

ज्ञोतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २३ □ अंक ९४ वा □ भारतीय सौर दिनांक ०१ ज्येष्ठ शके १९४८, शुक्रवार दि.२२ मे २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

पदव्यांचा सुकाळ आणि कौशल्याचा दुष्काळ

ज्ञोतिर्मय साहित्य पदव्यांचा सुकाळ आणि कौशल्याचा दुष्काळ हे आजच्या उच्च शिक्षण व्यवस्थेचे आणि स्पर्धा परीक्षांच्या वास्तवाचे कठोर सत्य आहे. शाळा-कॉलेजांमधील पदव्यांची संख्या वाढली असली, तरी मूलभूत आकलन आणि व्यावसायिक कौशल्यांच्या अभावी लाखो पदवीधर स्पर्धा परीक्षांमध्ये अपयशी ठरत आहेत. या पार्श्वभूमीवर शाळा आणि कॉलेज स्तरावरच स्पर्धा परीक्षांमध्ये अपयशी यंत्रणा उभारणे ही काळाची गरज आहे. यामुळे विद्यार्थ्यांचा पाया मजबूत होतो आणि भविष्यातील स्पर्धा परीक्षांमध्ये त्यांचे यश निश्चित होते.

स्पर्धा परीक्षांच्या कोचिंगचे खाजगीकरण हे शासकीय शिक्षण व्यवस्थेतील त्रुटी आणि गुणवत्तेच्या अभावाचे थेट फलित आहे. रोजगारक्षमतेचा अभाव आणि वाढत्या बेकारीमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये असुरक्षिततेची भावना वाढीस लागली आहे, ज्याचा फायदा व्यावसायिक खाजगी शिकवणी संस्था घेतात. यामुळे शिक्षणाचे बाजारीकरण झाले असून लाखो रुपयांची फी आकारली जात आहे. शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये दर्जेदार शिक्षण आणि करिअर मार्गदर्शनाची कमतरता असल्यामुळे, स्पर्धा परीक्षांच्या तयारीसाठी विद्यार्थ्यांना महागड्या खासगी कोचिंग क्लासेसवर अवलंबून राहावे लागत आहे. शिक्षण व्यवस्था आणि सरकार या गरजा पूर्ण करण्यात बऱ्याच अंशी अपयशी ठरत आहे. शाळा आणि महाविद्यालयांतून मिळणाऱ्या पदव्या बहुतांश वेळा केवळ घोसपट्टीवर आधारित असतात. याउलट, स्पर्धा परीक्षा (उदा. युपीएससी, एमपीएससी) ही विश्लेषणात्मक आणि संकल्पनात्मक आकलनाची मागणी करतात. त्यामुळे कारणावर उत्तम गुण असणारे विद्यार्थीही स्पर्धा परीक्षांच्या मूलभूत कसोट्यांवर नापास

होतात. शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये स्पर्धा परीक्षांसाठी आवश्यक असणारे विशेष प्रशिक्षित शिक्षक, मार्गदर्शक आणि अद्ययावत ग्रंथालये यांची मोठी कमतरता आहे. शाळा-कॉलेजांमधील अभ्यासक्रम हा केवळ पदवी मिळवण्याच्या दृष्टीने तयार केला गेला आहे. स्पर्धा परीक्षांच्या बदलत्या पॅटर्ननुसार (उदा. युपीएससी, एमपीएससी) आवश्यक असणारे विश्लेषणात्मक आणि कौशल्य-आधारित शिक्षण तिथे दिले जात नाही. खासगीकरणाला प्रोत्साहनशासकीय स्तरावर दर्जेदार मार्गदर्शन केंद्र उपलब्ध नसल्यामुळे, शिक्षणाचे बाजारीकरण झाले आहे. लाखो रुपयांचे शुल्क आकारणाऱ्या खासगी कोचिंग लॉबीचा सुळसुळाट वाढला आहे, ज्यामुळे ग्रामीण व गरीब विद्यार्थी मागे पडतात. आजच्या युगात स्पर्धा परीक्षांसाठी डिजिटल शिक्षण आणि ऑनलाइन मॉक टेस्ट्स अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. शाळा व महाविद्यालयांमध्ये या डिजिटल सुविधांचा

मोठा अभाव आहे. शैक्षणिक अभ्यासक्रमांचा आणि वास्तवाचा फारसा मेळ नसतो. उमेदवारांमध्ये भाषिक प्रभुत्व, निर्णयक्षमता, तार्किक विचार आणि विषय समजून घेण्याची क्षमता यांसारख्या कौशल्यांचा दुष्काळ असतो, जो स्पर्धा परीक्षा उतीर्ण होण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो, महाविद्यालये याबाबतही कमी पडतात, यामुळे विद्यार्थ्यांना

कोचिंगचा आधार घ्यावा लागतो. विद्यार्थ्यांना स्पर्धा परीक्षेत उतरता यावे म्हणून सरकारने उचललेली काही पावले उचलली आहेत. महाराष्ट्र शासनामार्फत काही जिल्ह्यांत सारथी, बार्टी, आणि महाज्योती यांसारख्या स्वायत्त संस्थांद्वारे मोफत कोचिंग आणि शिष्यवृत्ती योजना राबवल्या जात आहेत. केंद्रीय शिक्षण मंत्रालयाने स्वयम, सारखे डिजिटल प्लॅटफॉर्म सुरू केले आहेत, जेणेकरून विद्यार्थ्यांना मोफत दर्जेदार शैक्षणिक व्हिडिओ आणि कोर्सेस उपलब्ध होतील. याशिवाय वाढत्या समस्येमुळे अनेक स्थानिक स्वराज्य संस्था आणि ग्रामपंचायतींच्या माध्यमातून ग्रामीण भागात डिजिटल ग्रंथालये आणि अभ्यासिका नॅशनल डिजिटल लायब्ररी ऑफ इंडिया सुरू केल्या जात आहेत. बार्टी आणि इतर तत्सम संस्थांद्वारे चालवल्या जाणाऱ्या स्पर्धा परीक्षांच्या

प्रशिक्षणात अनेक त्रुटी असल्याचे समोर आले आहे. बार्टी स्वतः थेट शिकवणी देण्याऐवजी खाजगी संस्थांमार्फत प्रशिक्षण देते. या खाजगी संस्थांच्या दर्जाबाबत व फसवणुकीबाबत विद्यार्थ्यांकडून वेळोवेळी गंभीर आक्षेप नोंदवले गेले आहेत. जेईई आणि नीट सारख्या कठीण परीक्षांसाठी बार्टीकडून काही अनुभवी किंवा कमी दर्जाच्या खाजगी संस्थांची निवड केल्याचे निदर्शनास आले आहे, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचे नुकसान होण्याची भीती असते. स्पर्धा परीक्षांचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांची बार्टी, सारथी व महाज्योती यांसारख्या संस्थांच्या जाहिरातबाजीतून फसवणूक होत असल्याचे आरोप विद्यार्थी संघटनांनी केले आहेत. दिल्लीतील कोचिंगचे नियमन: दर्जेदार प्रशिक्षणासाठी बार्टी दिल्लीतील नामवंत क्लासेसची मदत घेते, परंतु अनेकदा स्थानिक पातळीवरील विद्यार्थ्यांना योग्य सुविधा आणि मार्गदर्शन मिळवण्यात अडचणी येतात. या पार्श्वभूमीवर शिक्षण व्यवस्थेत आमूलाग्र बदल करून शाळा-कॉलेजांच्या स्तरावरच स्पर्धा परीक्षांमध्ये निष्पक्ष शिक्षण देण्याची यंत्रणा उभी केल्याशिवाय विद्यार्थ्यांची होणारी खासगी आर्थिक लूट थांबणे कठीण आहे.



विशेष लेख
डॉ. सुधीर अग्रवाल,
वर्धा

समाज माध्यमे आणि आपण

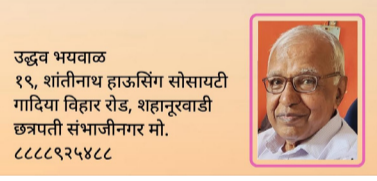
ज्ञोतिर्मय साहित्य आजच्या डिजिटल युगात समाज माध्यमे आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनली आहेत. मोबाईल, इंटरनेट, फेसबुक, इन्स्टाग्राम आणि विविध ऍप्सच्या माध्यमातून आपण क्षणार्धात जगभरातील लोकांशी संपर्क साधू शकतो. फेसबुक, व्हॉट्सएप, इंस्टाग्राम, ट्विटर यांसारखी समाज माध्यमे केवळ संवादाचे साधन नसून माहितीचा खजिना आणि विचारांची देवाणघेवाण करणारे व्यासपीठ बनले आहेत. त्यामुळे समाज माध्यमांचा उपयोग करून घेताना त्यांचे फायदे आणि तोटे समजून घेणे, तसेच त्यातून योग्य तो बोध घेणे आवश्यक आहे. समाज माध्यमांचे अनेक सकारात्मक

पैलू आहेत. माहितीचा वेगवान प्रसार हे त्यातील महत्त्वाचे वैशिष्ट्य आहे. व्यवसाय, कला, साहित्य अशा विविध क्षेत्रांत समाज माध्यमे प्रभावीपणे उपयोगी पडत आहेत. आपल्या कला, कौशल्ये आणि विचार जगासमोर मांडण्याची संधी समाज माध्यमांनी प्रत्येकाला दिली आहे. शिक्षणाच्या क्षेत्रातही समाज माध्यमांनी क्रांती घडवली आहे. विद्यार्थ्यांसाठी ऑनलाइन शिक्षण, व्हिडिओ लेक्चर्स, शैक्षणिक गट यामुळे अभ्यास अधिक सोपा आणि सुलभ झाला आहे. विविध शैक्षणिक साधने सहज उपलब्ध झाली आहेत. त्याचप्रमाणे, सामाजिक चळवळींना गती देण्यातही समाज माध्यमांची भूमिका महत्त्वाची ठरते. समाज माध्यमांचा सर्वात मोठा फायदा

म्हणजे माहितीची झपाट्याने होणारी देवाणघेवाण. कोणतीही बातमी, घटना किंवा नवीन शोध काही सेकंदांत लाखो लोकांपर्यंत पोहोचतो. परंतु या माध्यमांचे काही नकारात्मक परिणामही आहेत. अति वापरामुळे वेळेचा अपव्यय होतो आणि मानसिक ताण वाढू शकतो. चुकीची माहिती (फेक न्यूज) जलद गतीने पसरते आणि त्यामुळे समाजात गैरसमज आणि भीती निर्माण होऊ शकते. काही वेळा लोक समाज माध्यमांच्या आहारी जाऊन वास्तव जीवनापासून दूर जातात. मानसिक ताण, एकटेपणा आणि

आत्मविश्वास कमी होणे यांसारख्या समस्या वाढताना दिसतात. विशेषतः तरुण पिढीवर याचा मोठा प्रभाव पडतो. यातून आपल्याला जो बोध घ्यायचा आहे, तो म्हणजे समाज माध्यमांचा वापर करताना सजगता आणि संयम आवश्यक आहे. म्हणूनच, समाज माध्यमांचा वापर मर्यादित आणि विवेकपूर्ण पद्धतीने करणे. कोणतीही माहिती पुढे पाठवण्यापूर्वी तिची सत्यता तपासणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आपला वेळ योग्य गोष्टींसाठी वापरणे आणि समाज माध्यमांना आपल्या जीवनावर नियंत्रण ठेवू न देणे, ही

प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. समाज माध्यमे हे एक प्रभावी साधन आहे त्याचा उपयोग आपण ज्ञान, प्रगती आणि सकारात्मकतेसाठी करतो की त्यात हरवून जातो हे आपल्या हातात आहे. योग्य वापर केल्यास समाज माध्यमे आपल्याला एकमेकांशी जोडतात, नवनवीन गोष्टी शिकवतात आणि प्रगतीकडे नेतात. म्हणूनच, समाज माध्यमांचा उपयोग करून घेताना आपण विवेकाने वागलो तर त्यातून आपल्याला नक्कीच सकारात्मक बोध मिळेल.



उद्भव भयवाळ
१९, शांतीनाथ हाऊसिंग सोसायटी
गादिया विहार रोड, शहानूरवाडी
छत्रपती संभाजीनगर मो.
८८८८२२४८८८

अजय धोंगडे प्रस्तुत,
स्वातंत्र्यवीर विनायक दामोदर सावरकर यांच्या जयंती निमित्त सादर करीत आहोत...

स्वतंत्रते भगवती

प्रमुख वक्ते

पं. श्री. हृदयनाथ मंगेशकर

श्री. शरद पोक्षे

श्री. शंकर अभ्यंकर

सावरकरांनी रचलेल्या कविता आणि गीतांचे सादरीकरण
गायक वृंद
विभावी आपटे, मधुरा दातार, केतन गोडबोले, मनिषा निश्चल.
संगीत संयोजक : केदार परांजपे | सूत्रसंचालन : मिलिंद कुलकर्णी
२८ मे २०२६, गुरुवार | सायं. ६.०० ते ९.३०
स्थळ: महालक्ष्मी लॉन्स, डीपी रोड, राजाराम पुल व मातोश्री वृद्धाश्रम जवळ, कर्वेनगर, पुणे ४११०५२
कार्यक्रम विनामूल्य - प्रथम येणाऱ्यास प्राधान्य.

KOTIBHASKAR
Infrastructures & Developers Pvt. Ltd.
आम्ही मनात घर करतो

एक नम्र विनंती..

उद्याचे भविष्य घडविणारे शिक्षक बंधू व भगिनी,

आपल्या घरी जनगणना करण्यासाठी येत आहे.

कृपया त्यांना सन्मानाची वागणूक द्या...

भर उन्हात ते हे कार्य करित आहे, घरी आल्यावर त्यांना प्रथम पाणी द्या...

बसण्यासाठी खुर्ची द्या...

व सोबतच माहिती द्या...

हे सहकार्य नक्की करा
हि नम्र विनंती.

जात्यावरच्या
ओव्या.....

काय सांगू महती
वेशीला सोनेरी तोरण
आले सोयरे गावात
फिटे डोळ्याचं पारण ॥६५३॥

काय सांगू महती
माठी लाकडी कोरणी
पाहू लागला सोयरा
चौकटीवरल्या मोरनी ॥६५४॥

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे
श्लोक-भाग ३२

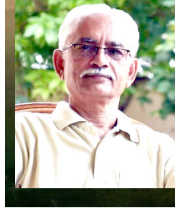
ज्योतिर्मय साहित्य

समर्थांनी मूळ वाल्मिकी रामायणाचा बारकाईने अभ्यास केला होता. अशा प्रकारची घटना त्यात नाही हे माहीत असताना देखील ते या ठिकाणी त्या घटनेचा उल्लेख करतात. त्याचे कारण म्हणजे ही घटना सर्वांनी स्वीकारली आहे. दुसरी म्हणजे ती रामाची महती सांगणारी आहे. समर्थांचे आराध्य दैवत श्रीराम असल्यामुळे श्रीरामांची महती सांगणारी कोणतीही गोष्ट असेल ती त्यांना ती मान्य होते. श्रीराम हे पतितांना पावन करणारे होते. अहिल्येला इतरांनी जरी शीलभ्रष्ट मानले तरी श्रीरामांनी तिचा तिरस्कार कधी केला नाही. आणि तिला आपल्या पदस्पर्शाने पावन करून तिचा उद्धार केला. या साध्वीचे नाव अत्यंत आदराने पाच पतिव्रतांमध्ये घेतले जाते.

अहिल्या द्रौपदी सीता तारा मंदोदरी तथा पंचकन्यां स्मरे नित्यं महापातकनाशनं तेव्हा जो भगवंत शिळा झालेल्या अहिल्येचा उद्धार करतो, तो आपला सुद्धा उद्धार करेल हा विश्वास समर्थ आपल्याला या ठिकाणी देतात. पतितांना पावन करणारा असा हा भगवंत आहे त्याच्या पराक्रमाचे आणि गुणांचे वर्णन करण्यासाठी वेद सुद्धा कमी पडतात. त्याचे गुण वर्णन करताना ते थकतात. अशा या परमेश्वराची भक्ती जर आपण मनापासून केली तर तो आपलाही



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

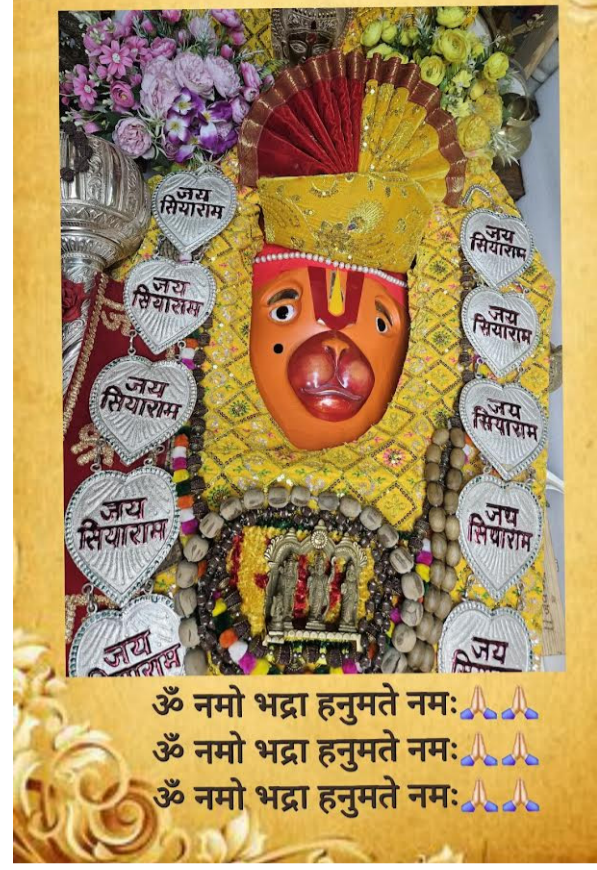
उद्धार केल्याशिवाय राहणार नाही अशी ग्वाही या ठिकाणी समर्थ आपल्याला देतात. म्हणून प्रत्येकाने एकाग्रतेने आणि मनापासून

श्रीरामांची भक्ती करावी. मग तो आपल्याबरोबर प्रत्येक प्रसंगी सोबत राहील. संत तुकारामांना असा अनुभव आला होता म्हणूनच ते "जेथे जातो तेथे तू माझा सांगाती असं म्हणतात."

स्वसंवाद : १)

अहिल्येचा दोष नसताना तिला शाप मिळाला. माझा दोष नसताना माझ्या आयुष्यातही असे अन्यायकारक प्रसंग आले तरी माझी परमेश्वरावरील श्रद्धा टिकून राहते का ? २) श्रीरामांनी इतरांनी तिरस्कारलेल्या अहिल्येचा स्वीकार केला. मी माझ्या जीवनात अशा उपेक्षित व्यक्तींशी कसा वागतो ? ३) "जेथे जातो तेथे तू माझा सांगाती" अशी माझ्या दैनंदिन व्यवहारात मला भगवंताची सोबत जाणवते का.

(क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



किंमत

कोणती व्यक्ती किंवा वस्तू
किती किंमती आहे हे
आपल्याला वेळीच समजता
आले पाहिजे, वेळ निघून
गेल्यावर समजून काहीच
उपयोग नसतो.



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

नित्यनेम करणे म्हणजे सर्वकाळ नित्यात राहणे. आपण मुळात स्वतःच नित्य असून अनित्यात राहिलो आहोत. नित्य जो परमात्मा त्याला विसरून, विषय जे अनित्य त्यात पडल्यामुळे आपल्याला त्याची आठवण होत नाही. त्याची ज्यामुळे आठवण होईल असे जे करणे त्याला नित्यनेम म्हणतात. आपण नेहमीच नित्यनेमात असावे, पण तसे होत नाही; म्हणून दिवसातून थोडा वेळ तरी त्याची

नित्यनेम करणे म्हणजे काय ?

आठवण होण्याकरिता काही वाचन आणि वाचलेल्याचे मन करावे, म्हणजे त्याची सवय होते. जो अखंड नामस्मरण करतो तो नेहमीच नित्यनेमात असतो. नित्यनेम खरा कोणी केला असेल तर तो ब्रह्मानंदबुवांनीच. आपल्याला सदा नामात कसे राहता येईल याचा आपण विचार करावा. याकरिता गुरुआज्ञा प्रमाण मानणे हेच खरे साधन आहे. गुरु सांगेल तोच नित्यनेम होय. त्याला शरण जावे. रोज थोडेसे वाचन, त्यानंतर मनन, मननानंतर त्याप्रमाणे आचरण, आणि शेवटी गुरूस अनन्यशरण, हाच साधकाचा साधनक्रम आहे आणि हाच त्याचा नित्यनेम होय.

आपले आयुष्य जसजसे वाढत जाईल तसतशी साधकाची भगवंताला भेटण्याची उत्पुङ्गता वाढत गेली पाहिजे. केवळ नेम आहे म्हणून उगीच करू नये; साधकाने कोणतीही गोष्ट मनापासून करावयाला शिकावे. साशंक वृत्तीने परमार्थात बिघडते हे ध्यानात ठेवावे. श्रद्धा हे परमार्थाचे मुख्य भांडवल होय. समाधान हेच सर्वस्व आहे अशी श्रद्धा ठेवावी. ज्याप्रमाणे थर्मामीटरने आपला ताप आपल्याला पाहता येतो, त्याप्रमाणे साधन करताना आपले आपल्याला समाधान किती झाले हे पाहिले पाहिजे. साधकाने जगातले दोष पाहू नयेत, कारण त्या दोषांचे बीज आपल्यामध्येच असते. लोकेक्षण, मान फार

घातक आहेत. मोठमोठे साधकसुद्धा त्यांच्यापायी अधोगतीला जातात. तसेच पैसा आणि कामवासना यांच्या मर्यादा ओलांडल्यामुळे मोठे साधनी लोकसुद्धा भगवंताच्या जवळ येऊन घसरतात. जगातले हे सर्व पाश आपल्याला बंधनात पाडतात. भगवंताचा पाश हाच खरा पाश. तोच आपल्याला सर्व बंधनांपासून मुक्त करून शाश्वत समाधानाचा लाभ मिळवून देतो.

जगाच्या मान-अपमानाला कधी भुलू नये. पैसा आणि कामवासना यांच्यापेक्षाही मान हा देहबुद्धीला जास्त चिकटून आहे. तिथे अगदी सावध असावे. जिथे आपल्याला मान मिळण्याचा संभव आहे तिथे जायचे टाळावे. टाळणे शक्य नसले तर हे भगवंताचे देणे आहे असे मनापासून समजावे. जो खरा मोठा असतो तो कधी मानाची इच्छा धरीत नाही, आणि मान त्याच्याकडे आला तर त्याची क्षिती बाळगत नाही. आपल्याला मान आवडतो का ते पाहावे, म्हणजे त्यावरून आपल्या अंगी खरे मोठेपण किती आहे हे आपल्याला कळेल. जाता-येता देवाला नमस्कार करावा, 'राम, राम' म्हणावे. भगवंताचे प्रेम एकदा लागले की ते पुनः सुटणार नाही.

भगवंताचा पाश हा पाशच खरा. पण तो आपल्याला बंधनापासून मुक्त करतो.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

वैराग्य कशासाठी हवे?

एवं वैराग्य झालिया अढळ /
तेणे सत्य होय प्रबळ/
तेव्हा मज जाणावया केवळ/
वृत्ती निर्मळ ते काळी//
अशाप्रकारे वैराग्य आढळ झाले म्हणजे त्याच्या योगाने सत्वगुण वाढतो, तेव्हाच मला जाणण्या इतकी वृत्ती निर्मळ होते.

ज्ञानेश्वरी तही माऊली आपणास असेच सांगतात की ते कर्मा तरी वर्तती/ परी कर्म फळा नातळती /आणि यातायाती न लोपती /अर्जुना तया//
ज्याचे देणे त्याची घातला संकल्प/ बंधनाचे पाप चुकविले /तुका म्हणे येथे उरला विठ्ठल /खाये बोल गाये नाचे//

तुकाराम महाराज म्हणतात आम्ही आता सर्व काही विठ्ठलाला अर्पण केले आहे. त्यामुळे केवळ विठ्ठलाचे हे जग भरलेले आहे. तो देईल ते मी खातो त्याचेच बोल बोलतो त्याचीच गाणी गातो त्याच्यात छंदात नाचतो. पाप पुण्य हातातून अपरिहार्यपणे होत राहणार निषिद्ध कर्मावर मनाचा धाक बसून ती कर्मे सर्वथा टाळून नित्य नैमित्तिक इतर सर्व कर्मे कृष्णाच्या परवानगीने नम्र भावाने करावीत व कर्म संपल्यानंतर ती कृष्णास अर्पण करावीत. या पद्धतीने करत गेले, दिवसभरात प्रत्येक कर्मात मनोमन प्रभु परवानगी द्या असे म्हणून ते कर्म करायचे व प्रभु तुम्हाला अर्पण असे म्हणून त्यांना अर्पण करणे हा प्रयोग सतत सतत करावयाचा.

हाच प्रयोग तुकाराम महाराज, एकनाथ महाराज आदी सर्व संतांनी केला. भगवद्गीतेतही या प्रयोगाचा उल्लेख आहे. भागवत ग्रंथातही हाच प्रयोगात सांगण्यात आला आहे. तेव्हा आपण सर्वांनी गंभीरपणे हा प्रयोग करायला काही हरकत नसावी. मनोमन प्रार्थना करत गेल्यामुळे इतर लोकांना तुम्ही प्रयोगात आहात याची जाणीवही होत नाही. तुम्ही अशा रितीने या कर्मा पासून स्वतःस मुक्त करू शकता. निदान क्रियमान कर्म या प्रयोगाने नष्ट होतील. अंगात सत प्रवृत्ती वाढेल मग आत्मस्थितीचा अनुभव येईल हा केवढा मोठा लाभ या प्रयोगाने होणार आहे. सर्व संतांनी हा प्रयोग काटेकोरपणे आयुष्यभर गिरवीला. सिद्धत्व आल्यानंतर नंतर या प्रयोगाची आवश्यकता उरत नाही. पण तोवर या प्रयोगा शिवाय काही पर्याय नाही. हे आपण य वरील उद्धोधानातून जाणून घेतले. हा दिव्य प्रयोग दिल्याबद्दल सर्व संतांच्या चरणावर विनम्र होऊन कोटी कोटी वंदन करूयात.

जय हरी माऊली.



आरोग्य संजीवनी

ज्वारी, बाजरी, नाचणीची भाकरी

ज्योतिर्मय साहित्य

तांदळाची भाकरी सॉफ्ट असते तर नाचणी, ज्वारीची भाकरी कडक होते. बनवण्याच्या पध्दतीपद्धती नुसार भाकरी मऊ होणारी कडक ते उरतं. चपाती पेक्षा भाकरी तब्येतीसाठी उत्तम. कोणती भाकरी कधी खायची. नाचणी, बाजरीची भाकरी खाल्ल्याने काय फायदे होतात, ज्वारीची भाकरी ही थंड असते. बाजरी उष्ण असते. नाचणी सुध्दा शीत असते पण अतिप्रमाणात नाही. चांगल्या ताकदीसाठी नाचणी उत्तम असते. ज्वारी रक्षता देणारी आहे, बाजरी सुध्दा रक्षक असते. ज्वारी आणि नाचणी पचायला हलकी असते. बाजरी पचायला थोडी जड असते.

बाजरीच्या भाकरी मध्ये भरपूर पोषक असतात. याच्या सेवनाने अनेक आजारांचा धोका कमी होतो. आजकाल ते खूप लोकप्रिय आहे कारण ती ग्लूटेन फ्री आहे आणि वजन कमी करण्यासाठी देखील उपयुक्त आहे. बाजरी जटिल कर्बो दका मध्ये बनलेली असते, जी शरीराद्वारे हळूहळू शोषली जाते. ही भाकरी खाऊन तूष वाटते आणि जास्त खाण टाळता येतं. बाजरी मॅग्नेशियमचा एक चांगला स्रोत असल्याने, हृदयाच्या रुग्णांनी त्यांच्या आहारात बाजरीच्या भाकरीचा

समावेश करणे चांगले आहे. मॅग्नेशियम बीपी आणि मधुमेह यांसारख्या हृदयरोगाच्या जोखीम घटकांना प्रतिबंधित करण्यास सक्षम आहे. एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी आणि स्ट्रोक पासून संरक्षण करण्यासाठी मॅग्नेशियम फायदेशीर आहे. हिवाळ्यात बाजरीच्या भाकरीचे सेवन मोठ्या प्रमाणात केले जाते.

ज्वारी खाल्ल्याने ऊर्जा मिळते. ही ऊर्जेचा चांगला स्रोत आहे. शिवाय वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीर आहे. वास्तविक ज्वारी खाल्ल्यानंतर फार वेळ भूक लागत नाही, जे वजन नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. ज्वारीमुळे कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित राहण्यास

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

मदत होते. त्यामुळे हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी होतो. याशिवाय, मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमचा चांगला स्रोत आहे, जे रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करतात. ज्वारी हे वजन कमी

करण्यास मदत करणारे धान्य आहे. हिवाळ्यात ज्वारीचे सेवन करणे फायदेशीर असते. ज्वारीत अनेक पौष्टिक घटक असतात जे आरोग्य निरोगी ठेवू शकतात. जर गहू खाण्याची एलर्जी असेल तर ज्वारीचे सेवन करणे उत्तम. ज्वारीत भरपूर फायबर असते, त्यामुळे ते सहज पचते. ज्वारी कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करते.

नाचणीच्या भाकरीत अनेक पोषक तत्व असतात. ही भाकरी पचायला हलकी असते. एनिमियाचा त्रास असल्यास अंगातलं रक्त वाढवण्यासाठी नाचणीच्या भाकरीचा आहारात समावेश करावा. ज्यांना डायबिटीस आहे त्यांनी चपाती खाण्या ऐवजी नाचणीची भाकरी खावी. तिन्ही प्रकारच्या भाकऱ्या तब्येतीसाठी चांगल्या असतात. आपल्या आवडीनुसार, गरजेनुसार आणि वातावरणातील बदल लक्षात घेऊन कोणत्या ऋतूत कोणती भाकरी खायची हे ठरवू शकता. उन्हाळ्यात ज्वारी, नाचणीची भाकरी खावी. हिवाळ्याच्या दिवसात या दोन प्रकारच्या भाकऱ्या बरोबर बाजरीच्या भाकरीचा आहारात समावेश करावा.

प्रभातपुष्प
षटकोळी माझी
संध्याराणी जयहिंद कोल्हे (काव्यसंध्या)
कळंब जि. धाराशिव मो. 87885 91371

हरी नामाची गोडी

आस तुझ्या दर्शनाची
मुखी आहे फक्त
हरी नामाची गोडी
मनी वसे माझ्या
विठ्ठारायाची मुर्ती अन्
सोबतीला श्रध्देची जोडी

हरी नामाची गोडी
लाभावी सदा सर्वदा
दुजे नको काही
भजन, किर्तनी रमे
मन अन् नयन
विठ्ठारायास नित पाही

“मी एक आनंद यात्री”

ज्ञोतिर्मय साहित्य

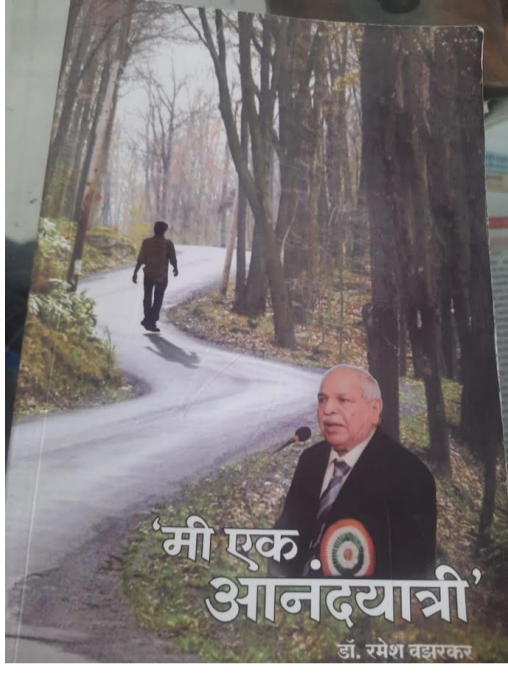
आमच्या पशुसंवर्धन खात्यातून उच्च पदांना न्याय देत सेवा निवृत्त झालेले आदरणीय डॉ. श्री.रमेश वझरकर सरांचे आत्मकथनपर “मी एक आनंदयात्री” पुस्तक एक सुरेख आत्मचिंतन आहे.

या पुस्तकापूर्वी “नाती-गोती” हा काव्य संग्रह सुध्दा प्रसिद्ध झाला होता. त्यात आयुष्यातील सुख - दुःखाच्या वळणावर काव्यमय दृष्टिक्षेप टाकला होता. त्यानंतर हा जीवन प्रवास कथन करणारे पुस्तक दिनांक ३१/१२/२१ रोजी छान कार्यक्रमात प्रसिद्ध झाले.

पुस्तकाला प्रस्तावना जेष्ठ व मराठी संत साहित्याचे गाढे आभ्यासक स्व.डॉ. रामचंद्र देवघणे यांनी दिली आहे. पुस्तकात सुरवातीला स्तंभ आलेखाच्या व्दारे वर्ष व आयुष्याचा जीवनक्रम रेखाटला आहे. तसेच खंड वर्तुळ आलेखाद्वारे जीवनातील कार्य कालखंड दर्शविला आहे! अशा पध्दतीचे जीवनालेख माझ्या प्रथमच पहाण्यात आला.

बालपण स्वातंत्र्य प्राप्त होण्यापूर्वीच कळमनुरी जि. हिंगोलीत गेले. त्याकाळी सरांचे तिर्थरूप निजामशाहीच्या राजवटीत “गीरदावर” या महसूल वसुली पदावर होते. त्या काळातील हिंसक व जाचक रझाकारी कारवाया त्यांनी बालवयात प्रत्यक्ष अनुभवल्या.

वडीलांनी केलेल्या शिक्षा ही अनुभवल्या. सुट्टीत रांजनी गावातील व शेतातील कांही प्रसंग उत्तम शैलीत विषद केले. शालेय शिक्षणानंतर औरंगाबादच्या पीयूसी व पिपीसी काळातील प्रसंग व तदंतर नागपूर पशुवैद्यकीय कॉलेज



प्रवेश व तेथील मनोरंजक घटनांचा आढावा सुरेख शब्दात लिखित केलेला आहे. त्याच काळात काही वर्षे जेष्ठ बंधू समवेत नागपूर शहरात राहण्याचा योग आला. त्यावेळी सुप्रसिद्ध साहित्यिक स्व.श्री.पु.भा.भावे यांच्याशी व कुटुंबीयांशी आलेली जवळीक यावर प्रकाश टाकलेला आहे.

नागपूरच्या पशुवैद्यकीय कॉलेज चे विषय, परीक्षा पध्दती, तोंडी परीक्षा यावर टाकलेला दृष्टिक्षेप वाचनीय आहे. एक संघ शाखेतील मित्र राम जोशी यांचा परीचय व त्यांच्या मुळे सरसंघचालक स्व.श्री. गोळवलकर गुरुजींचा झालेला परीचय संक्षिप्त शब्दात वर्णन केला

आहे. नागपूर कॉलेजमध्ये विद्यार्थी प्रतिनिधी म्हणून समर्पित भावनेतून केलेले कार्य हे भाविकाळातील नांदीच होती. शेवटच्या वर्षी जनरल सेक्रेटरी म्हणून उत्तम प्रकारे केलेले कार्य हे पुढील काळासाठी दिशादर्शकच होते.

पदवी संपादन केल्या नंतर जि.प. सेवेत न जाता शासकीय सेवेत बुलढाणा येथे आरंभ केला. कालांतराने नळदुर्ग जि. उस्मानाबाद येथे बदली झाली व तेथे श्री जरीपटके कुटुंबीयांशी नातेसंबंध जूळून आले.

कोपरगाव येथे गिर ब्रिडिंग सेंटर वर केलेले कार्य केले. नंतर कोकणात चिपळूणला कार्य करत असतांना पदव्युत्तर अभ्यासक्रमचा निर्णय घेतला.

पशुपोषण शास्त्रात मुंबई पशुवैद्यकीय कॉलेजमध्ये पदव्युत्तर पदवी संपादन केली. त्यानंतर पशुवैद्यकीय कॉलेज परभणी येथे प्रतिनियुक्तीवर प्राध्यापक पदी ज्ञानदानाचे कार्य कौशल्यपूर्वक केले. त्यांचे विद्यार्थी म्हणून मी एक साक्षीदार आहे.

मोठे चिरंजीव राजू अमेरिकेत कार्यरत असल्याने सेवानिवृत्ती नंतरच्या काळात अमेरिका दर्शनाचा योग आला. त्यात सेंटलुईस, शिकागो, नायगारा, आटलांटा, डिस्नेवल्ड, नासा स्पेस सेंटर, वॉशिंगटन ई.प्रेक्षणीय स्थळांचे

उत्कृष्ट शैलीत त्यांनी केलेले वर्णन अत्यंत वाचनीय आहे!

सेवानिवृत्ती नंतर सेवानिवृत्त कर्मचारी संघटना - “अँस्काप” च्या अध्यक्षपदाची सुत्रे घेऊन प्रभावी कार्य केले. त्यात प्रामुख्याने रिटायर्ड व्यक्तींची वैद्यकीय तपासणी, निबंध स्पर्धा, त्यांचे साहित्य संमेलन, देशातील प्रेक्षणीय स्थळांना सहलीचे नियोजन, बही:शाल व्याख्यानमाला ई.उपक्रमांचे नियोजन केले. डॉ. वझरकर यांच्यातील बहुआयामी व्यक्तीमत्त्वाचा परीचय पुस्तकाच्या माध्यमातून झाला नाही तरच नवलच!

त्यांच्या सहचारिणी स्व.सौ.रजनी काकूंचा समर्पक सहभाग विसरता येत नाही.... त्यांना वातविकारात अंत झाला पण जातानाही नेत्र दाना सारखे मानतावादी कार्य केले.

वयाची शंभरी गाठणाऱ्या मातोश्री “ताई” यांचा वियोग भावनिक शैलीत व्यक्त केला. त्यांनी कुटुंबावर केलेले संस्कार ज्यामुळे डॉ.वझरकरां सारखे आनंदयात्री व्यक्तीमत्त्वाची

जडणघडण झाली. पुस्तकाचे अप्रतिम मुद्रण व आयुष्यातील निवडक छायाचित्रा मुळे पुस्तकाची आकर्षकता अधिकच वाढलेली आहे!

एकंदरीत वाचनाचा आनंद निर्माण करणारे “आनंद यात्री” डॉ. रमेशरावसर कायम स्वरूपी स्मृतीत राहणार आहेत!

लेखक - डॉ रमेश वझरकर
पृष्ठे - १८४ मूल्य - ₹ १५०



डॉ. श्याम वा. कुलकर्णी, महाळुंगो, पुणे, मो. 98238 09656

एम आय टी तंत्रनिकेतन छत्रपती संभाजीनगर



एमआयटी पॉलिटेक्निकच्या १६ विद्यार्थ्यांची “सिमेन्स एनर्जी इंडिया लि.” मध्ये निवड

ज्ञोतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर - दि. १६ मे २०२६ रोजी “सिमेन्स एनर्जी इंडिया लिमिटेड” या नामांकित बहुराष्ट्रीय कंपनीसाठी एमआयटी पॉलिटेक्निक छत्रपती संभाजीनगर येथे कॅम्पस प्लेसमेंटचे यशस्वीरित्या आयोजन करण्यात आले. सदर कॅम्पस प्लेसमेंट डिप्लोमा अभियांत्रिकी विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित करण्यात आला होती. यामध्ये एकूण १६ विद्यार्थ्यांची “डिप्लोमा ट्रेनी इंजिनियर” या पदासाठी निवड झाली असून त्यामध्ये मेकॅनिकल इंजिनियरिंग विभागातील ०१ विद्यार्थी आणि इलेक्ट्रिकल इंजिनियरिंग विभागातील १५ विद्यार्थी यांचा समावेश आहे.

ही मुलाखत निवड प्रक्रिया कंपनीच्या भरती पथकाद्वारे यशस्वीरित्या पार पाडली. या प्रक्रियेमध्ये - कंपनीचे सादरीकरण, संस्थेची माहिती, जॉब प्रोफाइल व प्रशिक्षण रचना, भविष्यातील करिअर संधीबाबत मार्गदर्शन, तांत्रिक मुलाखत, मनुष्यबळ विकास मुलाखत या टप्प्यांचा समावेश होता .

या मुलाखत प्रक्रियेत सिमेन्स कंपनीच्या अधिकाऱ्यांनी विद्यार्थ्यांच्या उत्स्फूर्त सहभागाचे, शिस्तबद्ध वर्तनाचे आणि तांत्रिक ज्ञानाचे विशेष कौतुक केले.

शिक्षण घेत असतानांच अश्या सर्व प्लेसमेंट ड्राइव्ह डिप्लोमा विद्यार्थ्यांसाठी एक उत्कृष्ट करिअर संधी ठरत असून विद्यार्थ्यांना करिअरच्या संधी उपलब्ध करून संस्थेच्या प्लेसमेंट यशामध्ये आणखी एक मानाचा तुरा खोवला आहे.

या कॅम्पस भरती प्रक्रियेच्या यशस्वी आयोजनासाठी ट्रेनिंग अँड प्लेसमेंट अधिकारी प्रा एच बी माकणीकर, सर्व विभागाचे समन्वयक प्राध्यापक तसेच संस्थेच्या व्यवस्थापनाचे मोलाचे सहकार्य लाभले. संस्थेचे अध्यक्ष डॉ वाय ए कवडे, एमआयटीचे महासंचालक प्रा मुनिश शर्मा, संचालक प्रा.बी.एम देशमुख, महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ सुनील देशमुख, सर्व विभागप्रमुख व प्राध्यापक वृंद यांनी निवड झालेल्या सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले आहे.

मुत्रपिंडाच्या विकारावर आयुर्वेदिक उपचार

ज्ञोतिर्मय साहित्य

मुत्रपिंडाचे कार्य :

मुत्रपिंड हे मानवाच्या शरीरातील अत्यंत महत्त्वाचा अवयव असून प्रत्येक व्यक्तीला दोन मुत्रपिंड असतात, मात्र लाखांच्या वर एकाद्या व्यक्तीला अपवादाने एक मुत्रपिंड असतो. मुत्रपिंडाचे मुख्य कार्य शरीरातील रक्त शुध्द करणे व शरीरात जमा झालेले विषारी द्रव्य व अशुध्द पदार्थ मुत्राद्वारे बाहेर टाकणे. त्याच बरोबर मुत्रपिंड हे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण नियंत्रण ठेवणे शरीरातील मीठ व खनिजाचे नियंत्रण ठेवणे, लाल पेशी तयार करण्यास मदत करणे, हार्मोन्स निर्माण करणे हे कार्य मुत्रपिंडाचे आहे.

काय खाऊ नये :

मुत्रपिंड निरोग राहण्यासाठी भरपूर पाणी पिणे, मीठ व तेलकट खाण्याचे प्रमाण कमी करणे, व्यायाम करणे, संतुलीत आहार ठेवणे, धूम्रपान व मद्यपान न करणे, वेदनानाशक गोळ्या, इंजेक्शन, औषधी आपल्या मनाप्रमाणे न घेणे व याची गरज असल्यास वैद्यकीय तज्ञांचा सल्ला घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. मुत्रपिंडाचा विकार झाल्यास हे लवकर कळत नाही ७० ते ८०% टक्यापर्यंत आजार झाल्यानंतर कळते त्यासाठी मुत्रपिंड हे बरोबर



कार्य करते कि नाही याच्याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

काय खावे :

आयुर्वेदात मुत्रपिंड निरोगी ठेवण्यासाठी लाल द्राक्षे, लाल शिमला मिर्ची, सफरचंद, लिंबू, अननस, जांभूळ, ब्ल्युबेरी हे फळ खावेत.

भाजीपाल्यामध्ये पत्ताकोबी, फुलकोबी, काकडी, हिरवे वाटाणे, अद्रक, तसेच लसूण, कांदा, गाजर खावेत. इतर आहारात पांढरा भात, ओट्स खावे. अंड्यातील पांढरा भाग, मासे व मसाल्यामध्ये हळद, काळेमिरे, गुळ

याचे सेवन केल्यास मुत्रपिंड निरोगी राहते.

मुत्रपिंडाचा आजार होऊ नये यासाठी खालील काही पदार्थांचे सेवन करू नये उदा. लाल मटन, डबाबंद खाद्य व सूप, चॉकलेट्स, चिप्स, वेफर्स, आलू बुखार, जास्त प्रमाणात मीठ साखर, डेअरी प्रॉडक्ट व सॉफ्ट व कोल्ड ड्रिंक, जंकफुड, ब्रेड, समोसे, पाणीपुरी, मेमोज, कचोरी, मनचुरियन, पिज्जा, क्रिमरोल, एनर्जी ड्रिंक, पनीर हे खाऊ नये. लवची जर लागली तर जास्त वेळ दाबून

ठेवू नये.

जर लघवी पांढरी

स्वच्छ असल्यास मुत्रपिंड

निरोगी आहे असे

समजावे, व पिवळसर

असल्यास पाणी पिण्याचे

प्रमाण कमी आहे असे

लक्षात येते. लघवी लाल किंवा गुलाबी रंगाची

येत असल्यास डिहायड्रेशन किंवा काही इन्फे

क्शन झाले आहे असे निर्दर्शनास येते,

अशावेळी तात्काळ संबंधीत वैद्यकीय तज्ञांचा सल्ला घेऊन उपचार करून घ्यावेत. मुत्रपिंडाचे विकार लगेच लक्षात येण्यासाठी प्रयोगशाळेत काही तपासण्या केल्यास लगेच निर्दर्शनास येते.

काही घरगुती उपाय :

मुत्रपिंड बरोबर काम करीत नसल्यास आयुर्वेदात काही घरगुती उपाय सांगितले आहे ज्यात भाजलेले अलसी अर्धा चमचा, जैतून, अल्पप्रमाणात थोडे मीठ हे जेवनाअगोदर कोमट पाण्यात घ्यावे. बडीसोफ, हळद, ज्येष्ठमध समप्रमाणात घेऊन बॉटलमध्ये एकत्र साठवून ठेवणे व जेवनानंतर कोमट पाण्यासोबत घ्यावे. आयुर्वेदिक जडीबुटीमध्ये पुर्ननवा, गोक्षुर, वरून,

मनजिष्ठा, कुशनीपत्ता, मकोया, पिंपळ, निमपत्ता, वाळलेला आवळा, ग्रीनटी, इलायची व दालचिनी यांनी सुध्दा मुत्रपिंड निरोगी राहते. घरगुती उपायाने फरक पडला नाही तर तात्काळ मुत्ररोगतज्ञांकडून तपासणी करून उपचार करून घेणे.

सांगता येत नाही आणि सहनही होत नाही.....



तुमचे प्रॉब्लेम लवचून ठेवू नका त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घ्या फोनवर आणि घरीबासून औषधी मिळवा.

॥ ऑनलाईन औषधोपचार : आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मधे आजारपणात पण घरबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज.

गुल्शनग, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पध्दतीने हमाखास उपाय केला जाईल, पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखांपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्याग्रस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ओयासिक बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुज-हू-इण एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906



सागर राजेंद्र सोनवणे BSc. Agri. मो. 77578 47104 ताडपिपळगाव ता.कन्नड जिल्हा छत्रपती संभाजीनगर

रासायनिक गोळ्यांना 'मोसंबी' हा नैसर्गिक पर्याय - वैद्यकीय क्षेत्रासाठी एक नवी दिशा

कालच्या अंकावरून पुढे.... मोसंबीची 'डीप' माहिती: शरीरासाठी का आवश्यक? १. हायड्रेशन आणि पोर्टॅशियम: मोसंबीमध्ये ९०% पाणी असते, जे शरीराला हायड्रेटेड ठेवते. त्यातील पोर्टॅशियम हृदयाचे ठोके आणि रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. २. ॲंटी-ऑक्सिडंट्स: यात असणारे 'फ्लेव्होॅनॉइड्स' हे ॲंटी-कॅन्सर आणि ॲंटी-इन्फ्लेमेटरी (सूज कमी करणारे) म्हणून काम करतात. ३. हिरड्यांचे आरोग्य: व्हिटॅमिन-सी च्या कमतरतेमुळे हिरड्यांमधून रक्त येणे (Scurvy) थांबवण्यासाठी मोसंबी हा सर्वोत्तम नैसर्गिक उपाय आहे.

■ डॉक्टरांना आवान: "गोळ्यांकडून फळांकडे" वैद्यकीय क्षेत्रातील सर्व डॉक्टरांना विनंती आहे की, त्यांनी आपल्या रुग्णांना प्रिस्क्रिप्शनमध्ये व्हिटॅमिनच्या गोळ्यांसोबतच आपल्या शेतातील 'नैसर्गिक मोसंबी' खाण्याचा सल्ला द्यावा. यामुळे: रुग्णाला शुद्ध आणि सेंद्रिय जीवनसत्त्वे मिळतील. शेतकऱ्यांच्या कष्टाला बाजारपेठ मिळेल. समाजात नैसर्गिक जीवनशैलीचा प्रसार होईल. "शरीराला लागणाऱ्या व्हिटॅमिन-सी साठी आपण आपल्या शेतातील नैसर्गिक मोसंबी देऊ शकतो. रासायनिक पर्यायांपेक्षा नैसर्गिक स्रोत हाच आरोग्याचा खरा पाया आहे."

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी भगवंत हृदयस्थ आहे

© अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे मो.95030 45495



हरी अनंत हरिकथा अन्ता.... पुढे....

अंतर्मनातील आध्यात्मिक अर्थ रामायणात सांगितलेले ग्रह, नक्षत्र, स्वप्न, शकुन - हे केवळ बाह्य घटना नाहीत; ते आपल्या मनातील स्थिती, संस्कार आणि चेतनेचे संकेत आहेत. १) दशरथांचे दुःस्वप्न -> मनातील अस्थिरता राजा दशरथ = आपले "मन" (चित्त) अशुभ स्वप्न = मनातील भीती, असुरक्षितता ग्रहदोष = वासनांचे, अहंकाराचे आणि कर्माचे परिणाम जेव्हा मन अशांत होते, तेव्हा ते भविष्यातील संकटांची जाणीव करून देते। मन सांगत असते - "आता जीवनात काहीतरी बदल आवश्यक आहे." २) रामांचा वनवास -> आत्म्याचा वेरग्याकडे प्रवास

राम = आत्मा / सत्यस्वरूप वनवास बाह्य सुख सोडून आतल्या सत्याच्या शोधाकडे जाणे अपशकुन का झाले? कारण अहंकार (अयोध्या) सोडताना मन, इंद्रिये आणि संसार अस्थिर होतात। जेव्हा आपण आध्यात्मिक मार्गावर जातो, तेव्हा सुरुवातीला जीवन हलते - हे स्वाभाविक आहे। ३) लंकेतील अपशकुन -> अधर्माच्या मनातील विघटन लंका = अहंकार, वासना, रज-तम गुण सीता = शुद्ध बुद्धी / आत्मशक्ती जेव्हा शुद्धता (सीता) अहंकारात अडकते: मन अस्थिर होते विचार दूषित होतात जीवनात अशांती येते अधर्म टिकत नाही - त्याचा नाश आतूनच सुरू होतो। ४) त्रिजटाचे स्वप्न -> अंतःप्रेरणा त्रिजटा = अंतर्मनातील शुद्ध साक्षीभाव तिचे स्वप्न म्हणजे: आत्म्याचा विजय आधीच निश्चित आहे अहंकाराचा नाश निश्चित आहे आपल्या आत एक आवाज असतो - जो नेहमी सत्य सांगतो, फक्त आपण ऐकत नाही। क्रमशः.....

उत्तराखंडमधील एक निसर्गरम्य प्रवास

भाग - 2



पुढे..... पौराणिक कथेनुसार भगवान शंकर सतीचे म्हणजे पार्वती मातेचे शव कैलासावर घेऊन जात असताना तिचे काही अवयव विविध ठिकाणी पडले. त्या त्या ठिकाणी शक्तिपीठे निर्माण झाली. सतीचे डोळे या ठिकाणी पडले म्हणून या ठिकाणी नैना देवीचे मंदिर निर्माण झालं. भारतातील ५१ शक्तिपीठां पैकी हे एक आहे. भाविकांसाठी हे एक पवित्र आणि जागृत ठिकाण आहे. नयना देवीचे मंदिर असल्याने या ठिकाणाला नैनाताल असं म्हटलं जातं. येथील तळ्याला नैनी असं म्हटलं जातं. अतिशय सुंदर आणि विशाल असा हा तलाव आहे. याच्या जवळपास इतरही अनेक तलाव आहेत. पण याचे सौंदर्य आपल्याला आकर्षित करते. म्हणूनच कदाचित ' तालोमें ताल नैनाताल ' असे म्हटले जात असावे. या ठिकाणी पर्यटक बोटिंगचा आनंद घेतात. या तलावाच्या उत्तर दिशेला नैना देवीचं सुंदर मंदिर आहे. इथे उंच असं हिमालयातील नैनी शिखर आहे. मल्लीताल इथून या ठिकाणी जाण्यासाठी रोपवेची सोय आहे.

रोपवेतून आपण निसर्गाचा आनंद घेत या पर्वतशिखरावर पोहोचतो. इथे फिरण्यासाठी साधारण एक तास दिला जातो. आपल्याला परत रोपवेने खाली यावे लागते. इथं निसर्गसौंदर्य पाहण्यासाठी आणखी एक पर्याय उपलब्ध आहे. तो म्हणजे पाळण्याचा किंवा मेरी गो रॉड सारख्या चक्राचा. त्यासाठी वेगळे पैसे भरून आपल्याला त्याचा आनंद घेता येतो. एका खांब्याभोवती एक विशाल चक्र आहे. त्यात उभे राहायचे. हे चक्र हळूहळू आकाशाच्या दिशेने वर जाते. अनेक फूट उंचावर जाताना एक वेगळाच थरार अनुभवास येतो. वर जाताना अप्रतिम निसर्ग तर दिसतोच पण वर गेल्यानंतर आणखी एक जादू घडते. हे चक्र हळूहळू ३६० अंशात फिरते. आजूबाजूचा सगळा परिसर आपल्या दृष्टीपथात येतो. जणू बर्ड आय व्ह्यू आपल्याला प्राप्त होतो. आम्ही हाही आनंद घेतला. इथून हिमालयाच्या रांगा, शहरातील वस्ती, तळे, तळ्याला बोटिंग या सऱ्या गोष्टी दिसत होत्या. या ठिकाणी लंडन आय हिल्लीनी आठवण झाली. लंडन आय मधूनही असेच सुंदर दृश्य दिसते. उन्हाळ्यात इथलं वातावरण आल्हादादायक असतं. त्यामुळे पर्यटक मोठ्या प्रमाणात इथे गर्दी करतात. इथे देखील खाण्यापिण्याचे विविध पर्याय उपलब्ध आहेत. इथला मॉल रोड शॉपिंगसाठी प्रसिद्ध आहे. तसेच टिफिन पॉईंट, चायना पॉईंट, स्नो व्ह्यू पॉईंट यासारखी अनेक प्रेक्षणीय ठिकाणे आहेत. आपल्याला वेळ असेल तर ही ठिकाणे पाहता येतात. नैना लेकमध्ये जलविहाराचा आनंद घेतल्यानंतर आम्ही पुन्हा आमच्या भीमताल या मुक्कामाच्या ठिकाणी जाण्यासाठी निघालो. (क्रमशः)

हाच चहा



ज्योतिर्मय साहित्य
बालपणी फुगडी खेळताना, “चहा बाई चहा, गवती चहा, आम्हा मैत्रिणींची फुगडी पाहा” या गाण्याने झालेला चहाचा परिचय. ज्या वयात चहाची चवही माहीत नव्हती. पण गाण्यातून मात्र परिचय होता. त्याच वेळी घरात स्टोव्ह वर चहा मोठ्या पातेल्यात ठेवला जायचा त्या काळी, मी लहान असताना एकत्र कुटुंब पद्धती होती. एकत्र म्हणजे आई, वडील आणि मुलं नव्हे तर सगळे काका, त्यांची मुले असे मोठे कुटुंब असायचे. आणि चहाला बुडबुडे आलेत का? हे बघायला कोणीतरी सांगायचे. आणि ते छोटे मोठे कसे आलेत हे हात, गाल यांच्या मदतीने सांगितले जायचे. आणि आल्या किंवा काकू चहा किती उकळला आहे ते ओळखायच्या. मग त्यात दूध घालून झाकण ठेवून थोडा वेळ मुरवायचा. मा दुसऱ्या पातेल्यात

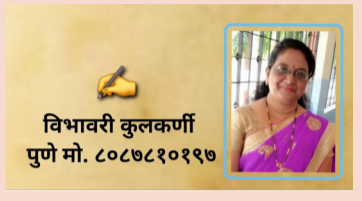
गाळून एकेकाला दिला जायचा. असा चहाचा परिचय! पण प्यायला मात्र बंदी. चहा पिऊन काळी पडशील अशी भीती दाखवली जायची. अजूनही हे कळले नाही, चहा न पिता रंग मात्र चहा सारखा झाला कसा? मोठे झाल्यावर कळले, इतक्या लहानपणी ज्याचा परिचय झाला तो चहा आपला नाहीच! कोणी एक शेन नुंग नामक चिनी शासक उकळते पाणी घेऊन झाडाखाली बसले होते. आणि अचानक झाडाचे पान त्यात पडले आणि त्या पाण्याचा रंग व चव बदलली हाच तो पहिला चहा. नंतर असेही वाचले, काही बौद्ध भिखू ध्यानाला बसताना विशिष्ट झाडाची पाने खायचे, त्यामुळे त्यांना झोप येत नसे. हाच तो चहा व त्याची पाने. नंतर त्यात साखर, दूध घालून आपला चहा तयार झाला. आणि विविध नावांनी ओळखला जाऊ

लागला. आसाम, दार्जिलिंग, निलगिरी अशी नावे घेऊन आला. पण आम्हाला हे काहीच माहिती नसायचे. आम्ही पुण्यातल्या जगप्रसिद्ध *महाराष्ट्र टी डेपो* समोर रांगेत उभे राहून फॅमिली मिक्सचर मिळाला की धन्यता मानणार. हाच आमचा चहा !

दिवसेंदिवस त्यात विविध पदार्थ मिक्स होऊन विविध उपयोगाचे, चवीचे चहा तयार झाले. आणि आता तर फारच विविधता घेऊन विविध नावांनी चहा येत आहेत. आणि त्याचे दुष्परिणाम होऊ नयेत याची पुरेपूर काळजी घेऊन चहाचे कप आकाराने लहान होत चालले आहेत. अगदी पोलिओ डोस घेतल्या प्रमाणे वाटते. हे असे मसाला, गवती, आले, विलायची चहा घेता घेता एक दिवस आईस टी समोर आला. आणि ग्राम, कडक चहाच्या कल्पनेला पुन्हा धक्का बसला. आणि आता तर आपली चहा पावडरच चहातून गायब झाली. आणि याला चहा कसे म्हणावे? हा माझ्या बाल बुध्दीला प्रश्न पडला.

मग धाव घेतली गुगल बाबांच्या कडे! त्यांनी सांगितले चहा/टी म्हणजे कोणतीही पाने उकळली की झाला *टी* आणि आताचे टी बघून गगरलेच! कारण काही चहा मध्ये पाने पण नाही तर चक्र फुले, काहित झाडाच्या खोडाची साल असे वापरलेले असते. १५ डिसेंबर हा दिवस मूळचा आंतरराष्ट्रीय चहा दिवस म्हणून साजरा केला जातो. २००५ मध्ये भारतात (नवी दिल्ली) या दिवसाची सुरुवात झाली. ज्याचा मुख्य उद्देश चहा उत्पादक देशांमधील कामगारांच्या हक्कांना आणि चहा उद्योगाला प्रोत्साहन देणे हा होता. तथापि संयुक्त राष्ट्रांने भारताच्या प्रस्तावानुसार २१ मे हा

दिवस अधिकृत आंतरराष्ट्रीय चहा दिवस म्हणून घोषित केला आहे. २१ मे रोजी बहुतांश देशांमध्ये चहाचा हंगाम सुरू होत असल्यामुळे हा बदल करण्यात आला. असे चहाचे अवतार बघता बघता आपल्या चहाचे अस्तित्व धोक्यात आले की काय अशी भीती वाटू लागली आहे. आणि मग *चहा, पोहे* कार्यक्रमात काय दिले जाणार? आणि *चाय पे बुलाया है* या ऐवजी कोणते पेय येणार? आणि *हाच चहा* कोणत्या स्वरूपात मिळणार? आणि चहाच्या टपरीवर गप्पा मारत काय प्यायचे? घरी आलेल्या पाहुण्यांना काय द्यायचे? असे बरेच प्रश्न मनात आहेत. पण सध्या तरी याची काळजी नाही. अजून तरी *हाच चहा* प्रचलित आहे. आणि चहाला भेटू या! हे आमंत्रण अजून तरी कायम आहे.



विभावरी कुलकर्णी
पुणे मो. ८०८७८१०९१७

चला, “ती” चा आदर करूया

ज्योतिर्मय साहित्य
यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता : यत्रेतास्तु न पूज्यन्ते सर्वस्तत्राफलाः क्रिया :

अर्थ : जिथे/ज्या ठिकाणी स्त्री जातीचा आदर केला जातो तिथे देवी-देवतांचा वास असतो. आणि जिथे त्यांचा आदर, सन्मान केला जात नाही. तिथे सर्व शुभ कार्य/कर्म निष्फळ ठरतात. खरंच, किती अर्थपूर्ण श्लोक आहे. या दोन ओळींच्या श्लोक मध्ये स्त्री आदर, स्त्री सन्मान अर्थपूर्णरित्या सांगितला आहे. आपल्या भारत देशात स्त्री ला लक्ष्मी स्वरूप मानले जाते. पण, कधी? तर विशिष्ट दिवसापुरते. पण, इतर वेळी तिची, तिच्या विचारांची, तिच्या कार्याची, ति मिळवत असलेल्या यशस्वीतेची अवहेलना केली जातेच. तिच्या कुटुंबाचं गोष्टींचा आदर वा सन्मान केला जात नाही. म्हणून कदाचित ती आजही कुठेतरी अबला म्हणून जीवन जगत आहे. तसे, पाहता स्त्रीच्या आदराच्या प्रश्नाकडे एक गहन प्रश्न म्हणूनच पाहिले जाते. आईच्या उदरातील तिचा नऊ महिन्यांचा प्रवास आणि चंद्रावरील तिचा नऊ महिन्यांचा प्रवास. याचा सखोल जर विचार केला तर तिची यशस्वीता पटकन डोळ्यासमोर उभी राहते. ती आज स्वतःचे अस्तित्व घडवत अतिशय सक्षमपणे जगत आहे. आज स्त्रियांनी ज्या ज्या क्षेत्रात पाय रोवला आहे त्या त्या प्रत्येक क्षेत्रात तिच्या कार्याच्या, यशाच्या कक्षा रुंदावतच चालल्या आहेत. चुलभूत, संसार, संसारातील अनंतशा अडचणी, नैराश्य, तिचा आक्रोश, आकांत, मानसिक स्थैर्य हे सर्व सांभाळत ती आज नवं दिशेने वाटचाल करते आहे. ही वाटचाल करत असताना तिला नको नको त्या अडचणींना सामोरे जावे लागते आहे.

महाराष्ट्राचे दैवत छत्रपती शिवाजी महाराज यांनी प्रत्येक स्त्रीकडे माता, भगिनी म्हणून पाहिले.



आपल्या साम्राज्यातील प्रत्येक स्त्रीचा आदर केला, कुठलाही भेदभाव न करता त्यांना आदराची वागणूक दिली. मग ती गडावर दुध आणनारी हिरकणी असो वा मावळ्यांच्या माता, भगिनी असो. म्हणूनच शिवाजी महाराजांच्या काळात प्रत्येक स्त्री ही स्वतंत्र होती. आणि सुरक्षित होती. शिवाजी महाराज स्त्री जातीचा आदर करत होते म्हणजे ते लक्ष्मीचा आदर करत होते. म्हणूनच त्यांनी अनेक गड, किल्ले जिंकले. अधिकराज्य साम्राज्य गाजविले.

पण, आज मात्र स्त्रीच्या बाबतीत अतिशय भयावह परिस्थिती निर्माण झाली आहे. सीमेवर लढणारे भारतीय जवान आपल्या देशाचे रक्षण करतात. तर दुसरीकडे तिच्या अस्तित्वाची राखणगोळी करणारे नराधमही इथेच आहेत. ना तिचा आदर ना तिच्या अस्तित्वाचा आदर. आपण सर्वजण खुप उत्साहात “८ मार्च जागतिक महिला दिन” साजरा करतो. पण, या दिवशी तिचा आदर, सन्मान करणारे इतरही दिवस तिचा आदर करतात का? हा मोठा प्रश्न आहे. प्रत्येक मुलगी, प्रत्येक स्त्री यांचा सन्मान करत त्यांचा आदर करूया. जो पर्यंत समस्त स्त्री जातीचा आदरपूर्वक आदर केला जाणार नाही तोपर्यंत कुठेही सुख: नांदणार नाही. कारण, ती लक्ष्मी स्वरूप आहे. म्हणून आपल्या घरादारासाठी स्वतःचे अस्तित्व झिजवणाऱ्या आई, बहीण, पत्नी, मुलगी, आजी ई. अशा सर्व स्त्री जातीचा आदर करून त्यांचा सन्मान करूया.



सौ. मनीषा सोकरकर/सोनकांबळे
देगलूर. 9960028899

चला हसू या पुलंच्या लेखणीतले हसरे किरसे

ज्योतिर्मय साहित्य
जुन्या पिढीला पु.लं. माहित नाही हे शक्यच नाही. पुलंचं लिखाण म्हणजे मराठी माणसाचं शक्तिवर्धक पेयच जणू. ते वाचलं की माणूस नकळत गालातल्या गालात हसता हसता कधी खळखळून हसायला लागतो, हे त्याच त्यालाही कळत नाही.

कधी कंटाळा आला, मूड खराब आहे? तर पुलंचं एखादं पुस्तक उघडावं, वाचावं आणि हसावं. मग बघा कशी नकारात्मकता पळून जाईल आणि चेहऱ्यावर हसू येतं ते. चला तर मग हसू यात सारे.

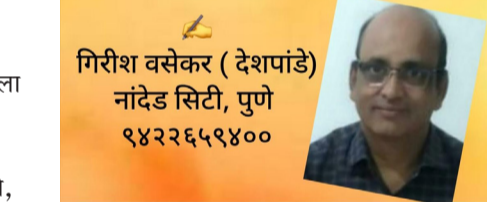
१. बटाट्याची चाळ - शाळेची सहल
“आमच्या शाळेची सहल सिंगहाडावर गेली होती. एक पोरगं कड्यावर उभं राहून ओरडलं, सर, इथून आपली शाळा दिसते! मास्तर म्हणाले, अरे वेड्या, शाळा कशी दिसेल इथून? पोरगं म्हणालं, शाळा नाही सर, शाळेची घंटा दिसतेय... वाजवायला कोणीच नाहीये ना वर्गात!”
२. व्यक्ती आणि वल्ली व चिमणराव
“चिमणराव म्हणजे आमच्या चाळीचे शास्त्रज्ञ. त्यांनी एकदा ठरवलं, घरात वीज वाचवायची. म्हणून ते रात्री कंदील लावून बसत. शेजारचे म्हणाले, राव, कंदीलाचा खर्च विजेपेक्षा जास्त होतोय. चिमणराव म्हणाले, पण सरकारचं नुकसान तर होत नाही ना! माझं होऊ दे, देशाचं नको.”
३. अपूर्वाई - इंग्रजी पाठी
“लंडनला एका दुकानावर पाठी होती - इंग्लिश स्पोकन. मी आत गेलो. दुकानदाराला म्हटलं, डू यू स्पीक



इंग्लिश? तो म्हणाला, नो सर, ओन्ली माय बोर्ड स्पीक्स इंग्लिश. आय स्पीक पंजाबी!”
४. गणगोत - लग्नाची गडबड
“आमच्या मित्रांचं लग्न होतं. वरात निघाली. बँडवाला आज मेरे यार की शादी ही वाजवत होता. एक म्हतारे काका धावत आले, म्हणाले, अरे थांबा रे, वधू पक्षाची माणसं अजून आलीच नाहीत! नवरदेव म्हणाला, काका, अहो वरात उशिरा निघाली, म्हणून बँडवाला टाईमपास म्हणून वाजवतायत!”
५. नसती उठाठेव - सायकल आणि स्टेट्स
“पूर्वी सायकल असणं म्हणजे श्रीमंती. आमच्या शेजारच्या तात्यांनी सायकल घेतली. रोज पुसून, कव्हर घालून ठेवत. एकदा त्यांचा मुलगा म्हणाला, बाबा, सायकल चालवू का? तात्या म्हणाले, अरे चालवलीस तर

झिजेल ना! लोकांनी बघितली की कळेलच आपल्याकडे सायकल आहे ते.”
६. एक शूय मी-म्हातारपण
“म्हातारपण म्हणजे काय विचारता? सकाळी उठल्यावर पहिला प्रश्न पडतो - मी झोपेतून उठलो की जागेपणी झोपलो होतो? आणि दुसरा प्रश्न - चप्पा कुठे ठेवला? चप्पा डोक्यावर असतो, पण तो दिसायला डोळ्यावर चप्पा लागतो!”

कुठला सण, कुठली तिथी, सगळं तोंडपाठ. फक्त स्वतःच्या वाढदिवसाची तारीख आठवत नाही. कारण त्या दिवशी ते उपाशी असतात.”
९. बटाट्याची चाळ:-
कडकलक्षकर मास्तर
“कडकलक्षकर मास्तर रजेवर होते तेव्हा मुख्याध्यापक वर्गावर आले. पोरांनी विचारलं, सर, आज अभ्यास नाही का? सर म्हणाले, मी आहे ना. पोरगं म्हणालं, म्हणूनच तर विचारलं सर!”
१०. अपूर्वाई - अमेरिकेतली लोकल
“अमेरिकेत लोकलमध्ये शेजारच्याला एकक्यूज मी म्हटलं. तो दचकून म्हणाला, काय झालं? मी म्हटलं, काही नाही, सहज. तो म्हणाला, इथे सहज कोणी बोलत नाही. अपॉइंटमेंट घ्यावी लागते!”
११. गणगोत - पाहुणे
“पाहुणे आले की पहिला दिवस बरं झालं आलात. दुसरा दिवस अजून रहा. तिसरा दिवस जाणार का? आणि चौथा दिवस आलात कशाला?”
१२. नसती उठाठेव - फोन
“रात्री २ वाजता फोन वाजला. मी उचलला. पत्नीकडून आवाज, झोपला होतात का? मी म्हटलं, नाही, २ वाजता कोण झोपतं का?”
१३. एक शूय मी - लेखकाचं दुःख
“एकाने विचारलं, तुम्ही लिहिता का? मी म्हटलं, हो. तो म्हणाला, मग वाचतो कोण? लेखकाचं सगळं दुःख या एका प्रश्नात आहे.”
(क्रमशः)



गिरीश वसेकर (देशपांडे)
नांदेड सिटी, पुणे
९४२२६५९४००

७. ती फुलराणी- नाटकाचा रिब्वू
“आमच्या नाटकाचा प्रयोग झाला. दुसऱ्या दिवशी पेपरात समीक्षा आली - नाटक इतकं कंटाळवाणं होतं की इंटरव्हलनंतर अर्धे प्रेक्षक घरी गेले. आमचा निर्माता वाचून खुश झाला. म्हणाला, चला, अर्धे तरी थांबले! मागच्या नाटकाला तर इंटरव्हलच्या आधीच थिएटर रिकामं झालं होतं.”
८. व्यक्ती आणि वल्ली - अंतू बर्वा
“अंतू बर्वा हे चाळीचे कॅलेंडर.

साहित्य आणि चित्रकला

ज्योतिर्मय साहित्य
(मागील अंकावरून)
हा पुरस्कार कै गाओ या पहिल्या चिनी रेखाचित्रकाराला मिळाला आहे. या सन्मानामुळे चीनची बालसाहित्य परंपरा आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उजळली. यामुळे चिनी चित्रकलेचे अपूर्व सौंदर्य आणि सांस्कृतिक मुल्ये जगभर पसरतील. विशेषतः मुलांच्या आनंदपूर्ण वातावरणासाठी ही चित्रपुस्तके आशा निर्माण करतील. जुरी अध्यक्ष शेरन किंद्री यांनी सांगितले कि, कै गाओ या रेखाचित्रकार लेखिकेची चित्रे जगाला चीन देशाची ओळख करून देतील आणि बालसाहित्यातील विविधता वाढवतील. हा पुरस्कार चिनी कलेच्या जागतिक प्रभावाचे प्रतीक आहे. या चित्रलेखिकेने आशिया बाहेरील विजेत्यांच्या यादीत आपले नाव कोरून आशियातील चित्रकारांसाठी प्रेरणा देत नवीन अध्याय जोडला आहे. हा पुरस्कार ज्यांच्या नावाने दिला जातो ते हॅन्स क्रिश्चियन अँडरसन हे डॅनिश लेखक होते. ज्यांच्या परिकथांनी जगभरातील बालसाहित्याला नवे रूप दिले. त्यांचा जन्म २ एप्रिल १८०५ रोजी डेन्मार्कमधील ओडेन्से शहरात



झाला. त्यांचे वडील हे चर्मकार होते आणि आई मरिया अँडरसन ही धोबी होती व निरक्षर होती. हॅन्स क्रिश्चियन अँडरसन गरीब कुटुंबातील असल्याने त्यांचे बालपण संघर्षमय होते. अकराव्या वर्षीच वडिलांचा मृत्यू झाला आणि आईने दुसरे लग्न केले. अँडरसन यांना लहानपणापासून कथा ऐकण्याची आवड होती. वडिलांनी त्यांना लहानपणी अरेबियन नाइट्स वाचून दाखविले. १४ वर्षांच्या वयात ते कोपनहेगनला अभिनेते बनण्यासाठी गेले. रॉयल डॅनिश थिएटरमध्ये त्यांचा स्वर चांगला असल्याने त्यांना प्रवेश मिळाला. पण किशोरवयात स्वर

बदलल्याने ते नृत्य आणि लेखनाकडे वळले. जोनास कोलिन यांच्या मदतीने सहावा राजा फ्रेडरिक यांनी अँडरसन यांना शिक्षणासाठी मदत केली. शाळेत त्यांना छळ सहन करावा लागल्याने ते नैराश्येत गेले. १८२२ मध्ये त्यांची पहिली कथा द घोस्ट अँट पॅल्माटोकेस ग्रेव्ह प्रकाशित झाली. १८२९ मध्ये अ जर्नी ऑन फूट



शिरीष चिटणीस
सातारा ७५८८८६५०५९

ही त्यांची कथा यशस्वी झाली आणि त्यांना राजाकडून प्रवासासाठी अनुदान मिळाले. १८३५ मध्ये त्यांची इम्प्रोवायझेटर ही कादंबरी प्रसिद्ध झाली. त्यानंतर त्यांचा परिकथांचा प्रवास सुरू

होऊन पहिला परिकथा संग्रह फेअरी टेलस टोल्ड फॉर चिल्ड्रेन १८३७ मध्ये प्रकाशित झाला. त्यांनी एकूण १५६ परिकथा लिहिल्या ज्या १२५ हुन अधिक भाषेत जगभर अनुवादित झाल्या.

परिकथांमध्ये त्यांनी लोककथा बदलून त्या कथांना साहित्यिक रूप दिले. परिकथांमुळे अँडरसन जगप्रसिद्ध झाले. १८४७ मध्ये चार्ल्स डिकन्सशी त्यांची भेट झाली. अँडरसन यांचा मृत्यू ऑगस्ट १८७५ रोजी कोपनहेगनजवळील रोलिंगेड येथे यकृत कर्करोगाने झाला. त्यांना डॅनिश सरकारकडून वार्षिक भत्ता मिळत असे. जगभरातील बाळगोपाळांचे परिकथांच्या माध्यमातून आनंदाचे भरण पोषण त्यांनी केले. अँडरसन यांच्या नावाने दिल्या जाणाऱ्या या पुरस्कारामुळे विविध देशातील बाललेखकांना, चित्रकारांना जागतिक मान्यता मिळाली आहे. गेल्या सत्तर वर्षात रस्क्रीन बॉण्ड या भारतीय बाल साहित्यिक लेखकाला १९९८ मध्ये या पुरस्काराच्या अंतिम पाचव्या यादीत स्थान मिळाले तेवढेच. भारतीय चित्रकाराला हॅन्स क्रिश्चियन अँडरसन पुरस्कार मिळेल अशी आशा आपण करूया.

जाहिरात फक्त 100 रुपयात

ज्योतिर्मय मध्ये जाहिरात द्या आणि आपला व्यवसाय लाखों लोकांपर्यंत पोहोचवा.

- दररोज 70000 + सुजाण वाचक वाचतात.
- ◆ दर्जेदार साहित्यावर चालणारे महाराष्ट्रातील अग्रगण्य मराठी E दैनिक
- नवोदित साहित्यिकांचे हक्काचे दैनिक
- ◆ सर्वसमावेशक साहित्याचा खजिना
- गूगलवर पेपर वाचण्यासाठी free
- ◆ कोणीही नवोदित साहित्यिक 500 रु. भरून वर्षभर सहभागी होऊ शकतो.
- ◆ संपर्क : 7743918559

(for Calling, whatsapp, online payment)
Paper link : www.jyotirmaysahitya.com