचार करण्यापेक्षा पेक्षा जर असा विचार केला की, अर्धा भरलेला आहे त्यामुळे मन समाधानी होतं. सकारात्मक दृष्टीकोन मनाला प्रसन्न करून अतिरिक्त ऊर्जा देवान



करतो त्यामुळे कर्माला गती प्राप्त होते आणि आत्मविश्वास वाढतो. नकारात्मक विचार मनाला व शरीराला दुर्बल करतो. परिणामी कर्माची गती मला मारलं सुध्दा" तेव्हा भगवान म्हणाले "या मारामुळे तुला काही जखम झाली का?" शिष्य म्हणाला "भगवान माझं डोकं फुटलं आहे." तेव्हा भगवान गौतम बुध्द म्हणाले "बरं झालं - तुझा मृत्यू झाला नाही." हे ऐकून शिष्य शांतपणे बुध्दाच्या चरणजवळ शांत बसला, भगवान बुध्दाना हेच सांगायचे होते की, जी घटना घडली त्यापेक्षा वाईट घटना घडू शकली असती पण ती घडली नाही यामुळे समाधानी रहा. मी अस्वस्थ आहे, पण लोकां माझ्यापेक्षा जास्त अस्वस्थ आहेत असा विचार मनाची तात्कालीक अस्वस्थता बऱ्याच प्रमाणात नियंत्रित करतो. माजी राष्ट्रपती स्व.अब्दुल कलामांना नौदलात भरती होता न

आल्यामुळे पुढे ते शास्त्रज्ञ व देशाचे राष्ट्रपती झाले. माझा एक मित्र आहे, त्याचा मुलगा बारावीला नापास झाला, तेव्हा कोणतेही वडील रागावले असते, परंतु माझा मित्र आपल्या नाराज मुलाला म्हणाला, अरे त्यात काय? पुरवणी परीक्षा पुढच्या सहा महिन्यांनी पुन्हा येईल आणि तुझ्या अभ्यासाची उजळणी ही पुन्हा होईल. सहा महिन्यांनी उशिरा पास झाले म्हणजे आयुष्य संपतं, असं नसतं. उलट माणूस म्हणून नकारात्मक अनुभवातून ही आयुष्य जगायला शिकवतं. आज तोच मुलगा, एका मोठ्या शहरात एका मोठ्या कंपनी मध्ये उच्च पदावर कार्यरत आहे. याचा अर्थ असाही काढता येईल की काही वेळा अपयश हे महान यशाचे पण सूचक असते. आणि दुसरं म्हणजे, असं म्हणतात, आपले घर, अर्थात वास्तू ही तथास्तु म्हणत असत म्हणून नेहमी चांगले विचार करून, चांगलेच होणार आहे, आजच्या या क्षणापेक्षा, पुढचा क्षण छान असणार आहे, आजचा दिवस चांगला आहे, उद्याचा यापेक्षा चांगला असेल, असाच विचार करावा आणि एकदाच असलेल्या या जीवनात जगण्याचा आनंद लुटावा. कोण म्हणतं जीवनात प्रत्येक वेळी काटेरी डंख असतात? डोळे उघडून बघा, प्रत्येकाच्या मनाला उडण्यासाठी फुलापाखारासारखे पंखही असतात. हो ना?



**सगुण- निर्गुण**  
गिरीश वसेकर (देशपांडे)  
नॉर्देंड सिटी, पुणे ९४२२६५९४००

# सासू-सुनेच्या नात्यावर आधारित मनोरंजक कप बशी

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
सासू-सुनेचं नातं हे एव्हरीन असतं. या नात्यामध्ये प्रेम, आदर, राग, रूखेचे फुगवे अशा वेगवेगळ्या भाव-भावना असतात. याच नात्यातली एक वेगळी गोष्ट आता "कप-बशी" या आगामी चित्रपटात पाहता येणार आहे. वैभव चिंचाळकर दिग्दर्शित हा चित्रपट ५ जूनला संपूर्ण महाराष्ट्रात प्रदर्शित होणार असून, या चित्रपटाचं पोस्टर नुकतेच सोशल मीडियावर लाँच करण्यात आलं. सुकल्प चित्र या निर्मिती संस्थेने "कप बशी" या चित्रपटाची निर्मिती केली असून कल्पक सदानंद जोशी हे या चित्रपटाचे निर्माते आहेत. तर बिग ब्रॅन प्रॉडक्शन्सच्या निलेश राठी यांनी या चित्रपटाची प्रस्तुती केली आहे. चित्रपटाची पटकथा, संवाद चेतन



पूजा सावंत अभिनेता ऋषी मनोहर, नयना आपटे, अनंत जोग, राहुल रानडे, विनय येडेकर, चिन्मय शिंदे, पूर्णिमा तळवलकर, आनंद काळे अशी तगडी स्टारकास्ट असल्यामुळे उत्तम अभिनेयाची मेजवानी या चित्रपटातून प्रेक्षकांना मिळणार आहे यात शंका नाही. गीतकार गुरु टाकूर यांनी लिहिलेल्या गीतांना चित्रपटसृष्टीतील ज्येष्ठ संगीतकार उत्तम त्यांच्या मुलाच्या लग्नासाठी मुलगी शोधत असतात. परंतु अरुणा यांच्या

दिग्दर्शन लाभलं आहे. बाळू दहिफळे यांनी कॅमेरामन म्हणून काम पाहिले असून संकलन आशिष म्हात्रे यांचे आहे. नृत्य दिग्दर्शन दीपाली विचारे, कला दिग्दर्शन मंगेश कुडाळकर तर प्रोजेक्ट हेड म्हणून चिन्मय शिंदे यांनी काम पाहिले आहे. अरुण आणि अरुणा हे दांपत्य

अध्यात्मिक गुरूनं सुनेबाबत काही अटी सांगितल्या आहेत. त्या अटीनुसार अरुणा मुलगी शोधत असतात. त्यांना तशीच मुलगी सापडते का? नक्की अशी कोणती अट आहे? त्यांचे पुढे लग्न जुळत की नाही? अशा धमाल आशयसूत्रावर "कप बशी" हा चित्रपट आधारित आहे. आताच्या आधुनिक काळातही पत्रिका पाहण्यासारख्या परंपरांवर भाष्य करत अत्यंत मनोरंजक पद्धतीने कथानक मांडण्यात आलं आहे. उत्तम अभिनेत्यांची फौज या चित्रपटात असल्यानं प्रेक्षकांना पुरेपूर मनोरंजन अनुभवायला मिळेल त्यासाठी ५ जूनपर्यंत प्रतीक्षा करावी लागणार आहे.



**आशिष निगुरकर,**  
चित्रपट अभ्यासक  
मो. 9082471912

**सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे**

वसंत कुलकर्णी,  
छ.संभाजीनगर,  
मो. 96730 67194

**दया, क्षमा आणि शांती**

लहान वयात किंवा शालेय जीवनात आपल्या मनावर होणारे संस्कार पुढे जीवनभर टिकतात. हे विधान आपण नेहमी म्हणतो, ऐकतो, पण त्यावर आपण विचार मात्र कमी करतो. हे माझे व्यक्तिगत मत आहे कारण यावर प्रत्येकजण वेगवेगळे विचार मांडेल. अशाच एका सुभाषिताची मला आठवण झाली. अर्थात सध्या आपण पाहतो आहे, अमेरिका-इराणच्या आणि इराणच्या युद्धाच्या बातम्या, सगळीकडे तिच चर्चा. बरे त्यामुळे आपणास दैनंदिन जीवनात त्याची धग पोहोचण्याला लागली आहे. उदा. पेट्रोल, महागाई, साठमारी ई. अनेक देशापुढी असे अनेक प्रश्न उभे ठाकले असतील! तर आता आपला आजचा मूळ मुद्दा होता. दया, क्षमा व शांतीचा. तर यातील मनाची शांती, सामाजिक शांती आणि मग पुढे. तर याबद्दल म्हणून आपल्या संतांनी सांगितले की मानवा तुला मनाची शांती केव्हा मिळेल तर ती बंदुकीच्या जोरावर नाही, धन, पैसा यांच्या जोरावर नाही तर तुझ्या आतील मनाला आधी शुध्द कर, विचार शुध्द कर, मग अशा गाभ्यातून शांती मिळेल!! तर मित्रांनो, तुम्हाला पटते का.. आवडले तर लाईक शेअर करा.. आणि वाचत राहा सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे. स्वस्थ राहा, मस्त राहा!

**वस्तू वस्तू जपून ठेव...**

काही मैत्रीणी तर डब्यांच्या समोर मुद्दाम सेल्फी काढून आपले वैभव दाखवत असतात. पूर्वी तर किचन मधील एक भिंत म्हणजे डब्यांची मांडणी असायची. आणि त्यात चढत्या किंवा उतरत्या डब्यांच्या उंचीच्या क्रमाने डबे लावलेले असायचे. जणू किचनचे वैभवच!

**१. डब्यातील डबे**

आज सकाळी मसाल्याचा डबा घासायला काढला आणि त्याकडे बघतच राहिले. कारण आपली महिलांची सवय! डब्यावरचे नाव वाचले, विशेष म्हणजे बाहेरच्या डब्यावर व आतील छोट्या डबीवर नाव वेगळे. मग डब्याकडेच बघत बसले आणि हळूच आठवणीची एक पुडी सुटली. बाहेरचा डबा मैत्रीणीने दिलेला तर आतील छोटें डबे माझ्या जुन्या डब्यातील होते, जो डबा पूर्वी चिरल्यामुळे मोडीत काढला होता. मग लक्षात आले महिलांचा जीव कुठे कुठे अडकलेला असतो.

अगदी आजचे उदाहरण बघायचे झाले तर "डबे" घरात बघिलेले तर किती विविध प्रकारचे डबे सांभाळून ठेवलेले असतात. आईकडे असतो तो पर्यंत याचे महत्त्व लक्षात येत नाही. पण एकदा स्वतःच्या संसाराला सुरुवात झाली की या डब्यात जीव अडकणे सुरु होते. लग्नात आहारात आलेले डबे अगदी कायमची सोबत करतात. विविध आकाराचे डबे अगदी व्यवस्थित लावून ठेवणे, दर महिन्याला घासून चकचकित ठेवणे, घासून मग त्यात सामान भरणे. व्यवस्थित साहित्य सापडायचे म्हणून त्यावर छान स्टिकर्स लावणे. अशी उत्तम गृहिणीची कामे सुरु होतात. आणि त्या कामाचे सर्वांकडून कौतुक पण होते. अर्थात लेबल असलेल्या डब्यात तोच पदार्थ असेल याची मात्र खात्री नसते. आणि कोणी शेंगदाणे कुठे आहेत? याच्या उत्तरा दाखल "आहेत ना तिथेच, रवा लिहिलेल्या डब्यात." हे वाक्य ऐकू येते. काय करणार, तासदुती सोय केलेली असते. पण कोणाला समजणार?

**ओळख साहित्यिकांची**

**उद्धव भयवाळ मो. ८८८८९२५४८८**

साहित्यिक, समीक्षक, कवी आणि गीतकार  
जन्मदिनांक : १८ जुलै १९५०  
निवृत्त बँक अधिकारी (स्टेट बँक ऑफ हैदराबादमधून २००६ मध्ये स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारली.) मागील जवळजवळ पन्नास वर्षांपेक्षा जास्त काळापासून म्हणजेच महाविद्यालयीन जीवनातून विविध साहित्य प्रकारांद्वारे साहित्यशास्त्राची उपासना. मध्य प्रकाशित विनोदी कथा, एकांकिका, बालकथा तर काव्यात्मक बालकवितेपासून लावणी प्रकारापर्यंत लिखाण केलेले आहे.  
दर वर्षी महाराष्ट्रातील तीस ते चाळीस विविध दर्जेदार दिवाळी अंकांमधून तसेच नियतकालिकां मधून माझे साहित्य प्रसिद्ध होत असते.  
आतापर्यंत इतर साहित्यिकांच्या वीसपेक्षा जास्त पुस्तकांवर मी वर्तमानपत्रांमधून परीक्षण लिहिलेले आहे. तसेच काही लेखकांच्या पुस्तकांसाठी प्रस्तावना दिलेली आहे.  
■ प्रकाशित मराठी साहित्य : १. इंद्रधनु (कवितेसंग्रह) २. हंसरी फुले (बालकविता संग्रह) ३. तारांबळ (विनोदी कथासंग्रह) ४. जादूचा आरसा (बालकथा संग्रह) ५. आले आभाळ भरून (कवितेसंग्रह) ६. बाळू आणि परी (बालकविता संग्रह) ७. ज्ञानाच्या वाटा (समीक्षा) ८. चिगी आणि जादूचे फुलापाखळ  
■ प्रकाशित हिंदी साहित्य : १. ओजस का जन्मदिन (बालकथा संग्रह) २. गुलशुबहार (हिंदी प्रातिनिधिक काव्यसंग्रहांचे संपादन) ३. अप्रैल फूल (विनोदी कथा संग्रह)  
■ विशेष अभिमानारपद : ज्येष्ठ साहित्यिका डॉ. विजया वाड यांच्या "चला यापूर्वी" या प्रकल्पाच्या अंतर्गत माझ्या चौदा बालकवितांची निवड झाली असून "बाळू आणि परी" हा माझा छापील स्वरूपातील बालकविता संग्रह पाणिनी प्रकाशन, ठाणे उपक्रमानिमित्त निवडलेल्या ग्रंथांमध्ये मी इराजीमधे अनुवादित केलेल्या "सने मुर्जीच्या छान छान गोष्टी" या पुस्तकाचा समावेश झाला.  
■ मिळालेले पुरस्कार : २०१९ च्या सर्वोत्कृष्ट दिवाळी अंक लेखक सभ्यते द्वितीय पुरस्कार प्राप्त. "हंसरी फुले" या बालकवितासंग्रहास "अंकुर साहित्य संघ अकादमी" यांचा "अंकुर वाङ्मय पुरस्कार-२००८" प्राप्त. "सुभद्रा प्रतिष्ठान" सेन्. (वि. परभणी) यांचा कवितेसाठीचा प्रतिष्ठेचा "गौरव पुरस्कार" योर विचारवंत आणि संतसाहित्याचे गाढे अभ्यासक श्री दाजी पणवरीकर यांच्या हस्ते ५ मार्च २०१२ रोजी प्राप्त.  
साहित्य क्षेत्रात 'साहित्य रत्न' हा पुरस्कार दिनांक २५ फेब्रुवारी २०१६ रोजी पंडरपूर येथे मान्यवरंच्या हस्ते प्राप्त. "सलिला संस्था", सलुबंदर (वि. उदयपूर (नांदेड) या साहित्यसंस्थेने आपल्या रौप्यमहोत्सवी वर्षाभिमित्ति दि. ७ आणि ८ ऑक्टोबर २०१८ रोजी झालेल्या राष्ट्रीय बालसाहित्यकार संमेलनामध्ये राष्ट्रीय स्तरावरही "सलिला साहित्यरत्न सन्मान" प्रदान केले.  
"मातृभारती" या ई-साहित्य संस्थेतर्फे २०१९ मध्ये "रीडर्स चॉईस अवार्ड विजेता" हा पुरस्कार प्राप्त.  
तारांबळ" या माझ्या विनोदी कथासंग्रहास पालघर जिल्हातील "साहित्य कला विचार मंच" या संस्थेचा 'अक्षरसाधना' पुरस्कार मार्च २०२० मध्ये प्राप्त.  
हिंगोलीच्या समृद्धी प्रकाशनाच्या 'संत नामदेव राष्ट्रीय बालसाहित्य पुरस्कार २०२५' माझ्या "जादूचा आरसा" या बालकथा संग्रहास डिसेंबर २०२५ मध्ये प्राप्त झाला.  
इतर सन्मान : २५ नोव्हेंबर २०२० रोजी बालसाहित्य संस्थान अल्मोडा, उत्तराखंड यांनी आयोजित केलेल्या ऑनलाईन अखिल भारतीय हिंदी कविसंमेलनाचे अध्यक्षपद मी भूषविले. एम मे २०२२ रोजी नाशिक येथील "नक्षत्र काव्य व साहित्य मंच" या संस्थेतर्फे "नक्षत्र साहित्य भूषण" हा पुरस्कार संस्थेचे प्रमुख आणि ज्येष्ठ पत्रकार श्री महेंद्र देसायंते तसेच इतर मान्यवरांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला. स्मृतिभिन्ने आणि सामान्यपत्र असे या पुरस्काराचे स्वरूपाचे आहे.  
दि. १६ मे २०२२ रोजी बालसाहित्य संस्थान अल्मोडा, उत्तराखंड यांनी आयोजित केलेल्या ऑनलाईन हिंदी कविता समीक्षा कार्यशाळेचे मुख्य अतिथिपद मी भूषविले. "दोरी मिरर", "शोपिन्डन", "मातृभारती" या ऑनलाईन साहित्य संस्थांमार्फत माझे लिखाण प्रकाशित. २०२३ या वर्षामध्ये हिंदी साहित्य क्षेत्रात उत्कृष्ट कर्त्याबद्दल विद्यार्थ्यांच्या 'के. वी. श्यामल' या प्रकाशन संस्थेतर्फे 'कलमकार सन्मान' प्रदान करून गौरविण्यात आले आहे.  
"लावण्य बहार" या माझ्या लावणी आणि गीतांच्या अल्बमचे २७ डिसेंबर २०२२ रोजी मान्यवरंच्या उपस्थितीत छत्रपती संभाजीनगर येथे एका दिवाळदार सारख्या कार्यक्रमात सादर झाले. या अल्बममध्ये माझ्या आठ लावण्या आणि दोन गीतांचा समावेश आहे. या अल्बममधील एका लावणीचा २०२४ मध्ये प्रदर्शित झालेल्या ज्येष्ठ अभिनेते आणि दिग्दर्शक यशवंत अनासपुरे यांच्या 'राजकारण गेलं निश्चित' या चित्रपटात समावेश झाला.  
निवास : १९, शांतीनगर हाऊसिंग सोसायटी, गार्दिया विहार रोड, शहादुल्लाही, छत्रपती संभाजीनगर.  
ईमेल : ukbhaiwal@gmail.com

**ज्ञोतिर्मया**  
साहित्याचे विद्यार्थी

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

**ऑनलाईन औषधोपचार**

आज सकाळी झोते आहे ऑनलाईन मा आजारवाणात पाहू परतल्या औषधोपचाराचा ध्य. कुठेही जगावारी नरक नाही. डेढ व पैसा वाचवा 100% काळजीपूर्वक इलाज, पुरस्कार, गारिडि कळकर, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळीस फक्त कोणते सुद्धी तुम्हा आज्ञा सांगू शकता व त्यावर आधुनिक पद्धतीने हमाखाल उपाय केला जाईल. पोटाचे औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदिक डॉ. सैफ ए. प. 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पैसा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 आयुर्वेदाचा अधिक विविध औषध समस्येस रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनलाईन डॉक्टरांच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बँक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, आयुर्वेदिक बँक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बँक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुब-हुब-हुब एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सैम्स विपथक कोणताही प्रॉब्लिम असे फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

**Dr Shaikh A H - 98606 99906**

# इंफ्रेडिबल प्रीमियम लीग



**ज्योतिर्मय साहित्य**  
जगातील सर्वाधिक महागाडी आणि लोकप्रिय लीग म्हणून ओळखली जाणारी इंडियन प्रीमियम लीग अर्थात आयपीएलच्या एकोणिसाव्या हंगामाची सुरुवात आजपासून म्हणजे २८ मार्च पासून होणार असून पुढील दोन महिने आयपीएलचा थरार चालू राहणार असल्याने क्रिकेट प्रेमींसाठी ती मोठी मेजवानी ठरणार आहे. आयपीएलची सुरुवात २००८ साली झाली. म्हणजे आज आयपीएलला अठरा वर्ष पूर्ण झाली. या अठरा वर्षात क्रिकेटच्या मैदानात आणि मैदानाच्या बाहेर अनेक घडामोडी घडल्या पण आयपीएलची लोकप्रियता तसूभरही कमी झाली नाही. आयपीएललाही मॅच फिक्सिंग सारखी किड लागली होती. मॅच फिक्सिंगचा आरोप झाल्याने काही खेळाडूंना कायमचे घारी बसवण्यात आले तर चेन्नई आणि राजस्थान या सारख्या लोकप्रिय संघावर दोन वर्षांची बंदी घालण्यात आली होती. मॅच फिक्सिंग मुळे आयपीएलला उतरती

कळा लागेल असा अंदाज बांधला जात होता मात्र तो फोल ठरला उलट आयपीएल आणखी लोकप्रिय ठरली. कोरोनाचा फटका जसा इतर क्रीडा प्रकारांना बसला तसाच तो आयपीएललाही बसला. कोरोनाच्या सावटातही बीसीसीआयने आयपीएलचे यशस्वी आयोजन केले. कधी देशात तर कधी परदेशात, कधी प्रेक्षकांशिवाय तर प्रेक्षकांसह आयपीएलचे आयोजन करून बीसीसीआयने क्रिकेट प्रेमींना आयपीएलचा थरार अनुभवण्याची संधी दिली. जगभरातील इतर लीग कोरोनामुळे ठप्प झाल्या असताना बीसीसीआयने आयपीएलचे यशस्वी आयोजन करून जगापुढे व्यवस्थापनाचा आदर्श घालून दिला. सुरुवातीला आठ संघात खेळली जाणारी ही स्पर्धा दोन वर्षांपासून दहा संघात खेळली जात आहे. गुजरात टायटन आणि लखनौ सुपर जायंटस या दोन नव्या संघाची आयपीएलमध्ये एंट्री झाल्याने आयपीएलचा थरार आणखी वाढला आहे. विशेष म्हणजे यातील गुजरात टायटन या संघाने पदार्पणातच विजेतेपद

मिळवत अनेकांना अचंबित केले इतकेच नव्हे सलग दोन वर्ष हा संघ अंतिम फेरीत पोहचला म्हणजे पदार्पणाच्या पहिल्या दोन वर्षातच विजेतेपद आणि उपविजेतेपद मिळवत या संघाने आपले कर्तृत्व दाखवून दिले आहे. आयपीएलमध्ये दहा संघ असेल तरी आयपीएलवर चेन्नई आणि मुंबई या दोन संघांचे वर्चस्व राहिले आहे. दोन्ही संघाने प्रत्येकी पाच विजेतेपद पटकवित आयपीएलवर आपले एकहाती वर्चस्व सिद्ध केले आहे. या दोघांशिवाय कोलकोता आणि हैद्राबाद या संघाने प्रत्येकी दोनदा

विजेतेपद मिळवले आहे तर राजस्थान आणि गुजरात या संघाने एकदा विजेतेपदाला नाव कोरले आहे. मागील वर्षी म्हणजे २०२५ साली रॉयल चॅलेंजर्स बंगळूरु या संघाने विजेतेपद मिळवून आपल्या विजेतेपदाचा दुष्काळ मिटविला. पंजाब, दिल्ली, लखनऊ या सारख्या प्रबळ संघांना मात्र अद्याप एकदाही विजेतेपदाला गवसणी घालता आलेली नाही यावर्षी आयपीएलला नवा विजेता मिळेल का ? याची उत्सुकता क्रिकेटप्रेमींना लागूली आहे. अर्थात यावर्षीही चेन्नई आणि मुंबई हेच

दोन संघ विजेतेपदासाठी प्रबळ दावेदार आहेत. याशिवाय कोलकोता, बंगळूरु आणि गुजरात हे देखील विजेतेपदाच्या शर्यतीत आहेत. कदाचित यावेळी एखाद्या नव्या संघाने विजेतेपद पटकावून सर्वांना अचंबित केल्यास आश्चर्य वाटायला नको. या वेळेची स्पर्धा एका नव्या कारणाने देखील चर्चेत आहे ती म्हणजे या वेळी अनेक संघांनी आपले कर्णधार बदलले आहे. ज्या धोनी आणि रोहित शर्माने आपल्या संघाला पाच विजेतेपद मिळवून दिले त्यांना यावेळी फक्त खेळाडू म्हणून मैदानात उतरावे लागेल कारण मुंबईच्या संघ व्यवस्थापनाने रोहित शर्माच्या जागेवर हार्दिक पांड्याची कर्णधार म्हणून निवड केली आहे तर धोनीने स्वतः कर्णधार पदाचा त्याग केल्याने युवा ऋतुराज गायकवाडच्या गळ्यात चेन्नईच्या कर्णधारपदाची माळ पडली आहे. गुजरात संघाच्या कर्णधार पदाची धुरा युवा शुभमन

गोलच्या खांद्यावर आहे. कोलकोताचा कर्णधार अनुभवी अजिंक्य रहाणे हा आहे तर मागील वर्षी कोलकोताचा कर्णधार असलेला श्रेयस अय्यर यावेळी पंजाब सुपर किंग्साचा कर्णधार आहे तर जीवघेण्या अपघातातून बाचवलेला ऋषभ पंत लखनऊचा कर्णधार असून दिल्लीचा कर्णधार अक्षर पटेल आहे. युवा रजत पाटीदारकडे बंगळूरुने नेतृत्व सोपवले तर ईशान किशनकडे हैद्राबादची तर रियान परागकडे राजस्थानचे नेतृत्व सोपवून संघ मालकांनी त्यांच्यातील नेतृत्व गुणाला चालना दिली आहे. याच युवा खेळाडूंपैकी एखादा खेळाडू भविष्यात भारतीय संघाचे नेतृत्व करू शकतो म्हणजे भविष्यातील भारतीय संघाच्या कर्णधाराची पायाभरणी याच आयपीएल मधून होणार आहे. केवळ कर्णधारच नव्हे भविष्यातील संपूर्ण भारतीय संघच आयपीएल मधून निवडला जाईल. आज जे खेळाडू भारतीय संघात दिसतात ते सर्व खेळाडू आयपीएल मधूनच पुढे आले आहेत. भारतीय

संघातील सूर्यकुमार यादव, जडेजा, शुभमन गिल, यशस्वी जयस्वाल, श्रेयस अय्यर, जसप्रीत बुमाराह, कुलदीप यादव, यजुर्वेद्र चहल, वॉशिंग्टन सुंदर, मोहंमद सिराज, संजू सॅमसन, ईशान किशन, वरुण चक्रवर्ती, अभिषेक शर्मा, ऋषभ पंत असे सर्वच खेळाडू आयपीएलची देणू आहे. आयपीएलमध्ये चांगली कामगिरी केल्यानेच या खेळाडूंना भारतीय संघात प्रवेश मिळाला. आयपीएल म्हणजे भारतीय संघात प्रवेश करण्याचे प्रवेश द्वार आहे त्यामुळेच आयपीएल मध्ये चांगली कामगिरी करण्यासाठी खेळाडू मैदानावर घाम गाळतात. आयपीएल मध्ये चांगली कामगिरी करून भारतीय संघात प्रवेश मिळवण्याचे स्वप्न सारे खेळाडू पाहतात ते स्वप्न यशस्वी करण्यासाठी ते जीवाचे रान करतात त्यामुळेच आयपीएलचे सर्व सामने रंगतदार होतात आणि प्रेक्षकांना खेळाचा मनमुराद आनंद लुटता येतो. यावर्षीही आयपीएलचे सर्व सामने रंगतदार होतील आणि प्रेक्षकांना खेळाचा मनमुराद आनंद लुटता येईल यात शंका नाही.

**श्याम ठाणेदार**  
दोंड जिल्हा पुणे

## चिंचवड येथे अहिल्यादेवी होळकर - नारीशक्ती गुणगौरव सोहळा, ४ पुस्तकांचे प्रकाशन व खुले काव्यसंमेलन रंगले

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
निगडी - मा.डॉ.श्रीपाल सबनीस सर व मा.ललिताताई सबनीस यांच्या अध्यक्षतेखाली चिंचवड येथे, पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांच्या ३०१ वी जयंती व ८ मार्च महिलादिनानिमित्त, पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर-नारीशक्ती गुणगौरव सोहळा, ४ पुस्तकांचे प्रकाशन व खुले काव्यसंमेलन रंगले. "संत तपासणे ही महाराष्ट्रावर नव्हे तर देशावर वेळ आलेली आहे, आजही बुवाबाजीवरील लोक कसे विश्वास ठेवतात, हाच मोठा प्रश्न आहे? "समाजाने जागृत होणे गरजेचे आहे, अशा विचारांने मा.सबनीस सरांनी समाजजागृती केली, सर्व पुस्तकां विजेत्या महिलांना शुभेच्छा दिल्यात, पुस्तकांचे प्रकाशन केले. ललिताताई सबनीस यांनी साहित्यिकांना शुभेच्छा दिल्यात, लेखणी अशीच धारदार ठेवा असा मोलाचा संदेश दिला. याच सोबत उद्घाटक प्रा.पांडुरंग भोसले सर, डॉ.शैलेंद्र भणगे स्वागताध्यक्ष, पुरुषोत्तम सदाफुले मामा यांच्या शुभहस्ते पुस्तकां वितरण पहिल्या सत्रात झाले. प्रमुख पाहुणे म्हणून डॉ.प्रा. संभाजी मलये सर, लक्ष्मण शिंदे सर, महादेव रोकडे सर, रज्जाक शेख सर, डॉ.मिलिंद दादा चौधरी, श्री/सौ.अंजना राजू धायगुडे, सीताराम नरके सर, व्यंकटराव वाघमोडे सर, श्री.दत्त ठोकळे, श्री. आत्माराम हारे सर होते तर, सत्कारमूर्ती मा.शर्मिलताताई राजेंद्र बाबर,



उपमहापौर, पिं.चि.म.न.पा.मा. शैलेजाताई मोरे, नगरसेविका, पिं.चि.म.न.पा. मा.सौ. सोनल किशोर जाधव, जागतिक आरोग्य सल्लागार यांचा विशेष सत्कार करण्यात आला. पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर - हिरकणी गौरव पुस्तकार, २०२६ ने साहित्य सौ.कविता बाळू काळे, शिक्षिका सौ.सारिका गजराज आस्पर, सेविका सौ. शरणव्वा नितीन बनसोडे, परिचारिका कल्पना रविंद्र यादव, सामाजिक कार्यकर्ते उषा मिलिंद भोसले, पत्रकारिता कु.गजाला रफिक सय्यद, डॉक्टर डॉ.प्राजक्ता महाजन, रक्तदाता श्रीमती अंजू सोनवणे यांना पुरस्कृत करण्यात आले. प्रतिमा काळे यांच्या काळजातली साद, चारोळीसंग्रह जांगर स्त्री शक्तीचा या प्रातिनिधिक काव्यसंग्रह तर धनंजय इंगळे यांचा भावगंध चारोळीसंग्रह, काव्यसरिता हा काव्यसंग्रह याचे मोठ्या दिमाखात प्रकाशन झाले. पहिल्या सत्राचे सूत्रसंचलन प्रा.दिनेश भोसले सरांनी केले.तर दुसऱ्या सत्रातील काव्य संमेलनांचे अध्यक्ष म.भा.चव्हाण सर, स्वागताध्यक्ष राजन लाखे सर, अरुण बोराडे सर उद्घाटक म्हणून लाभले. जवळजवळ महाराष्ट्रातील, वेगवेगळ्या जिल्हातील ६० कवींनी आपल्या सुंदर रचना सादर केल्यात. या दुसऱ्या सत्राचे सूत्रसंचलन सौ.राजश्री मराठे यांनी केले.या सुंदर भव्यदिव्य सोहळ्याचे आयोजन सौ.प्रतिमा काळे/खेमनर व धनंजय इंगळे यांनी केले तर संपूर्ण कार्यक्रमाचे संयोजन श्री/सौ.अंजना राजू धायगुडे यांनी केले. प्रास्ताविक व आभार आयोजक प्रतिमा काळे यांनी मांडले.

## एमआयटी पॉलीटेक्नीकच्या ३९ विद्यार्थ्यांची मासो ऑटोमोटीव्हमध्ये निवड

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
छत्रपती संभाजीनगर : ग्रामोद्योगिक शिक्षण मंडळ संचालित एमआयटी पॉलीटेक्नीक छ. संभाजीनगरच्या ट्रेनिंग अँड प्लेसमेंट सेलच्या प्रयत्नातून \*मासो ऑटोमोटीव्ह प्रा. लि. च्या वतीने मेकॅनिकल आणि इलेक्ट्रिकल इंजिनिअरिंगच्या विद्यार्थ्यांसाठी समूह कॅम्पसचे आयोजन करण्यात आले होते, फार्म (कृषी) इकीपमेंट्स, अर्थ मुवर्ग इकीपमेंट्स, ऑटोमोटीव्ह व इतर इंजिनिअरिंग अॅप्लिकेशनच्या उत्पादन क्षेत्रात अग्रेसर असलेल्या मासो ऑटोमोटीव्ह प्रा.लि. तर्फे ट्रेनी इंजिनिअर पदासाठी ह्या मुलाखती घेण्यात आल्या. या समूह कॅम्पसमध्ये श्रेयस पालीटेक्नीक छ. संभाजीनगर आणि एमआयटी पॉलीटेक्नीक, छ. संभाजीनगरच्या मेकॅनिकल इंजिनिअरिंग, इलेक्ट्रिकल इंजिनिअरिंग व इलेक्ट्रॉनिक्स कॉम्प्युटर इंजिनिअरिंगच्या एकूण ६९ विद्यार्थ्यांनी ह्या निवड प्रक्रियेमध्ये सहभाग नोंदविला होता. मासो ऑटोमोटीव्हच्या मध्यबळ विकास (एच आर) विभागाचे प्रमुख श्री दिपक



निकम आणि मनुष्यबळ विकास विभागाच्या नूतन यादव यांनी विद्यार्थ्यांच्या मुलाखती घेऊन ५४ विद्यार्थ्यांची ट्रेनी इंजिनिअर म्हणून निवड केली. निवड झालेल्या विद्यार्थ्यांमध्ये एमआयटीच्या पॉलीटेक्नीकचे ३९ विद्यार्थी समाविष्ट आहेत. निवड झालेल्या सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांना मासो ऑटोमोटीव्हचे ऑफर लेटर प्रदान करण्यात आले, या प्रसंगी कंपनीचे एच आर प्रमुख दिपक निकम, नूतन यादव, एमआयटी पॉलीटेक्निकच्या मेकॅनिकल विभागाचे प्रमुख प्रा.आर.व्ही. देशमुख उपस्थित होते. एमआयटी पॉलीटेक्नीकचे ट्रेनिंग अँड प्लेसमेंट ऑफिसर प्रा. शशीकांत माकणीकर, त्यांचे सहकारी प्रा. वैभव दुधाटे व प्रा एस बी सोनवळकर यांनी या पुल कॅम्पसचे यशस्वी आयोजन केले. संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. वाय.ए. कवडे, महासंचालक प्रा. मुनिश शर्मा, संचालक प्रा.बी.एम. देशमुख, संस्थेचे प्राचार्य डॉ सुनिल देशमुख यांनी सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले आहे.

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
रामनवमी..एक आदर्श मूल्यांची जाणीव करून देणारा पवित्र सण,उत्सव आहे. हा हिंदू धर्मातील एक प्रमुख सण असून, चैत्र शुद्ध नवमीला देशभरात सर्वत्र मोठ्या धुमधडाक्यात साजरा केला जातो. भगवान विष्णूचा सातवा अवतार म्हणजेच राम अवतार! या दिवशी प्रभू श्रीरामांचा जन्म झाला, म्हणून आनंदात हा दिवस साजरा केला जातो. हा सण चैत्र नवरात्रीच्या शेवटच्या दिवशी येतो आणि धार्मिक मान्यतेनुसार, या दिवशी मध्यान्ह काळी (दुपारी १२ वाजता) रामजन्मोत्सव साजरा केला जातो. प्रभू श्रीरामांचा जन्मदिवस आणि राम राज्याची स्थापना या निमित्ताने हा सण साजरा केला जातो. प्रभू श्रीरामांच्या आदर्श राज्यकारभाराप्रमाणेच आपल्या देशाचाही



कारभार सुरळीत व्हावा,प्रजासुखी,आनंदी व्हावी सर्वत्र फक्त सुख,समृद्धी,समाधान असावे या भावनेने हा दिवस त्यांचे स्मरण करून उत्साहाने साजरा करतात. हिंदू पंचांगानुसार चैत्र मास शुक्ल पक्षातील नवमी (चैत्र शुद्ध नवमी) रोजी सकाळी स्नान करून राममूर्तीचा अभिषेक केला जातो.त्यानंतर चौरंगावर तांदुळाच्या राशीवर राम मूर्ती ठेवून अष्टांगाने पूजा करून या दिवशी राम रक्षा स्तोत्राचे पठण करणे अत्यंत शुभ मानले जाते. या दिवशी श्रीरामासोबत आदर्श पत्नी माता सीता, बन्धु लक्ष्मण आणि स्वामीनिष्ठ हनुमान यांचीही पूजा केली जाते. रामनवमीच्या दिवशी सूर्य तेजस्वी झाला होता, अशी मान्यता आहे. हे मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीरामाच्या सद्गुणांचे आणि आदर्श जीवनाचे स्मरण करण्याचे प्रतीक आहे. अनेक भाविक रामनवमीला कडक उपवास करतात आणि दुपारी रामजन्मानंतर तो सोडतात. या दिवशी विशेषतः पानक (साखर-पाण्याचे पेय) आणि सुंठवड्याचा, डिकवड्याचा आणि श्री रामाना आवडणाऱ्या जाडसर गव्हाचे पीठ साजूक तुपात खमंग भाजून त्यात गुळ,खोबरे वगैरे घालून त्याला फळी म्हणतात,त्याचाही प्रसाद करून सर्वांना आनंदाचे वाटला जातो.

त्याची पत्नी उर्मिलेचा त्याग तरी थक करणाराच आहे. केवळ बंधुप्रेमापोटी त्यानेही श्रीरामांची आयुष्यभर कोणत्याही संकटात पाठ सोडली नाही. त्यानेही वनवास भोगला. तर उर्मिलेलाही त्यामुळे ऐन तारुण्यात पतीविरह सोसावा लागला होता. सीता ही पण खरंतर राजकन्या असूनही तिनेही प्रभुश्रीरामांच्या सोबत वनवासात जाण्याचे ठरवले. इतके ऐश्वर्य पायाशी असताना सारा मोह त्यागून वनवासातील संकटे झेलत इतकी वर्षे घालवणे म्हणजे खरंच दिव्यच होते. पण ही कसोटी सुद्धा त्यांनी समर्थपणे पार पडली. रावणासारख्या दुष्ट शर्कीचा संहार करून लंकेत सुद्धा बिभीषणाला राजा बनवून तिथेही शांततेचे,आदर्श राज्य बनवले. वनवास संपल्यावर पुन्हा ते अयोध्येत परतले तो याच चैत्र महिन्याचा पहिला दिवस , आनंदाच्या गुढ्या उभ्या करून गुढीपाडवा म्हणून मोठ्या आनंदात साजरा करतात. म्हणूनच हा चैत्र महिना खूप पवित्र मानला जातो. प्रभूरामचंद्रांचे पत्नी सीतेवर अगंतीत प्रेम होते. एक पत्नीव्रत त्यांनी गीतकारांनी म्हणूनच राजा असूनही केवळ एका परीटाने सीतेच्या चारित्र्यावर संशय घेतल्याचे ऐकले,आणि प्रजेत कोणतीही वाईट चर्चा होऊ नये या काळजीमुळे आणि प्रजेपोटी असलेल्या कर्तव्यासाठी त्यांनी ग्यांदर असलेल्या सीतेचाही त्याग केला पण त्यांनी दुसरे लग्न केले नाही किंवा कोणतीही मर्यादा सोडली नाही. पुढे त्यांना लव आणि कुश असे दोन पुत्र झाले. ते म्हणजे अगदी त्यांचीच प्रतिकृती होती. अशी श्रीरामांची जीवनकथा खरोखरच प्रेरणादायी आहे.

अख्यायिका सांगितली जाते. पण लहानपणी इतके लाडात वाढूनसुद्धा ते कायम आपल्या मर्यादेत राहिले होते. म्हणूनच त्यांना मर्यादा पुरुषोत्तम असे म्हटले जाते. त्यांना कौसल्या,कैकयी आणि सुमित्रा अशा तीन माता होत्या. कौसल्या ही सख्खी,कैकयी आणि सुमित्रा या दोन सावत्र माता होत्या. लक्ष्मण,भरत आणि शत्रुघ्न असे तीन बंधुही होते. पत्नी सीता म्हणजेच जानकी ही जनक राजाची भुमीकन्या होती. या सर्वांवर त्यांचे अतोनात प्रेम होते. म्हणूनच एका मंथरा दासीच्या भडकवण्यामुळे कैकयीने जेव्हा दशरथ राजाकडे तिच्या भरताला राजा बनवण्यासाठी पुत्रप्रेरामुळे श्रीरामाना चौदा वर्षे वनवासाला धाडण्यास सांगितले तेव्हा क्षणात आनंदाने त्यांनी आईची ही ईच्छाही मान्य केली आणि राज्यत्याग करून वनवासासाठी तयार झाले. त्यांच्या सर्व भावंडांचेही त्यांच्यावर तेवढेच प्रेम होते,म्हणूनच भरताने केवळ श्रीरामांच्या शब्दांवाटार अयोध्येचा कारभार सांभाळायचे कबूल केले,पण त्यांच्या पादुका सिंहासनावर ठेवून त्यांच्यांनावानेच सर्व राज्यकारभार चालवला. हे खरे बंधुप्रेम! लक्ष्मणाचा आणि त्याचेवसाही

या सणाचे सामाजिक आणि सांस्कृतिक महत्त्वही मोठे आहे. रामनवमी आपल्याला प्रामाणिकपणा आणि कर्तव्यपरायणता, सत्यवचन यांचा संदेश देते. म्हणूनच वाल्याकोळ्याचे वाल्मिकी ऋषी बनले आणि त्यांच्या हातून रामायणासारख्या महान ग्रंथाची निर्मिती झाली. आदर्श श्रीरामांच्या प्रेरणेमुळेच ग.दि.माडगुळानी सुन्दर गीत रामायण लिहिले तर सुरेल चालीतील सुधीर फडके यांच्या कर्ममधुर आवाजातील गीते मन आणि कान तृप्त करतात. आजच्या काळातही भगवान रामांचे विचार आणि आदर्श आपल्याला जीवनात योग्य दिशा दाखवतात.प्रभु श्रीराम हे सत्य, धर्म, कर्तव्यनिष्ठ आणि आदर्श जीवन यांचे प्रतीक मानले जातात. त्यांच्या जीवनातील प्रत्येक प्रसंग आपल्याला योग्य मार्गावर चालण्याची प्रेरणा देतो. रामनवमी हा केवळ धार्मिक सण नसून तो आपल्याला चांगल्या मूल्यांची जाणीव करून देणारा सण आहे. प्रभू श्रीरामांच्या आदर्शांचे पालन करून आपण समाजात चांगले नागरिक बनू शकतो.तसा प्रयत्न प्रत्येकाने केला तर आपला देश खऱ्या अर्थाने रामराज्य बनेल. जय श्रीराम!

**सौ. स्नेहा मुस्रीफ**  
पुणे