



विशेष लेख...

सोशल मीडिया हे एक साधन आहे, ते तुमचे जीवन बनवू नका...

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

आजच्या डिजिटल युगात सोशल मीडिया हा आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे, पण तरुणांनो, सोशल मीडियाच्या या आभासी दुनियेला बळी पडू नका, ही काळाची गरज आहे. ही दुनिया खरी वाटली तरी ती अनेकदा खोट्या प्रतिमांवर उभी असते, ज्यामुळे मानसिक स्वास्थ्यवर गंभीर परिणाम होऊ शकतात. सोशल मीडिया हे एक साधन आहे, ते आपले आयुष्य नाही. त्याचा वापर शहाणपणाने करा आणि वास्तवात आनंदाने जगण्याचा प्रयत्न करा. सोशल मीडियाचा वापर ज्ञानाची देवाणघेवाण, सर्जनशीलता व्यक्त करणे आणि चांगल्या संपर्कासाठी करा, परंतु त्यावर पूर्णपणे अवलंबून राहू नका. वास्तवात आनंदाने जगणे हेच खरे यश आहे. मात्र आजचे तरुण तरुणी तासतास सोशल मीडियावर चिकटून बसतात. नको तिथे मैत्री करतात, मैत्रीचे रूपांतर ओळखीत, व पुढे ओळखीचे रूपांतर प्रेमात आणि पुढे नको त्या घटना घडतात. सोशल मीडियाच्या युगात मैत्री आणि प्रेमाचे स्वरूप पूर्णपणे बदलले आहे. इंस्टाग्राम, फेसबुक, व्हॉट्सअप आणि डेटिंग ॲप्समुळे अनोळखी व्यक्तींशी जोडले जाणे खूप सोपे झाले आहे, परंतु याच माध्यमात मैत्री आणि प्रेमाच्या नावाखाली फसवणुकीचे, म्हणजेच धोक्याचे प्रमाणही प्रचंड वाढले आहे. आजच्या पिढीमध्ये सोशल मीडियावर अनोळखी लोकांशी मैत्री करण्याची प्रवृत्ती वाढली आहे. पोस्टवरील लाईक्स आणि कमेंट्सवरून मैत्रीची पातळी मोजली जाते, ज्यामुळे कधीकधी वास्तविक मैत्रीचा अर्थ हरवत चालला आहे.

सोशल मीडियावर झालेली मैत्री अनेकदा प्रेमात रूपांतरित होते. लोक एकटेपणामुळे किंवा आभासी जगात रमल्यामुळे या जाळ्यात अडकतात. मात्र, अशा नात्यात विश्वास निर्माण होण्यापूर्वीच फसवणूक होण्याची शक्यता जास्त असते. सद्यस्थितीत मुलींची महिलांची फसवणूक करणाऱ्या अनेक बातम्या समोर येत आहे मुलं मुलींची माहिती करून प्रेमात ओढतात, अश्लील व्हिडीओ व रेकॉर्डिंग करून शेअर करण्याची धमकी देतात.

सोशल मीडियावरून मैत्री करून तरुणींना प्रेमाच्या जाळ्यात ओढून त्यांच्यावर अत्याचार केल्याच्या अनेक घटना समोर येत आहेत, ज्यामध्ये गुन्हेगारी मानसिकतेचे लोक सक्रिय असतात. सोशल मीडिया मैत्री आणि प्रेमासाठी एक व्यासपीठ देऊ शकते, पण ते धोक्याचेही ठरू शकते. त्यामुळे, सावधगिरी बाळगणे आणि आभासी दुनियेच्या पलीकडे वास्तव समजून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

सोशल मीडियावर घालवलेला वेळ हा व्यसन बनू देऊ नका. अंतहीन स्क्रॉलिंग टाळा. वास्तविक जगाला प्राधान्य द्या, आभासी जगात रमण्यापेक्षा प्रत्यक्ष मित्र आणि कुटुंबासोबत वेळ घालवा. सोशल मीडियावर दिसणारी प्रत्येक गोष्ट खरी नसते. खोट्या बातम्यांपासून सावध राहा.

सोशल मीडियावर भेटलेल्या व्यक्तीवर, जोवर तुम्ही त्यांना प्रत्यक्षात ओळखत नाही, तोवर पटकन विश्वास ठेवू नका. खाजगी माहिती शेअर करू नका, तुमचे वैयक्तिक फोटो, व्हिडिओ किंवा आर्थिक माहिती अनोळखी व्यक्तीसोबत शेअर करू नका. प्रत्यक्षात भेटा, जर मैत्री प्रेमात बदलत असेल, तर त्या व्यक्तीला प्रत्यक्ष भेटून किंवा त्यांच्या पार्श्वभूमीची पडताळणी करूनच नाते पुढे न्या.

सायबर सुरक्षेचा वापर करा आपले प्रोफाइल खाजगी ठेवा आणि अनोळखी लोकांच्या फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकारू नका. खरी मैत्री, आनंद आणि प्रेम हे सोशल मीडियावरील लाईक्स मध्ये नाही, तर कुटुंबासोबत घालवलेल्या वेळेत आणि खऱ्या मित्र-मैत्रीणांसोबतच्या भेटीगाठींमध्ये आहे.

तुलना टाळा सोशल मीडियावर लोक अनेकदा फक्त त्यांच्या आयुष्यातील चांगले क्षण शेअर करतात. ते पाहून स्वतःच्या आयुष्याशी तुलना करणे चुकीचे आहे. स्क्रीन टाईम कमी करून तो वेळ स्वतःच्या छंदासाठी, आरोग्यासाठी किंवा कुटुंबासाठी द्या.

मानसिक शांती आभासी जगातील वादविवादांपासून दूर राहून वास्तवात आनंदी जगणे जास्त गरजेचे आहे.

‘सोशल मीडियाचा वापर करा, पण सोशल मीडियाला तुमचा वापर करू देऊ नका.’

हे आजच्या डिजिटल युगातील एक अत्यंत महत्त्वाचे तत्व आहे. सोशल मीडिया हे एक दुधारी शस्त्र आहे; त्याचा योग्य वापर केल्यास ते प्रगतीचे साधन बनू शकते, परंतु अतिरेक झाल्यास ते मानसिक आणि सामाजिक हानीला कारणीभूत ठरू शकते.

थोडक्यात, सोशल मीडिया हे एक साधन आहे, ते तुमचे जीवन बनवू नका. डिजिटल जगात सजग राहून वापर केल्यास, तुम्ही त्याचा फायदा घेऊ शकता.

डॉ. पृथ्वीराज तौर यांना फ्रेंड्स ऑफ नवासा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार

दक्षिण आफ्रिकेतील राष्ट्रीय लेखक संघाकडून सन्मान

ज्योतिर्मय साहित्य
नांदेड - स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठातील मराठी विभागप्रमुख तथा भाषा संकुल संचालक प्रा. डॉ. पृथ्वीराज तौर यांना नॅशनल रायटर्स असोसिएशन ऑफ साऊथ आफ्रिका या शिखर साहित्य संस्थेच्यावतीने फ्रेंड्स ऑफ नवासा हा प्रतिष्ठेचा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार जाहीर झाला आहे. संस्थेचे महासचिव सुप्रसिद्ध आफ्रिकी कादंबरीकार डॉ. लेबोगॅंग लान्स नावा यांनी दिनांक २६ एप्रिल रोजी पुरस्काराची घोषणा केली. साहित्य क्षेत्रातील कवी, लेखक, भाषांतरकार, कार्यकर्ते अशा स्वरूपात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या व्यक्ती आणि संस्थांना २०२१ पासून हा पुरस्कार देण्यात येतो. यावर्षी दिनांक २३-२४ मे २०२६ रोजी नवासाच्या जनरल असेम्ब्लीमध्ये आंतरराष्ट्रीय साहित्य पुरस्काराचे वितरण होणार आहे. लेखणी आणि मिसाईल या विषयावर महासभेत विचारविनिमय

होत आहे. आनंदोत्सवाचा विश्वसेतू या डॉ. पृथ्वीराज तौर यांच्या ग्रंथामध्ये पंचविस देशातील चाळीस कवींच्या कविता मराठी भाषेत भाषांतरित करण्यात आल्या आहेत. त्यात दक्षिण आफ्रिकेतील समकालीन लेखकांचे साहित्य समाविष्ट आहे. भाषांतरांच्या माध्यमातून दक्षिण आफ्रिकेतील साहित्याच्या विकास व संवर्धनासाठी प्रयत्न केल्याबद्दल आणि कॅलाबंश या मुखपत्राच्या सोहळ्यात सहभागी होऊन संस्थेची प्रतिमा उंचावल्याबद्दल डॉ. तौर यांना हा पुरस्कार जाहीर करण्यात आला आहे.

प्रशस्तीपत्र आणि पदक असे पुरस्काराचे स्वरूप असून पुरस्कार स्वीकारल्यानंतर डॉ. पृथ्वीराज तौर नॅशनल रायटर्स असोसिएशन ऑफ साऊथ आफ्रिकेच्या जनरल असेम्ब्लीला समर्थन संदेश देऊन संबोधित करणार आहेत.



दक्षिण आफ्रिकेतील शिखर साहित्य संस्थेकडून फ्रेंड्स ऑफ नवासा या प्रतिष्ठित आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार जाहीर झाल्याबद्दल डॉ. पृथ्वीराज तौर यांचे स्वारातीम विद्यापीठाचे कुलगुरू डॉ. मनोहर

चासकर, प्र कुलगुरू डॉ. अशोक महाजन, कुलसचिव डॉ. ज्ञानेश्वर पवार, परीक्षा संचालक डॉ. हुशारसिंग पवार, अधिष्ठाता डॉ. चंद्रकांत बाविस्कर, डॉ. पराग खडके, विद्यार्थी विकास विभागाचे संचालक डॉ.

प्रा. डॉ. पृथ्वीराज भास्करराव तौर (जन्म : जालना, १४ जानेवारी १९७९) हे महाराष्ट्रातल्या नांदेड येथील, स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठातले मराठी भाषा विभागप्रमुख तथा भाषा संकुल संचालक असून, १९९० नंतरच्या पिढीतील मराठी कवी, अनुवादक, समीक्षक, संपादक, कथाकार, भाषांतरकार आणि संशोधक आहेत. त्यांच्या प्रसिद्ध साहित्यकृती : गाव आणि शहराच्या मधोमध, सृजनपंथ, जपानहून आणलेल्या छोट्यांच्या मोठ्या गोष्टी, खजिना आनंदकथांचा.

राजपाल चिखलीकर, आयक्युएसी संचालक डॉ. सुरेंद्र रेड्डी, जनसंपर्क अधिकारी डॉ. अशोक कदम, डॉ. सुरवसे, डॉ. वैजयंता पाटील, डॉ. निलेश देशमुख, डॉ. पराग भालचंद्र यांनी अभिनंदन केले आहे.

आईचं मानसिक ओझं

ज्योतिर्मय साहित्य
वसुधा पहाटे साखरझोपेतून उठायची. वेळ करेकट चार. चार वाजले कि अलार्म सारखी तिच स्वतःला उठवत असे. सकाळच्या घाईसाठी कुठल्याही आईला अलार्मची गरज नसतेच मुळात. केस बांधले, पदर खोचला कि लागली कामाला. स्वतःसाठी गरमागरम ना कप भर चहा, ना कुठलं ज्यूस, ना योगा, ना गाणी ऐकणे, ना स्वतःला वेळ देणे. कांहीच नाही. वसुधा किचनमध्ये पाऊल टाकलं नि लागली स्वयंपाकाला. सासू-सासऱ्यांसाठीचा वेगळा नाश्ता, एकही सेकंद मागेपुढे होऊ न देता वेळेवर त्यांची गोळ्या-औषधं, मिस्टरांचा, मुलांचा नाश्ता, त्यांचा डबा, जेवण. सगळं अगदी वेळेवर. घड्याळ्यातल्या काट्यासम वसुधाही तेवढ्याच वेगाने पळत होती. किचनमध्ये कितीही जरी कामात असली तरी मुलांना, मिस्टरांना अंधोळीसाठी पाणी देणं. तेल, कंगवा, पावडर, क्रिम, त्यांचे कपडे, रुमाल, घडी, टाय, सॉक्स, शुज, स्कूल बॅग, ऑफिस बॅग, सायकल, गाडीची चावी इथपर्यंत सगळं हातात देणं आणि लगेच डायनिंग वरती सर्वांचा आणि वेगवेगळा नाश्ता तयार ठेवणं. सर्वजण घराबाहेर पडली कि, या सर्व कामाच्या घाईतून स्वतःसाठी किचितसा वेळ काढत वसुधाने स्वतःसाठी चहाही नाही घेतला. ना टीव्हीचा रिमोट हाती घेतला.

कारण, घरातली कामं अजूनही बाकी होतीच. घर आवरून घेणं, किचन आवरणं, धुनी, भांडी, दळण, भाज्या निवडणे, आल्या-गेलेल्यांचे चहा-पाणी. सगळी कामं तशीच अस्ताव्यस्त होती. कामं आवरण्यात दुपार होत असे. कामाच्या घाईमध्ये स्वतःच्या पोटाची भूक मिटवण्यासाठी एखाद पोळी, आणि घासभर भात, थोडीशी भाजी. वसुधा ताटावरून उठतात सासूबाई म्हणाल्या, ‘‘काय हा घरभर पसारा. काय काम असतं तुला दिवसभर? आवर पटापट. दुपारी थोडंसं अंग टाकावं, थोडासा आराम करावा इतका वेळ तर वसुधाला मिळतंच नव्हता.



लगेच रात्रीच्या जेवणाची तयारी. सर्वांची जेवणं झाली कि त्यांचं अंधरून, पांघरून इथपर्यंत पाहणं. आणि मग सगळं किचन आवरणं. सर्वजण टीव्ही, मोबाईल पाहत



सौ. मनीषा सोनेकर/सोनकांबळे देगलूर. 9960028899

आरामात बसलेले. आणि वसुधा कामातच. रात्री झोपण्यासाठी तिला बघता बघता साडेअकरा वाजत असत. दिवसभर घरासाठी, सर्वांसाठी राबराब राबूनही वसुधा मानसिक दडपणाखाली, मानसिक दबावाखाली राहत होती. माझ्या घरासाठी, नवरा, मुलं, सासू-सासरे यांच्यासाठी मी कुठे कमी तर पडत नाही ना? वसुधा या मानसिक दडपणाखाली जगत होती. मात्र, माझी पत्नी, माझी आई, आमची सुन कुठल्या दडपणाखाली वा कुठल्या मानसिक त्रासात आहे का? वसुधाच्या या गोष्टीकडे घरातील कुणाचेही मुळीच लक्ष नव्हते. प्रत्येक आई अशीच असते. पहाटेच्या साखर झोपेतून उठल्यापासून ते अगदी रात्री झोपेपर्यंत सर्वांसाठी सगळं अगदी वेळेवर करत असते. मुलं, नवरा घराबाहेर गेली कि घरातील अपूर्ण कामाची यादी तयार करत असते. हे राहिलं, ते राहिलं. चला आज ही सगळी कामं पूर्ण करून घ्यायची. ती अपूर्ण कामं पूर्ण करत असते. सगळं

वेळेवर करून देखील प्रत्येक आईच्या मनात अपराधी भावना असतेच. कि, मी माझ्या

आणि स्वतःला त्रास करून घेत असते. मी नवऱ्यासाठी, मुलांसाठी पुरेसं करत नाहीयेका? ह्या गोष्टींचा स्वतःलाच अपराधाचा सारखे त्रास देत असते. आणि घरात सर्वांसाठी सगळं कांही करत असताना चेहऱ्यावर खोटं हसू ठेवत असते. पण, त्या हसण्यामागे आईचं मानसिक ओझं असतं. हे मात्र घरातल्यांना ओळखता आलं पाहिजे. प्रत्येक आई बाहेरून दाखवते हो..!, हो..! मी ठिक आहे म्हणून. पण, प्रत्येक आई आतमधून खचलेली आणि कामामुळे थकलेली असतेच.

आई काय, काय आणि कशा प्रकारचं ओझं वाहून नेत असते हे आईचं जाणो. आईच्या मनातील खंत, आईच्या मनातील विचारांची घालमेल, आईच्या मनातील निष्कारण उद्वेग असलेली अपराधी भावना या सगळ्या गोष्टींकडे किंवा आईच्या ह्या नर्वसनेस कडे कधी घरातल्यांनीही निट लक्ष देऊन बघितलं पाहिजे. आईच्या मनात डोकावून पाहिलं पाहिजे. तरच आपल्याला आपली आई, आईचं मानसिक ओझं निट समजून घेता येईल.

ज्योतिर्मया

नवोदित साहित्यिकांसाठी सुवर्णसंधी

ज्योतिर्मय साहित्य महाराष्ट्रातील सर्व नवोदित लेखकांसाठी एक हक्काचे व्यासपीठ म्हणून पुढे येत आहे. फक्त साहित्यावर आधारित महाराष्ट्रातील एकमेव ई-दैनिक ज्योतिर्मय साहित्य हे आहे.

मागील दीड वर्षात या व्यासपीठावरून साधारण 150 + साहित्यिक तयार झाले आहेत आणि ही संख्या दररोज वाढत आहे.

नवोदित साहित्यिक या व्यासपीठावरून बिनधास्त लेखन करू शकतो कारण त्यांना योग्य मार्गदर्शन करणारी टीम येथे आहे. याचा अनुभव मागील वर्षात अनेक साहित्यिकांनी घेतला आहे. त्यांचे साहित्य या व्यासपीठावरून त्यांचा फोटो व मोबाईल क्रमांकासह देण्यात येते. त्यामुळे वाचक त्यांच्याशी थेट संपर्क करू शकतो.

ज्योतिर्मय च्या व्यासपीठावरून कोणीही आपले विचार मांडू शकतो, त्यांच्यासाठी अट फक्त एकच आहे. त्यांना रुपये पाचशे भरून वार्षिक सदस्यता घ्यावी लागते, नंतर ते वर्षात संपूर्ण 365 दिवस या व्यासपीठाचा वापर करू शकतात.

मित्रांनो मग वाट कसली बघता लगेच ज्योतिर्मय साहित्य चे मॅबर व्हा व लिहिण्यास सुरुवात करा, तुमचे उज्वल भवितव्य लवकरच येथे घडणार आहे.

@ संजय व्यापारी,
संपादक, ज्योतिर्मय साहित्य, पुणे

वार्षिक वर्गणी 7743918559 या नंबरवर किंवा दिलेल्या QR Code वर ऑनलाईन पाठवा. व पैसे भरल्याचा स्क्रीनशॉट पाठवा.

जात्यावरच्या
ओव्या.....

ऊन चैत्र वैशाखाच
आंबे लागलेत शाकी
चोच मारते पाखरू
कोय उरलीया बाकी||६१७||

ऊन चैत्र वैशाखाच
करवंद झाली काळी
सोय झाली पाखरांची
देव यांचा वनमाळी ||६१८||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे
श्लोक-भाग २५

ज्ञोतिर्मय साहित्य

मना वीट मानू नको बोलण्याचा।
पुढे मागुता राम जोडेल कैचा ?।
सुखाची घडी लोटता दुःख आहे।
पुढे सर्व जाईल काही न राहे ||२५||

अर्थ : हे मना, माझ्या या बोलण्याचाएकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा सांगण्याचातू कंटाळा मानू नकोस. कारण तसे झाले तर ज्या भगवंतप्राप्तीसाठी तू प्रयत्न करित आहेस, तो राम तुला कसा प्राप्त होईल? या संसारात सुख-दुःखाचे चक्र अखंड सुरू असते. सुखाचा क्षण संपला की दुःख येतेच. आणि शेवटी ज्याला तू सुख मानतोस तेही नाश पावणारेच आहेकाहीही शाश्वत राहात नाही.

विवेचन : या श्लोकात समर्थाची लोककल्याणाची विलक्षण तळमळ पुन्हा एकदा प्रकटित जाणवते. आपण वारंवार सांगत असलेला उपदेश ऐकून लोकांना कंटाळा येऊ शकतो, याची त्यांना जाणीव आहे. म्हणूनच ते प्रेमाने सांगतात

“माझ्या बोलण्याचा वीट मानू नकोस.”

आपल्या व्यवहारातही असेच घडते. कोणी आपल्या हितासाठी एखादी गोष्ट सांगितली, उपदेश केला तर तो आपल्याला लगेच पटत नाही. उलट, आपले भले व्हावे या उद्देशाने स्पष्ट बोलणाऱ्या व्यक्तीपासून आपण दूर राहण्याचा प्रयत्न करतो. अशा व्यक्तीबद्दल अनेकदा नकारात्मक मत तयार केले जाते



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

“तो खूप स्पष्टवक्ता आहे”, “तो नेहमी नकारात्मक बोलतो”, “त्याचे ऐकले तर व्यवहार कसा करायचा?”

परंतु सत्य हे असे आहे की अप्रिय पण हितकारक बोलणारा माणूस दुर्मिळ असतो, आणि त्याचे ऐकणारा त्याहूनही दुर्मिळ! संसारात सुख आणि दुःख यांचे चक्र अखंड चालू असते. सुखाचा काळ संपला की दुःख येणारचही अटळ गोष्ट आहे. एखादा माणूस मोठ्या पदावर पोहोचतोआमदार, खासदार किंवा मंत्री होतो. पण त्या सत्तेचा उपयोग लोककल्याणासाठी करण्याऐवजी तो स्वतःच्या स्वार्थासाठी करतो. सत्तेची नशा चढते. परंतु एक दिवस सत्ता जाते, आणि त्याला वास्तवाला सामोरे जावे लागते.

एखाद्या उद्योगपतीचा भरभराटीला आलेला व्यवसाय अचानक तोट्यात जातो. जोपर्यंत सुख आपल्या वाटचाला असते, तोपर्यंत आपण त्यातच रमून जातो. त्या सुखात इतके गुंततो की परमेश्वराची आठवणही होत नाही. आपल्याला वाटतेहे सुख कायम राहील. (क्रमशः)



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

प्रभातपुष्प

षटकोळी माझी
संध्याराणी जयहिंद कोण्डे (काव्यसंख्या)
कळंब जि. धाराशिव मो. 87885 91371

विषय :- माझे मन

सुंदर, चंचल, हळवे
नितळ, निर्मळ असे
आहे माझे मन
माझ्या सोबत जोडलेल्या
नात्यांच्या या आठवणींचे
जपले अनमोल धन

माझे मन आहे
साधे, सरळ, छान
मदतीस तयार असते
सतत बदल होताना
दुःखात रडते नि
आनंदात छान हसते



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्ञोतिर्मय साहित्य

सदाचरणाने राहणाऱ्या माणसाला खर्च कमी लागतो, कारण खऱ्या समाधानाने पोट भरले की अन्नही कमी लागते. मी हे वारंवार सांगतो, कारण सदाचरणाचे, नीतिधर्माचे आचरण, हा परमार्थाच्या इमारतीचा पायाच आहे. पाया भक्कम नसेल तर त्यावरची इमारत जास्त दिवस टिकू शकणार नाही. त्याप्रमाणे नीती जर सांभाळली नाही, तर

त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे

पुढच्या कर्माचा फारसा उपयोग होत नाही. परस्त्री मातेसमान माना, परद्रव्याची अभिलाषा बाळगू नका आणि परनिंदिला विद्वा समजू त्याग करा. या तीन गोष्टींना फार सांभाळा. परमार्थाची इमारत या तीन गोष्टींवर उभी करायची आहे. नुसता पाया बांधून ज्याप्रमाणे घरात राहता येत नाही, त्याप्रमाणे पायाशिवाय इमारतही उभी करता येत नाही. ‘राम कर्ता’ ही भावना ठेवून नामात राहणे, म्हणजे परमार्थरूपी इमारतीत आनंदात राहणेच होय. व्यावहारिक मोठेपणा बाजूला ठेवा आणि देवाला अनन्यभावाने शरण जा. देवाला शरण जाताना सर्व विसरून जा. समजा, एखादा माणूस नाटकात राजाचे काम करित असला आणि नाटक संपल्यावरही तो घरी घेऊन जर राजासारखे वागू लागला, तर त्याचा सर्व व्यवहार बिघडून जाईल; त्याचप्रमाणे, देवाला शरण जाताना, मी मोठा भक्त, विद्वान, पैसेवाला ही सर्व नाती विसरून गेले पाहिजे.

कर्माचे फळ आपल्या हातचे नाही म्हणून त्याची काळजी करू नये, हे समजले तरी, काळजी न करणे हे देखील आपल्या हातचे नाही म्हणून आपण काळजी करतोच

! यासाठीच भगवंताच्या नामात राहण्याची सवय करा. कर्म करणे यात विशेष नाही. आपल्याला कर्म केल्याशिवाय चैनच पडत नाही. ‘कर्म करा’ असे गीतेतही सांगितले आहेच. परंतु कर्म केल्याने पाहिजे ते फळ आपल्याला मिळतेच असे नाही; म्हणून भगवंताला स्मरून कर्म करा, आणि मग काय काय होते ते पहा. तेच निष्काम कर्म. भगवंताच्या इच्छेने सर्व घडते आहे ही भावना ठेवून आपले कर्तव्य करणे, हे सर्व गीतेचे सार आहे.

जो समजून त्याग करील त्याला फायदा होईल. नाहीतरी, संन्यास आणि त्याग दोन्ही आपल्याजवळमुद्धा आहेत. भगवंताच्या बाबतीत आपण संन्यासी वृत्ती धारण करतो आणि आपण आपल्या आईबापाला सोडतो असा त्याग करतो ! हे काय कामाचे ? त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे. भगवंताच्या प्राप्तीच्या आड जे जे येते ते ते टाकणे, म्हणजे यज्ञ करणे होय. या यज्ञामध्ये वासनांची आहुती द्यावी. कोणत्याच गोष्टीबद्दल हवे अगर नको असे न वाटणे, हेच वासनांची आहुती दिल्याचे लक्षण आहे. जेथे वासना संपली तेथेच भगवंताची कृपा झाली.



चुका
मागील अंकावरून.....

या व्यापाऱ्याच्या आता असे मनात आले की, हा आपला मित्र राजा मरावा. तो मेला म्हणजे त्याला जाळण्यासाठी आपल्याकडे भरपूर चंदनाच्या लाकडांची मागणी होईल व आपला मंदावलेला व्यापार सुधारेल.

या व्यापाऱ्याच्या मनात असा विरोधी विचार आला की, त्याच वेळेस त्या राजाच्या मनातही विरोधी विचार प्रकटले. त्याने प्रधानास बोलावून विचारले की, समोर ज्या व्यापाऱ्याचे घर आहे त्याने त्याचा कर पूर्ण भरला आहे किंवा कसे? प्रधानाने उत्तर दिले की नाही, तो व्यापारी थक बाकीत आहे. राजाने तात्काळ हुकूम केला की त्यास पकडून आणावे व फाशी द्यावे. यामुळे इतर लोकात कर बुडवू नये हा संदेश आपोआप जाईल. लगेच व्यापाऱ्यास जेरबंद करून तुरुंगात टाकण्यात आले. तुरुंगात रात्री व्यापारी विचार करतो की, आपण राजा मरावा ही भावना करून चूक केली. कोणाच्या मृत्यूमुळे आपला व्यापार सुधारावा हा विचार मुळातच चूक आहे. शिवाय तो तर आपला एकेकाळचा जिवलग मित्र. आपल्या व्यापाऱ्याचा मंदी मुळे त्या राजाचे आयुष्य संपावे हा विचार माझ्या मनात येऊन माझी मोठी चूक झाली. प्रभू मला क्षमा कर. व्यापारी आता असा विचार करित असताना तिकडे राजाच्या ही मनात विचार पालटला. त्याने प्रधानास बोलावून विचारले की, व्यापारी कर का भरित नाही हे एकदा त्यास विचारावे. त्याची काय अडचण आहे काय हे समजून घेतल्या विना त्यास शिक्षा करणे योग्य नाही. शिवाय त्याला शिक्षे पूर्वी एखादी सवलत देता आली तर बधा. असा त्याने नव्याने हुकूम दिला. क्रमशः.....



आरोग्य संजीवनी

शेवग्याच्या शेंगेचे फायदे

ज्ञोतिर्मय साहित्य

आपला देश फळ, भाज्या यांच्याबाबतीत खूप समृद्ध आहे. मांसाहाराच्या तुलनेत इथं शाकाहाराला (विजेटीरिन फूड) अधिक प्राधान्य दिलं जातं. आयुर्वेदासारखी (आयुर्वेद) अनमोल देणगीही आपल्याला लाभली आहे. आपल्याकडे उपलब्ध असणाऱ्या अनेक भाज्यांचे औषधी गुणधर्म आता जगालाही पटले असून, जगभर त्याचा प्रसार होत आहे. अशीच एक भाजी आहे शेवग्याची शेंग. इंग्रजीमध्ये याला ड्रमस्टिक (ड्रमस्टिक हे अल्थ बेनिफिट्स) किंवा मोरिंगा म्हणतात. विशेष म्हणजे आपला देश शेवग्याचा अर्थात मोरिंगाचा सर्वात मोठा उत्पादक आहे. शेवग्याचे झाड अतिशय वेगाने वाढतं. त्याच्या शेंगांबरोबरच पानं, फुलंदेखील खाण्यासाठी वापरली जातात. या झाडाचे हे तीनही भाग खूप फायदेशीर आहेत. शेवग्यामध्ये प्रथिन, अमीनो अॅसिड्स, बीटा-कॅरोटीन आणि वेगवेगळ्या प्रकारचे फिनाॅलिक असतात जे उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णांसाठी फायदेशीर ठरतात.

शेवग्याच्या शेंगेचे फायदे :
- शेवग्याच्या शेंगेमध्ये मुबलक प्रमाणात कॅल्शियम असते.
- मुलांसाठी याचा खूपच फायदा



होतो. यामुळं हाडं आणि दात मजबूत होतात.

- शेंगा खाल्ल्यानं गर्भवती महिलांना भरपूर कॅल्शियम मिळतं.
- लड्डूपणा आणि अतिरिक्त साठवलेली चर्बी कमी करण्यास याची मदत होते.
- यात फॉस्फरसचे प्रमाण जास्त

संकलन -
डॉ. प्रमोद डेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७९ ६६९ ६६९

असल्यानं जास्तीच्या कॅल्री कमी होतात.
- याच्या सेवनानं रक्त शुद्ध होते.
- या शेंगा खाल्ल्यानं गर्भवती महिलांना प्रसूतीच्या वेळी जास्त वेदना होत नाहीत.

- कर्करोगावरही शेवग्याच्या शेंगा खूप फायदेशीर ठरतात.
- मधुमेह (डायबेटिस), हृदयविकार (हार्ट प्रॉब्लेम) यावरही शेवगा गुणकारी ठरतो.
- यकृतच्या आरोग्यासाठीही शेवगा लाभदायी आहे.
- रोगप्रतिकार शक्ती (इम्युनिटी) वाढविण्यासाठीदेखील शेवगा उपयुक्त ठरतो.
- त्वचेसाठीही (स्किन) शेवगा खूप फायदेशीर आहे.

शेवग्याची पाने कशी वापरावीत: शेवग्याच्या पानांमध्ये उच्च रक्तदाब नियंत्रित करण्याचे गुणधर्म असतात. उच्च रक्तदाब असणाऱ्या रुग्णांनी शेवग्याच्या पानांचे पाणी आवजून प्यावे. यासाठी एक ग्लास पाण्यात शेवग्याची थोडी पाने टाकून ते पाणी उकळा. पाणी उकळून अर्धे झाल्यावर ते थंड करून घ्या. नंतर ते पाणी गाळून घ्यावं आणि प्यावं. रक्तदाब वाढलेला असेल तेव्हा सलग दोन दिवस हे पाणी प्या. त्यानंतर रक्तदाब कमी झाल्यानंतर हे पाणी दोन दिवसांच्या अंतरानं घ्या. या काळात दररोज आपला रक्तदाब तपासा ज्यामुळं रक्तदाब किती कमी झाला आहे, हे समजेल. त्यानंतर आठवड्यातून एकदा हे पाणी पिणं योग्य ठरेल.



सुख दुःखाचे
तरंग माणसा-माणसाचे

वसंत कुलकर्णी,
छ. संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

आजचे शिक्षण सघाट व पुर्वीचे शिक्षण महर्षी आधुनिक काळात शिक्षण व प्रसार व मोठ्या प्रमाणात शाळा, शिक्षण संस्था, महाविद्यालये तयार झाली. विद्यानिकेतन तंत्रशालाही तयार झाल्या...

पण पुर्वी-ज्यावेळी शिक्षणाचा सुरुवातही नव्हती, स्वातंत्र्य नव्हते, त्या काळी महर्षी धोंडो केशव कर्वे यांनी किती शौर्य, धैर्य व सामाजिक कार्याची मुहूर्तमेढ रोवली असेल हे फारच भूषणावह आहे, अशा सामाजिक व शैक्षणिक व्यक्तीना शतशः नमन. एक खरेखुरे क्रियाशील सुधारक म्हणजे अण्णा अर्थातच महर्षी कर्वे होय! ज्यांनी प्रत्यक्षात त्यांना व त्यांच्या कार्याला पाहिलं, त्यांचे अफाट कार्य, सचोटी पाहिली त्यांना ते सेवामूर्ती दिसले. प्रेम शिक्षण सामाजिक सुधारणा याची जाणीव, तयारी काय असते, ती या कर्मविराकडे पाहिले की, समजते. 'आधी केले मग सांगितले' या न्यायाने त्यांनी प्रथम एका विधवेशी विवाह केला, समाज रोष पत्करून विचारजागृती अभियान सुरू ठेऊन महाराष्ट्रात शिक्षणाची मुहूर्तमेढ रोवली, पित्याच्या वात्सल्यासारखे शिक्षण संस्थेचे भरणपोषण केले, 70 व्या वर्षी परदेशी गेले, पुण्यात फर्ग्युसनने 75 वर्षे पूर्ण केली. त्या समारंभात प्रत्यक्ष राष्ट्रपती श्री राजेंद्रप्रसाद यांनी अण्णांना खाली रांगेत येऊन वाकून नमस्कार केला. त्यांना 101 व्या वर्षी भारत सरकारने "भारतरत्न"ने गौरव केला! बर्लिन शहरात साक्षात आईन्स्टाईनला भेटणारा हा पहिलाच महाराष्ट्रियन माणूस! चला या महान विभूतीला, शिक्षण महर्षी अशा अण्णांना मानाचा मुजरा करू या!!

सुविचार - प्रकाश

प्रकाश शिवाजी भोंगळे
मायणी ता खटाव जि सातारा
मो नं 9271 686230



काळ बदलला विचारसरणी ही बदलू द्या स्त्रियांचा मान सन्मान करूनही तिला सह सामर्थ्याची जाणीव देऊनी आकाशी उंच भरायचे बळ द्या

कोणत्याही कामात स्त्री-पुरुष भेद मिटवू या प्रत्येक क्षणात क्षेत्रात स्त्रियांना संधी मिळू द्या श्री सामर्थ्याची ताकद दाखवूया असमानतेचा डाग कायमचा पुसू या

मृदंगांच्या कथाकथनाच्या कार्यक्रमांनी श्रोते मंत्रमुग्ध

ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर : एकेकाळी कथाकथनाचे सुवर्णयुग होते. पु. ल. देशपांडे, व.पु. काळे, शंकर पाटील, द.मा. मिरासदार, व्यंकटेश माडगूळकर, यांच्या कथा कथनाच्या कार्यक्रमांनी केवळ महाराष्ट्रात नव्हे तर मराठी माणूस जिथे आहे अशा अनेक देशांमध्ये कथा कथनाच्या कार्यक्रमांने लोकांना अक्षरशः वेडे केलेले होते. आज मात्र सोशल मीडियाच्या काळामध्ये कथाकथनाची ही कला लोप पावत चाललेली आहे.

हाच धागा हाती घट्ट धरत मृदंगांचे संस्थेचे संस्थापक प्रशांत नानकर यांनी एक दीप प्रज्वलित केला. पाहता पाहता दोन महिन्यांमध्ये कथाकथनाचा हा तिसरा कार्यक्रम मृदंगांच्या हॉलमध्ये मोठ्या उत्साहात संपन्न झाला. मृदंगांच्या कथाकथनाच्या कार्यक्रमांमध्ये दीप्ती कुलकर्णी यांनी

“अदृश्य खुर्ची” ही कथा सादर केली. प्रत्येकाच्या मनामध्ये एक “अदृश्य खुर्ची” असते हा विचार त्यांनी कथेतून छान शब्दातून मांडलेला होता. नंतर मकरंद गोसावी यांनी लक्ष्मी या कथेमधून कोणत्या घरात लक्ष्मीचा निवास असतो हे सुरेखपणे या आपल्या कथेतून सांगितलेले होते. त्यानंतर युसुफ बेन्नूर यांनी त्यांचे बंधू प्रा.के. एच. बेन्नूर यांच्या “अर्ध” या कथासंग्रहातील “नास्तिक” कथा ही अतिशय सुरेख शब्दात सांगितली. या कथेमध्ये शिल्पकार दैनंदिन जीवन त्यानंतर त्यांचं मत परिवर्तन कसं होतं हे मनोवेदक शब्दातून त्यांनी सांगितलेले. त्यानंतर वृषाली चाटोरीकर यांनी “कऱ्हेया” या कथेमधून मानवी मनाची भाव



भावनाची सुंदर उकल छान शब्दातून अधोरेखित केलेली ही कथा सादर केली. त्यानंतर हेमलता कुलकर्णी हिने आई मी मुलगी यांच्या ममतेच्या नात्याचं सुंदर भावविश्व आपल्या “तेल” या कथेमधून विशद केलं. राजन सावरीकर यांनी “वयात आलेला पुरुष” ही कथा सादर

केली. या कथेमध्ये दोन मित्रांच्या भावना.. त्यांच्या मैत्रीणीच्या नाजूक नात्यांची उकल आणि तिच्या सौंदर्याच्या भाव भावनांचे सुरेख विश्लेषण सुरेख शब्दातून केलेले होते. श्रोत्यांनी त्यांना सुरेख दाद दिली. त्यानंतर जेष्ठ कलावंत सुधीर कोटीकर यांनी “पुष्पलता” ही कथा

सादर करता केली. ५० वर्ष पूर्वी त्यांनी त्यांच्या लग्नासाठी पहिली मुलगी जी पाहिली ती “पुष्पलता” पण पुष्पलता कसली तो “पुष्पवृक्षच होता” आणि त्या माध्यमातून घडलेल्या गोष्टी त्याने सुरेख विनोदी शैलीतून सांगून सर्व श्रोत्यांना मनमुगद हसवले. शेवटी मृदंगांचे

सर्वेसावा असणारे प्रशांत नानकर यांनी गुरु शिष्याची सुंदर बोधकथा सादर केली. या कथेमधून श्रोत्यांना अंतर्मुख करून टाकले. कथा संपली त्यावेळेस साऱ्यांनी मनापासून उभे राहून टाळ्या वाजवून प्रशांत नानकरांना दाद दिली. संपूर्ण कथा कथनाच्या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन

राजन सावरीकर यांनी विलक्षण भावपूर्ण भाषाशैली मधून केलेले होते. मृदंगांच्या या तिसऱ्या कथाकथनाच्या कार्यक्रमासाठी रसिकांनी मोठी दाद दिलेली होती. विशेषत महिलावर्ग मोठ्या संख्येने उपस्थित होता. शेवटी चहापानाची कार्यक्रमाची सांगता झाली...

अनुभवाचे बोल सांगणारा... “गाथा एक नाथा”

ज्योतिर्मय साहित्य
भाग - ३
(कालच्या अंकारून पुढे...)
या संग्रहात केवळ पारंपारिक भक्तीच नाही, तर समाजातील विसंगती, ग्रामीण जीवनातील कष्ट आणि सामान्य माणसाच्या संघर्षाला वाचा फोडणाऱ्या कवितांचा समावेश आहे.

आपल्या प्रस्तावनेत जेष्ठ साहित्यिक महावीर जोंधळे म्हणतात माणूस वेगळेच व्यवधानात अडकला की कविता उंबरठ्याबाहेर थांबून प्रतिभा प्रवेशाची वाट बघत राहते. तसेच काहीसे एकनाथ देशमुख यांच्या बाबतीत झालेले आहे. काही काळ थांबून जेव्हा चिंतनासाठी वस्ती यायला लागते तेव्हा कविता पुन्हा जन्म घेते. पहिल्या कवितांना लगडून आलेली श्रद्धा पाणगळी सारखी गळून पडते, तसा अनुभव शब्द कविता मध्ये येतो. तारुण्य कल्पितांच्या बाजाला बगल देत जाणे प्रतिमा आणि अर्थ भाव त्यात दिसतो.

मराठी काव्याला भरभरून ग्रामीण सौंदर्य समृद्ध करणार आहे. परंतु

त्याचबरोबर अशा कवितांची तेवढी दखल घेतली जात नाही. रसिकपर्यंत समीक्षकापर्यंत त्या पोहोचत नाही किंबहुना एवढी प्रसिद्धी माध्यमे असताना हक्काचे व्यासपीठ त्यांना लाभत नाही. अशी खंत एकनाथ देशमुख आपल्या मनोगत व्यक्त करतात. पुढे ते म्हणतात, ग्रुपइझम अर्थात गटबाजी मुळे जाणून काहींना दुर्लक्षित करण्याचा किंवा टाळण्याचा प्रकार सर्वत्र चाललेला दिसतो आहे असे देशमुख खेदाने नमूद करतात. असे माझे मत आहे आणि मी ते अनुभवले आहे असेही ते म्हणतात. गाथा एक नाथा यात जे जे पांडुरंग रूपाने भेटले त्यांनी सोबत केली त्याचे मनस्वी आभार मानून आपले या क्षेत्रातील गुरु राजा महाजनसर यांचे शब्दरूपी आशीर्वाद कायम पाठीशी असल्याचे ते नमूद करतात. तसेच त्याचे कुटुंबीय यांचा ते सन्मान करतात. कविता रुजते कशी, फुलते कशी, जळते कशी, आणि जाळते कशी, याची ही माझी अनुभूती आहे. माझ्या या काव्य क्षेत्रातील स्थान कुठे आहे हे ठरण्याचा अधिकार वाचकाचा

आहे. त्यातून आपल्याला काही आनंद मिळाला तर मी स्वतःला धन्य मानतो. अशी प्रामाणिक भावना व्यक्त करतात. दिंडीत नाचतो अभंग, तालात तल्लीन टाळ मृदंग, संसारी सुखी- दुखी माणसांना एकमेकांच्या रूपाने भेटे पांडुरंग ! खूपच सुंदर आणि सकारात्मक विचार देशमुखांनी मांडला आहे. या ओळींमधून वारीचा आणि वारकरी विचाराचा खरा अर्थ उलगडतो. वारीमध्ये जेव्हा वारकरी अभंग गात नाचतात, तेव्हा ते केवळ शरीर नाचवत नसून त्यांचे मन विठ्ठलाच्या भक्तीत नाचत असते. टाळ आणि मृदंगाचा तो नाद माणसाला देहभान विसरायला लावतो. माणसांत भेटे पांडुरंग या ओळीचा अर्थ खूप सखोल आहे. संसारात प्रत्येकाला सुखाचे आणि दुःखाचे क्षण येतात. अशा वेळी जेव्हा एखादा माणूस दुसऱ्याच्या मदतीला धावून येतो किंवा एकमेकांना आधार देतो, तेव्हा त्या माणुसकीचे प्रत्यक्ष पांडुरंग दर्शन देतो. “जे का रंजले गांजले, त्यासी म्हणे

जे आपुले” या तुकाराम महाराजांच्या उत्कीर्णमाणे, माणसात देव शोधण्याची ही वृत्ती खूप मोलाची आहे. संग्रहातील प्रत्येक कविता जीवनातील सत्य सांगून जाते. “गाथा एक नाथा” हा संग्रह ज्यांच्यामुळे व ज्यांच्या सोबत लिहिला गेला, या माझ्या संसारीक काव्य वारीत जे जे पांडुरंग रूपात भेटले त्यांनी सोबत केली त्यांचे ते मनस्वी आभार मानतात. संग्रहाला साहित्यिक महावीर जोंधळे यांनी सविस्तर अशी प्रस्तावना दिली आहे, तो देशमुख त्यांच्या कवितांचा सन्मान मानतात. संग्रहाचे मुखपृष्ठ, मलपृष्ठ आणि रेखाटणे चित्रकार चंद्रमोहन कुलकर्णी यांनी सुंदर रेखाटले आहे. मांडणी चांगली आहे. संग्रहाची अर्पणपत्रिका चांगलीच आहे. एकदा हा संग्रह वाचायला हवा. हा कवितासंग्रह सौ शशिकला देशमुख, भक्ती प्रकाशन. ७, भक्ती निवास, जिल्हा पेठ पोलीस स्टेशन रोड, जळगाव. ४२५००१ यांनी प्रकाशित केला असून संग्रहाचे मूल्य ₹ २२५/-

श्रीयश फार्मसीमध्ये रेग्युलेटरी अफेअर्स अँड मेडिकल कोडींगमधील करिअर संधींवर एकदिवसीय कार्यशाळा

ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर - श्रीयश इन्स्टिट्यूट ऑफ फार्मास्युटिकल एज्युकेशन अँड रिसर्च यांच्या वतीने, इंटरनल कालिटी अश्र्युन्स सेलच्या मार्गदर्शनाखाली तसेच इंडियन फार्मास्युटिकल असोसिएशन यांच्या सहकार्याने “फार्मा इंडस्ट्रीतील रेग्युलेटरी अफेअर्स अँड मेडिकल कोडींग मधील करिअर संधी” या विषयावर एकदिवसीय कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.

या कार्यशाळेस प्रमुख वक्ते म्हणून श्री. अंकित अजमेरा (असिस्टंट मॅनेजर फ्रयेर सोल्युशन हैदराबाद) तसेच श्री. प्रधान गौड (संस्थापक आणि संचालक, मॅट्रिक्स कोडींग सोल्युशन्स) यांनी मार्गदर्शन केले. त्यांनी रेग्युलेटरी अफेअर्स अँड मेडिकल कोडींग या क्षेत्रातील वाढत्या संधी, आवश्यक कौशल्ये, करिअरच्या विविध दिशा तसेच उद्योगातील सध्याच्या गरजांबाबत सविस्तर माहिती दिली.

विद्यार्थ्यांनी या कार्यशाळेत उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवला. तज्ज्ञांनी दिलेल्या मार्गदर्शनामुळे विद्यार्थ्यांना फार्मा क्षेत्रातील नव्या करिअर संधींबाबत स्पष्ट दिशा मिळाली. कार्यक्रमाचे समन्वयक म्हणून डॉ. विशाल गुरुमुखी (प्रमुख , कालिटी अश्र्युन्स) यांनी काम पाहिले, तर कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान संस्थेचे प्राचार्य डॉ.



सुरेश सुडके यांनी भूषविले. या कार्यशाळेमुळे विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानात भर पडली असून, त्यांच्या करिअर निवडीसाठी हा उपक्रम उपयुक्त ठरल्याचे मत व्यक्त करण्यात आले.

या कार्यक्रमाच्या आयोजनाबद्दल श्रीयश प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष मा. बसवराज मंगरूळे, सहसचिव श्री. अद्वैत मंगरूळे, विश्वस्त कु. ऐश्वर्या मंगरूळे, मुख्य कार्यकारी अधिकारी निवृत्त कर्नल जाँय डॅनियल तसेच संस्थेचे सर्व पदाधिकारी, श्रीयश फार्मसीचे प्राचार्य शिक्षकवर्ग व शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी अभिनंदन केले.

चारित्र्यशील, धार्मिक और नीतिमान गुण स्वामिनी 'मंदोदरी'



लेखिका -
डॉ. मीना श्रीवास्तव

उसे रावण के बाहुबल पर अपार श्रद्धा तथा निष्ठा थी। मंदोदरी ने अपने पति को जब भी अनुचित कर्म करते देखा, तब उसे सदैव उसके प्रमाद का स्मरण कराया। सबसे अनुचित बात तब हुई जब रावण ने सीता का अपहरण किया। उस समय मंदोदरी ने रावण की बहुत निर्भत्सना की और उसे लगातार समझाते रही, "हे स्वामी! सीता को सम्मान पूर्वक श्रीराम को लौटा दीजिये।" उसने रावण को सम्मार्ग पर लाने का हर तरह से भरसक प्रयास किया। परन्तु रावण ने अपनी सहृणी पत्नी की उचित सलाह को बारम्बार ठुकरा दिया। इतना होने पर भी मंदोदरी ने अपने प्रयत्नों को जारी रखा। रावण ने अशोकवन में बंदिस्त सीता को लगातार हर प्रकार से धमकाया, परन्तु मंदोदरी का दबाव, साथ ही, उसके बार बार किये अनुरोधों के कारण उसे सीता को स्पर्श करने का साहस नहीं हुआ। अर्थात् सीता के परम पावित्र्य की अग्नि की तपिश उसको झुलसा ही देती। एक भयानक क्षण तब आया, जब यह देखते हुए कि सीता उसका कहा मान नहीं रही है, रावण अत्यंत क्रोधायमान होकर खड्ग का वार कर उसका वध करने को उद्यत हुआ, परन्तु मंदोदरी ने बहुत से तर्क देकर सीता को रावण के क्रोध से बचा लिया। उसने रावण को उलाहना देते हुए स्मरण कराया, "हे स्वामी, आप तो वीर पुरुष हैं। एक असहाय अबला स्त्री का वध करना आपके यश को शोभा नहीं देता।" यहीं नहीं, रावण की हवस की ज्वाला में अपने अन्य दो पुत्रों को भस्मसात होते देखने के पश्चात् मंदोदरी ने अपने ज्येष्ठ पुत्र मेघनाद को रावण का साथ न देने के लिए कहा, क्रमशः....

आगे..... मंदोदरी ने केवल लावण्यवती थी परन्तु वह धार्मिक, सुविचार सम्पन्न, संस्कारी, चारित्र्य शील, निष्ठावान और नीतिमान भी थी। इस विविध गुण मंडित स्त्री ने केवल असुर कन्या, राक्षस कुल की महारानी, रावण की छाया और अनुगामिनी न होकर मेधावी बुद्धिमती और कार्यकुशल राजनीतिज्ञ स्त्री के रूप में अपनी अलग पहचान बना ली थी। अपने गृहस्थ जीवन में उसे राजवैभव के साथ संतान सुख भी प्राप्त हुआ। रावण से उसे तीन पुत्र हुए, मेघनाद (इंद्रजीत), अतिकाय और अक्षयकुमार। अत्यंत पराक्रमी, महाज्ञानी, शिवभक्त एवं ऐश्वर्यसंपन्न होते हुए भी रावण गर्वोन्मत्त तथा स्त्री लोलुप राक्षसराज था। मंदोदरी मानों इस कंटोली बाड़ में खिले गुलाबपुष्प के समान प्रतीत होती थी। वह अपने पतिव्रता धर्म का सम्पूर्ण रूप से पालन करती थी। उसने रावण के समस्त गुण दोषों सहित उससे नितांत प्रेम ही किया।

वस्तू वस्तू जपून ठेव... टिंचणीया (8)



काही दिवसापूर्वी एका जुन्या घरात जाण्याचा योग आला. त्या घरातील वयस्कर व्यक्तीने खूप जुन्या वस्तू एका पत्र्याच्या पेटीत ठेवल्या होत्या. त्यात एक लाकडी वस्तू सापडली. ती काय असेल? हे काहीच समजना. मग त्या गावात जरा वयस्कर, जाणकार व्यक्तींकडे चौकशी करताना काही माहिती मिळाली. तर या वस्तूचे नाव होते, टिंचणीया किंवा गुडघवणी या वस्तूने काही संदर्भ लागेना. पण जरा सखोल चौकशी करता, या बहुउपयोगी वस्तूची काही माहिती मिळाली. 'टिंचणीया' हे प्राचीन भारतीय संस्कृतीतील, विशेषतः मराठा आणि राजस्थानी दरबारी परंपरेतील एक वैशिष्ट्यपूर्ण साधन आहे. हे मुख्यत्वे गुडघा किंवा कोपर टेकण्यासाठी वापरले जात असे. शिष्टाचार म्हणून जुन्या काळी राजदरबारात किंवा मोठ्या व्यक्तींसमोर बसताना जमिनीवर गुडघे टेकून बसण्याची पद्धत होती.

बराच वेळ या स्थितीत बसल्यामुळे गुडघ्यांना त्रास होऊ नये, म्हणून या 'टिंचणीया'चा आधार घेतला जात असे. हे केवळ एक साधन नसून ते वापरणाऱ्याच्या प्रतिष्ठेचे लक्षण मानले जात असे. राजा-महाराजांचे टिंचणीया हस्तिदंती, चांदीचे किंवा महागड्या लाकडावर नक्षीकाम केलेले असायचे. याचे वेगवेगळे आकार असतात. त्या नुसार त्याचे उपयोग बदलतात. काहींचा वरचा भाग चंद्राकार असतो, ज्यावर गुडघा व्यवस्थित स्थिरावतो. खालचा भाग रूंद आणि जड असतो जेणेकरून ते हालू नये. टिंचणीयावर अतिशय सुंदर मणी काम आणि झालर लावलेली असे. अशा वस्तूवर सहसा रेशमी कापड, मखमलीचे अस्तर किंवा बारीक धातूचे काम केलेले असते. हे महाराष्ट्रातील जुन्या घरांमध्ये वापरले जाणारे एक लहान आसन किंवा आधार आहे. याचा आकार डमरूसारखा किंवा पेला उलटा ठेवल्यासारखा असतो. पूर्वीच्या काळी जेव्हा लोक जमिनीवर बसून जेवण करत किंवा इतर कामे करत, तेव्हा गुडघ्याला किंवा हाताला आधार देण्यासाठी याचा वापर केला जात असे. टिंचणीया विविध प्रकारात पाहायला मिळते. लाकडी व संखेडा प्रकार : 'संखेडा' शैलीतील ही गुजरातमधील एक प्रसिद्ध लाकडी कोरीवकाम आणि रंगकाम करण्याची कला आहे, ज्यामध्ये गडद लाल, मरून आणि सोनेरी रंगांचा वापर करून सुंदर नक्षीकाम केले जाते. क्रमशः.....पुढील भाग उद्याच्या अंकात

डॉ. ओमप्रकाश शेटेंना सरपंच परिषदेचा आदर्श समाजसेवा पुरस्कार जाहीर

ज्योतिर्मय साहित्य
बीड - आयुष्यमान भारत मिशन महाराष्ट्र राज्य प्रमुख डॉ. ओमप्रकाश शेटेंना सरपंच परिषद, मुंबई या संघटनेच्या वतीने दिला जाणारा आदर्श समाजसेवा पुरस्कार जाहीर झाला आहे. गुरुवार (३० एप्रिल) रोजी सकाळी ११ वाजता ग्रामविकास मंत्री जयकुमार गोंरे, आमदार श्रीकांत भारतीय यांच्या उपस्थितीत हा पुरस्कार प्रदान केला जाणार आहे. सरपंच परिषदेचे वतीने राज्यातील कार्यकर्तृत्ववान नेतृत्वांचा आदर्श समाजसेवा पुरस्काराने सन्मान केला जातो. बीड जिल्ह्यातील भुसीपूर असणारे आयुष्यमान भारत मिशनचे डॉ. ओमप्रकाश शेटेंना हे या यंदाच्या आदर्श समाजसेवा पुरस्काराचे मानकरी ठरले आहे. डॉ. ओमप्रकाश शेटेंना यांनी



वैद्यकीय, सामाजिक व शैक्षणिक क्षेत्रात उल्लेखनीय काम केले आहे. त्यांनी अनेक रुग्णांना थेट मदत मिळवून दिली आहे. आयुष्यमान भारत मिशनमध्ये काम करत असताना त्यांनी सर्वसामान्यांसाठी योजनेचा व्यापक स्वरूपात लाभ घेता यावा, यासाठी योजनेत आवश्यक सुधारणा घडवून आणण्या आहेत.

ऑनलाईन औषधोपचार
आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मा आजारवाण्यात पाण परकल्या औषधोपचार घ्या. कुठेही जाण्याची गरज नाही. वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशील इलाज. पुरवठे, शारीरिक कष्ट, कच्चा गोष्टी कोणताही सांगाण्यास लागू वाटते अशा वेळेस फक्त फोव्हर सूची तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आधुनिक पद्धतीने हमाखात उपाय केला जाईल. पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आधुनिकचार्ज डॉ. शेख ए.एच. 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखोपेक्षा अधिक विविध शैक्षणिक समस्येस सन्मान्य राखणी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनलाईन डॉक्टरांच्या पत्र्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन ब्रुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, औषधसिद्ध ब्रुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन ब्रुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ह्युम-टु-ह्युम एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लिम असेी फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तसेच प्रश्न सोडवा.
Dr Shaikh A H - 98606 99906

प्रकाशाची पायवाट

ज्ञोतिर्मय साहित्य

आपल्या सभोवतालचे जग विरुद्धार्थी गुणधर्मांनी वेढलेल्या वस्तू, पदार्थ, व्यक्ती, रचना, समज यांचे सुरेख विणकाम केलेले जाळच आहे. वरवर पाहता आपण काळा-पांढरा, उंच- बुटका, कडू-गोड, थंड- गरम हे विरोधाभास स्वीकारत असतो. परंतु यांचा समतोल जर बिघडला तर व्यक्तीच्या आरोग्यापासून संपूर्ण आयुष्यात उलथा पालथ घडवण्याचे सामर्थ्य या विरुद्धार्थी गुणधर्म धारण केलेल्या सृष्टीमध्ये आहे. अंधार आणि प्रकाश ही अशीच एक विरोधी जोडी! परंतु अगदी हातात हात घालून मिरवणारी. आपली वेळ संपला की चटकन माघार घेऊन दुसऱ्याच्या अस्तित्वाला संधी देणारी आणि आपल्या संधीची परत वाट बघणारी. काळाकडून अंधार हा नेहमीच भयाचा चेहरा मानला गेला. अंधाराने नेहमीच हिंसेचे आणि शेवटाचे प्रतिनिधित्व केले. त्याच्याशी कपटी, काळवंडले पण नेहमीच जोडले गेले. प्रकाशाचा असं नाही तो अंधाराने लपवलेली प्रत्येक गोष्ट उजेडात आणतो, म्हणून तो सत्य, खरेपणाचा चेहरा आहे. लपवणारेच त्याला जमत नाही. तो पूजनीय, आराध्य मानला जातो. प्रकाशमान असणे म्हणजेच अंधारावर विजय मिळवणे. मानवी जीवनामध्ये मात्र हा प्रकाश अनेक मार्गांनी शोधला गेला. सूर्य हा संपूर्ण

सृष्टीचा पिता आहे. त्याच्या ऊर्जेशिवाय इथे कुठल्याही सजीवाची उत्पत्ती होऊ शकत नाही. आदीम काळापासून त्याच्या तेजाची, ऊर्जेची, उष्णतेची आणि अद्भुत प्रकाशाची मानवाने देवरूपात पूजा केली आहे. मानवी शरीराच्या चयापचय क्रियेमध्ये सूर्याच्या उष्णतेचा थेट संबंध आहे. उगवता सूर्य पूजनीय असून नवनिर्मितीचा, उत्साहाचा स्रोत आहे. मावळता सूर्य मात्र अस्त, शेवट, समाप्ती थोडक्यात मृत्यूची चाहूल देणारा असतो म्हणूनच कदाचित एखादी संध्याकाळ, मावळणारा सूर्य बघतांना आपले मन अनामिक भावनांनी दाटून येते. काही काळ आपण थांबतो, निशब्द होतो आणि त्या संपणाऱ्या सूर्याला निरखत बसतो. हळूहळू त्याचा संधी प्रकाश संपून काळाखाची पावले पडायला लागतात. त्याच अस्तित्त्व तो पृथ्वीवर पांघरतो आणि

जसा तो नाहीसा होतो तसे आपण स्वतः ला असुरक्षित समजायला लागतो कारण प्रकाश आणि काळांखे यांचे कार्यक्षेत्रे, गुणधर्म, स्वभाव, गरज अगदी वेगळी. कुणासाठी सूर्य तापदायक आणि काळांखे वरदान, तर कुणासाठी काळांखे भयानक तर सूर्य पित्यासारखा, रक्षण करणारा !भारतातील विचारवंतांनी जेव्हा कधी ज्ञानाचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा त्यांनी स्वतःचे डोळे बंद केले आणि स्वतः ला काळांखाच्या स्वाधीन केले. त्यानंतर मग ध्यान, चिंतन, श्वास या माध्यमातून या अंधःकारावर्ती आधीराज्य गाजवली आणि द्रष्टे झाले, !, ! आपले आराध्य देव आपण डोळे बंद केलेल्या मुद्रेत चित्र रूपात बघत असतो. अस काय बर गवसल त्यांना या अंधारात ?

भगवान गौतम बुद्ध म्हणतात अंतःदीप !भवः स्वतःला प्रकाशमान करा. आत असलेल्या काळांखाच्या कितीतरी भिंतींना मनाच्या एकाग्रतेने तोडत त्या अंतिम सूर्याचा शोध घ्या! यालाच कदाचित ते संबोधी म्हणत असावे! याचे सूत्र त्यांनी विपश्यनेच्या माध्यमातून सर्वसामान्य जनतेला शिकवली. आर्यमौन, आना-पान, समाधी, आणि मग प्रज्ञा! ही प्रज्ञा म्हणजेच मानवी जीवनाची प्रकाशमान पायवाट होय जी अंधःकाराच्या गुहेतून स्वयंभू प्रकाशाचा शोध घेते. !



वाहनांवर नियंत्रण आणायला हवे

ज्ञोतिर्मय साहित्य

साडेतीन मुहूर्तापैकी एक असलेल्या अक्षय तृतीयाच्या मुहूर्तावर पुणेकरांनी जोरदार वाहनांची खरेदी केल्याचे समोर आले आहे. अक्षय तृतीयाच्या आधी गुढीडव्याच्या मुहूर्तावर देखील पुणेकरांनी हजारो वाहने खरेदी केल्याची नोंद आरटीओत करण्यात आली. त्यात इंधनावरील वाहनांच्या सोबतच इलेक्ट्रिक वाहने देखील मोठ्या प्रमाणात पुणेकरांनी खरेदी केल्याचे समोर आले आहे. मागील वर्षापेक्षा या वर्षी वाहन खरेदीची संख्या अधिक आहे. पुणे शहरात वाहनांची संख्या लोकसंख्येपेक्षा अधिक आहे. त्यात आणखी हजारो वाहनांची भार पडली आहे. केवळ पुणे शहरातच एका दिवशी हजारो वाहनांची खरेदी झाली याचाच अर्थ राज्यातील इतर शहरातही वाहनांच्या खरेदीने उच्चांक केला आहे. पुण्यापेक्षा मुंबई ठाणे या शहरात अधिक वाहनांची खरेदी झाल्याची बाब समोर आली आहे. प्रत्येक शहरात साधारणपणे पाच हजार वाहनांची खरेदी झाल्याचे गृहीत धरले तरी हा आकडा खूप मोठा होतो. पुण्याप्रमाणेच मुंबई शहरातही वाहनांची संख्या अधिक आहे. मुंबईत चार चाकी आणि दुचाकी वाहनांची संख्या ३५ लाखच्या पुढे गेली आहे. वाढत्या वाहनांमुळे शहरातील रस्ते अगुने पडू लागली आहेत. शिवाय पार्किंगचीही मोठी समस्या निर्माण झाली आहे. मुंबईत गाड्या पार्क करण्यासाठी फक्त १५ वाहनतळ असून त्यात ९ हजारांच्या आसपास वाहने पार्क करता येतात. परिणामी रस्त्यांवर अवैध पार्किंगची संख्या वाढली आहे त्याचा फटका शहरातील नागरिकांना बसत आहे. या अवैध पार्किंगवर न्यायालयानेही चिंता व्यक्त केली आहे. वाढत्या वाहनांमुळे मुंबई, पुण्यातील प्रदूषण मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे पण याची ना कोणाला फिकीर ना खंत. एकेकाळी पुणे शहर हे सायकलींचे शहर म्हणून ओळखले जायचे ती ओळख आता पुसली गेली आहे. वाढत्या वाहनांमुळे प्रदूषणाची पातळी कमालीची वाढली आहे.

प्रदूषणामुळे दिल्लीची काय अवस्था झाली आहे ते आपण पाहतोच आहे, दिल्ली प्रमाणेच इतर शहरांची अवस्था व्हायला नको असेल तर वाहनांवर नियंत्रण आणायला हवे. नवीन वाहने विकत घेण्यापेक्षा बेस्ट, पीएमपीएल यासारख्या सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेचा वापर नागरिकांनी करायला हवा पण नागरिकांचा सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेवर विश्वास नाही. बेस्ट, पीएमपीएल यासारख्या सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था नागरिकांना सक्षम सेवा देण्यात अपयशी ठरत आहे. म्हणून जो तो नवीन वाहन घेत आहे. पुण्यामुंबई सारख्या शहरातील वाहनांची संख्या कमी करायची असेल तर बेस्ट, पीएमपीएल सारख्या सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेने आपला कारभार सुधारून नागरिकांना योग्य सेवा द्यायला हवी. बेस्ट, पीएमपीएल यासारख्या सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था सक्षम करण्याची जबाबदारी प्रशासनाची आहे. प्रशासनाने सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था सक्षम करायला पुण्यामुंबईतील वाहनांच्या संख्येवर नियंत्रण येईल यात शंका नाही.

श्याम ठाणेदार
दोंड जिल्हा पुणे

संतवाणी वर मुक्त चिंतन...

ज्ञोतिर्मय साहित्य

ॐ श्री हरिःशरणम्
‘दिव्य संतवाणी’
(पूज्य स्वामी रामसुखदासजी महाराज)
सनातन धर्मांमध्ये एक मुख्य शंका अशी दिसते की कुठे गंगास्नानाला सर्वोच्च म्हटले आहे, तर कुठे सत्यनारायण ब्रताला सर्वोच्च सांगितले आहे, इत्यादी. प्रत्यक्षात या सर्व वेगवेगळ्या निष्ठा (श्रद्धा एकाग्रता) आहेत. जिथे एखाद्या साधनेची महिमा सांगितली आहे, तिथे त्या निष्ठेचीच महिमा सांगितलेली आहे. राग-द्वेष सोडून पूर्ण तत्परतेने त्यात रमणे, यालाच निष्ठा म्हणतात.

याचा अर्थ असा की एखाद्या एका साधनावर (उदा. गंगा इत्यादी) पूर्ण विश्वास ठेवावा; इतर कशाची अपेक्षा किंवा इच्छा ठेवू नये. प्रह्लादजींची निष्ठा अशी होती की सर्वत्र एकच परमात्मा आहे.

अशाच प्रकारे पती, माता, पिता, गुरु, देवता इत्यादींमध्येही निष्ठा ठेवता येते. जिथे निष्ठा असते, तिथे परमात्मा पूर्णपणे प्रकट असतो. साधक जिथे निष्ठा ठेवतो, तिथेच त्याला

परमात्म्याची प्राप्ती होते.

एकनिष्ठेची महिमा फार मोठी आहे. गंगेमध्ये निष्ठा ठेवणाऱ्या व्यक्तीला सर्व काही गंगेमुळेच प्राप्त होते. आजकाल लाभ होत नाही याचे कारण म्हणजे एकनिष्ठेचा अभाव आहे.

बि्ल्वमंगलांची निष्ठा एका वेश्येवर होती, तरी त्यांचेही कल्याण झाले! राजा हरिश्चंद्र सत्यनिष्ठ होते. सर्व दिशांनी भटकणाऱ्या वृत्ती हटवून एकाच ठिकाणी स्थिर करणेयालाच एकनिष्ठा म्हणतात.

नारायण! नारायण! नारायण! नारायण!

स्वचिंतन : १.

‘निष्ठा’ म्हणजे नेमकं काय ?

इथे निष्ठा म्हणजे

फक्त श्रद्धा नाही, तर

मन, बुद्धी, भावना

आणि कृती सर्व

एका दिशेला स्थिर

होणे

आपण सामान्यतः काय करतो ?

आज जप, उद्या घ्यान, परवा दुसरी पद्धत मन

सतत बदलत राहतं.

यामुळे शक्ती विकुरते.निष्ठा म्हणजेएकाच मार्गावर स्थिर राहणे.

२. गंगास्नान, व्रत, पूजा यात फरक का दिसतो ?

शास्त्र वेगवेगळे मार्ग सांगतात कारण प्रत्येकाची प्रकृती वेगळी आहे. कोणाला नामस्मरण पटते कोणाला पूजा-व्रत कोणाला ज्ञानमार्ग पण सत्य एकच आहे तुम्ही कोणत्या मार्गाने जाता हे महत्त्वाचं नाही, तुम्ही किती पूर्णपणे त्यात समर्पित होता हे महत्त्वाचं आहे.

३. ‘एकाचाच भरोसा’

याचा गूढ अर्थ

जेव्हा संत म्हणतात

‘एक गंगा पुरेशी आहे’,

त्याचा अर्थ बाह्य नाही, तर

अंतर्मनातील आहे:

मनात पर्याय ठेवू नका

‘हेही करून बघतो, तेही

करून बघतो’ हा भाव सोडा पूर्ण विश्वास =

पूर्ण शक्ती. जिथे शंका असते, तिथे ऊर्जा कमी

होते.

संतवाणी वर चिंतन
अभावातून प्रभावाकडे...

सौ अपर्णा परांजपे,
पुणे, मो. 95030 45495

‘समर्पण’ हा अरंगेत्रम सोहळा नृत्य, साधना आणि संस्कृतीचा सुंदर संगम

ज्ञोतिर्मय साहित्य

सातारा येथील शाहू कला मंदिरात शनिवार, दिनांक १८ एप्रिल २०२६ रोजी सायंकाळी पाच वाजता नृत्यांजली नृत्य संस्थेतर्फे भरतनाट्यम अरंगेत्रम सोहळा ‘समर्पण’ या भावपूर्ण संकल्पनेतून अत्यंत देखण्या आणि दर्जेदार पद्धतीने सादर करण्यात आला. गुरु सौ. वैशाली पारसनीस यांच्या कुशल, अभ्यासपूर्ण आणि संवेदनशील मार्गदर्शनाखाली अनुजा बोकील, मृण्मयी मेहेंदळे, प्रिया निकम भुतकर आणि पूर्वा मेहता या चार नृत्यांगनांनी आपले पहिले स्वतंत्र रंगमंचीय सादरीकरण साकारत रसिकांची मनं जिंकली.

या सोहळ्यास श्रीमंत छत्रपती सौ. वेदांतिकाराजे भोसले यांची प्रमुख सन्माननीय उपस्थिती लाभली, तर सातारा जिल्हा ग्रंथ महोत्सव समितीचे कार्यवाह श्री. शिरीष चिटणीस हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. उपस्थित मान्यवरांनी कार्यक्रमाचे कौतुक करत विद्यार्थिनींच्या परिश्रमांची आणि गुरुंच्या योगदानाची प्रशंसा केली.

कार्यक्रमाची सुरुवात पारंपरिक पुण्यांजलीने झाली. भरतनाट्यम् मधील आरंभिक आणि मंगलमय रचना आहे. डॉ. एम. बालमुरळी कृष्ण यांनी रचलेली ही पुण्यांजली आरंभी रागात व आदि तालात सादर केली गेली. नृत्याच्या प्रारंभी नर्तक देवता, गुरु आणि रसिक प्रेक्षकांना नमन करून कार्यक्रमाची शुभ सुरुवात करतो.



अनुजा बोकील, मृण्मयी मेहेंदळे, प्रिया निकम-भुतकर आणि पूर्वा मेहता या चौघींनी नृत्य सादर करून हि रचना सादर केली. या रचनेत साधी पण प्रसन्न लय, स्वच्छ अर्थवाही हालचाली आणि भक्तिभाव यांचा सुंदर संगम दिसला. तेलुगू साहित्यातून व्यक्त होणारी ही कृति मंचावरील शुद्धता, नम्रता आणि मंगलदर्शक वातावरण निर्माण करते.

या नंतर स्मिता महाजन रचित चतुश्र एकम तालात निबद्ध हिंदी साहित्यातील त्रिमूर्ती कौतुकमचे पदंठ आणि नाट्यमय वैशाली पारसनीस यांनी केले व त्यानंतर खंड चापु तालातील अलारिपु या गाण्याचे गायन शिवप्रसाद एन.एन. यांनी सादर केले. मृण्मयी मेहेंदळे, पूर्वा मेहता यांनी नृत्य सादर करून हि रचना सादर केली. ‘त्रिमूर्ती कौतुकम्’ ही देवतास्तुतीवर आधारित रचना असून तिच्यात ब्रह्मा,

विष्णू आणि महेश या त्रिमूर्तींच्या स्वरूपाचे गौरवगान आहे. अशा प्रकारच्या कौतुकम् रचना भरतनाट्यमध्ये भक्ती, नाट्य आणि कथन यांचा समन्वय साधतात. या रचनेत देवतांचे रूप, गुण, शक्ती आणि विश्वातील त्यांचे कार्य यांचे संक्षिप्त पण प्रभावी चित्रण आढळले.

नृत्याच्या दृष्टीने तिच्यात भावाभिनयासाठी भरपूर संधी दिसून आली. या नंतर ओडूकाडु वेंकटसुब्बय्यार रचित ‘श्री विघ्नराजं भजे’ ही गणपतीवरील अत्यंत लोकप्रिय कृति अनुजा बोकील आणि प्रिया निकम भुतकर यांनी सादर केली. गंभीर नाटे राग आणि खंड चापू ताल यांचा संगम या रचनेला

उत्साही, मंगल आणि राजस स्वरूप देतो. गणेशाच्या विघ्नहर्ता, बुद्धिप्रदाता आणि सुरुवातीच्या देवतेच्या रूपाचे येथे स्तवन केले आहे. संस्कृत साहित्यातील ही रचना मंदिरप्रवेश, नृत्यप्रारंभ किंवा विशेष मंगल प्रसंगी गायली जाते. तिच्या लयीमध्ये ठसठशीत चाल, स्पष्ट उच्चार आणि भक्तिरस यांचे सुंदर संतुलन आढळते. या नंतर मृण्मयी मेहेंदळे, पूर्वा मेहता, अनुजा बोकील आणि प्रिया निकम-भुतकर या चौघींनी अर्धनारीश्वर श्लोकम् वर आधारित नृत्य सादर केले. अर्धनारीश्वर श्लोकम् ही आदि शंकराचार्यांच्या स्तोत्रपरंपरेतील महत्त्वाची भक्तिरचना आहे. या रचनेत शिव आणि



शिरीष चिटणीस
सातारा ७५८८८६५०५९

शक्ती यांच्या अद्वैत स्वरूपाचे तात्त्विक, आध्यात्मिक आणि काव्यात्म चित्रण येते. एम.एस. सुखी यांनी दिलेल्या संगीतरचनेमुळे ही स्तुती नृत्यासाठी अधिक प्रभावी होते. तालमल्लिका असल्याने या रचनेत विविध तालछटा आणि अभिव्यक्तीची वैविध्यपूर्ण मांडणी शक्य होते. संस्कृत साहित्यातील ही कृति स्त्री-पुरुष तत्त्वांच्या समतोलाने, तसेच सृजन-लीलन-परिवर्तन या विश्वनियमांचे दर्शन घडवते.

नाही मी चोरिले लोणी यात खोडसाळ बाळकृष्ण, यशोदा आणि तक्रारीचा सूर घेतलेली गोपिका या तीनही व्यक्तित्वांना अनुजा बोकील, मृण्मयी मेहेंदळे आणि प्रिया निकम-भुतकर या तीर्थींनी उत्तम साकारल्या. ‘नाही मी चोरिले लोणी’ हे ग. दि. माडगूळकरांचे मराठी पद्यरूप गीत असून ते कृष्णलीलेतील बालसुलभ खोडकरपणा सुंदरपणे मांडते. या रचनेत कृष्णाने लोणी चोरल्याचा नकार, गोकुळातील निरागस वातावरण आणि यशोदामातृभाव यांचे मनोहर चित्रण आहे. टिलंगा राग आणि आदि तालामुळे ही रचना हलकी, गोड आणि सहजपणे श्रवणीय बनते. अभंगधर्म, भावगीताची साधेपणा आणि भक्तिरस यांचा संगम या पदात दिसतो. नृत्यसादरीकरणाला बालकृष्णाचे नाट्यरूप, ममता आणि विनोद यांची छान संधी मिळते. नारसिंह मेहता यांच्या काव्यातून साकारलेल्या अष्ट नायिकांपैकी चार

नायिका सादर झाल्या. कृष्णाची अनुसरतेने वाट पाहणारी वासकसज्जिता अनुजा बोकील ने तर विरहात व्याकुळ झालेली गोपिका पूर्वा मेहता हिने साकार केली. दुसऱ्या परस्त्रीमुळे उशिरा आगमन झालेल्या कृष्णाला रागावून घालवून देणारी खंडिता नायिका प्रिया निकम भुतकर हिने साकारली तर समाजाला धुडकावून, परिस्थितीला सामोरं जात कृष्ण भेटीस आतू असलेली अभिसारिका मृण्मयी मेहेंदळे ने साकार केली. नायिका ही शास्त्रीय नृत्य शैलीतील एक महत्त्वाची संकल्पना आणि पात्र आहे. नायिका ही नृत्यांगनाद्वारे व्यक्त केली जाणारी भावपूर्ण अभिव्यक्ती असते, जी अभिनयाद्वारे कथा आणि भावनांना जिवंत करते.

कवी नारसिंह मेहता यांच्या काव्यपरंपरेशी जोडलेली ही रचना भक्तिभाव, विरह, समर्पण किंवा प्रेमभाव व्यक्त करणारी असू शकते. शिवप्रसाद यांनी तिला संगीतबद्ध केले असून तालमल्लिका वापरल्यामुळे अभिव्यक्तीचे वैविध्य येते. अशा नायिका-केंद्रित रचनांमध्ये नायिकेची अंतर्मनस्थिती, तिचे प्रश्न, अपेक्षा आणि भावनिक चढउतार प्रभावीपणे दिसतात. गुजराती भाषेतील साधी पण हृदयस्पर्शी शैली या रचनेला अधिक आत्मीय बनवते. नृत्यदृष्टीने ही कृति भावाभिनयासाठी अतिशय उपयुक्त आहे.

(क्रमशः)