

ज्योतिर्मया

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २२ □ अंक ९७ वा □ भारतीय सौर दिनांक ०५ ज्येष्ठ शके १९४८, मंगळवार दि.२६ मे २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

आरोग्याचे मारेकरी: बोगस डॉक्टरांचा वाढता विळखा

— प्रा. डॉ. सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

बोगस किंवा बनावट डॉक्टरांचा सुळसुळाट ही महाराष्ट्रासह संपूर्ण देशासाठी एक गंभीर समस्या बनली आहे। पदवी नसतानाही केवळ अनुभवाच्या आधारावर किंवा आधीच्या डॉक्टरांच्या हाताखाली काम करून हे लोक सर्रास रुग्णांच्या जीवाशी खेळत आहेत.

भारतामध्ये बनावट किंवा झोलाछाप डॉक्टरांची वाढती संख्या ही सार्वजनिक आरोग्यासाठी एक गंभीर समस्या बनली आहे. विविध अहवाल आणि सरकारी आकडेवारीनुसार, देशातील वैद्यकीय व्यवसाय करणाऱ्यांपैकी एका मोठ्या हिस्श्याकडे वैद्य वैद्यकीय पदवी नसल्याचे समोर आले आहे.

आरोग्य सेवा क्षेत्रासाठी बोगस डॉक्टरांचे जाळे हा एक गंभीर आणि जीवघेणा प्रश्न बनला आहे. विशेषतः ग्रामीण, दुर्गम, आदिवासी आणि झोपडपट्ट्यांच्या भागात या बनावट डॉक्टरांचा सुळसुळाट वाढला आहे. योग्य वैद्यकीय पदवी नसतानाही हे लोक गरिबांच्या जीवाशी खेळतात.

अधिकृत डॉक्टर किंवा सरकारी आरोग्य केंद्रांचा अभाव असलेल्या ठिकाणी हे भोंदू डॉक्टर स्वतःचे दवाखाने थाटतात. ते रुग्णांचा विश्वास संपादन करून त्यांना औषधोपचार देतात.

अल्पशिक्षित लोकांचा व्यवसाय: वैद्यकीय पदवी नसतानाही केवळ १० वी, १२ वी पास किंवा पॅरामेडिकलचा अनुभव असलेले लोक सर्रासपणे डॉक्टर बनून उपचार करत आहेत. स्टिॉइड्स आणि हायड्रोस औषधांचा वापर: रुग्ण लवकर बरा व्हावा यासाठी हे बनावट डॉक्टर तात्काळ आराम देणारी पण आरोग्यासाठी अत्यंत घातक अशी हायड्रोस औषधे आणि स्टिॉइड्स देतात.

अलीकडेच गुजरातमध्ये ७०,००० रुपयांना बनावट वैद्यकीय पदव्या विकणाऱ्या रिकेटचा पर्दाफाश झाला असून त्यात १४ बनावट डॉक्टरांना अटक करण्यात आली आहे

सद्यस्थिती आणि आकडेवारीप्रमाण: २०१८ मध्ये संसदेत सादर केलेल्या माहितीनुसार, देशात वैद्यकीय सराव करणाऱ्यांपैकी सुमारे ५७% लोक झोलाछाप किंवा बनावट डॉक्टर असल्याचे मानले गेले होते. यातील साधारण ३१% लोकांकडे केवळ १२ वी पर्यंतचे शिक्षण आहे आणि तरीही ते लोकांवर उपचार करत आहेत. बनावट डॉक्टरांमुळे होणारे धोकेचुकीच्या निदानामुळे रुग्णांच्या जीवाला धोका निर्माणहोतो. अंटीबायोटिक्सच्या अतिवापरामुळे शरीरावर त्याचे घातक परिणाम होतात. स्वस्त उपचारांच्या नावाखाली लोकांची आर्थिक फसवणूक केली जाते.

चुकीच्या औषधोपचारांमुळे आणि अयोग्य सलाईन किंवा इंजेक्शनमुळे रुग्णांच्या किडनी, यकृत (लिव्हर) यांसारख्या महत्त्वाच्या अवयवांचे नुकसान होते. गंभीर आजारांचे निदान न होणे: किरकोळ आजार असल्याचे भासवून हे भोंदू डॉक्टर कर्करोग (कॅन्सर), टीबी, किंवा कावीळ यांसारख्या गंभीर आजारांवर चुकीचे उपचार करतात. यामुळे योग्य वेळी योग्य उपचार न मिळाल्याने रुग्णांचे प्राणही धोक्यात येतात. आर्थिक फसवणूक: अवाजवी फी आकारून गरिबांची आर्थिक पिळवणूक केली जाते.

बोगस डॉक्टरांची पाळेमुळे खणून काढण्यासाठी नागरिकांनी जागरूक असणे अत्यंत गरजेचे आहे.

आपल्या भागात किंवा परिसरात एखादी संशयित व्यक्ती वैद्यकीय व्यवसाय करत असल्यास, त्याची माहिती आरोग्य विभाग किंवा पोलिसांना देणे अत्यंत आवश्यक आहे. बोगस डॉक्टरांना ओळखण्यासाठी आणि त्यांच्यावर कारवाई करण्यासाठी डॉक्टरांच्या नावापुढे , , अशा पदव्या आणि त्यांचा नोंदणी क्रमांक स्पष्ट लिहिलेला आहे का, ते तपासावे. त्यांच्या दवाखान्यात महाराष्ट्र मेडिकल कौन्सिल किंवा संबंधित शाखेचे अधिकृत प्रमाणपत्र असणे कायदानुसार बंधनकारक आहे.

रुग्णांना न समजणारी जास्त औषधे किंवा सलाईन वारंवार देणे अधिकृतता कशी तपासावी? अधिकृत आधुनिक वैद्य डॉक्टर आहेत का, हे पाहण्यासाठी महाराष्ट्र मेडिकल कौन्सिल च्या अधिकृत वेबसाइटवर जाऊन डॉक्टरांचे नाव किंवा नोंदणी क्रमांक सर्च करावे. आयुर्वेदिक किंवा होमिओपॅथी डॉक्टरांसाठी महाराष्ट्र कौन्सिल ऑफ इंडियन मेडिसिन वर नोंदणी तपासू शकता.

वरील माहिती जुळत नसल्यास स्थानिक आरोग्य केंद्र परिसरातील जिल्हा आरोग्य अधिकारी किंवा पालिका आरोग्य विभागाकडे लेखी तक्रार द्यावी. फसवणुकीबाबत जवळच्या पोलीस ठाण्यात अधिकृत तक्रार नोंदवावी.

शब्दप्रेमामुळे मराठी रंगभूमीचे रंगभाषा, शारीरभाषेकडे दुर्लक्ष-वामन केंद्रे

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे : 'शब्दांच्या प्रेमात असलेल्या

मराठी रंगभूमीने शब्दविरहित रंगभाषेकडे पुरेसे लक्ष दिले नाही. नट आणि नाटककारही शारीरभाषेपेक्षा शब्दांमध्ये रमले. त्यामुळे अपवाद वगळता, मराठी रंगभूमीवर शब्दविरहित रंगभाषेने मांडलेला समृद्ध आशय मर्यादित राहिला,' असे मत ज्येष्ठ रंगकर्मी वामन केंद्रे यांनी व्यक्त केले. 'रंगभाषा आणि शारीर भाषेतूनही रसिकांना गुंतवून ठेवणारा संपन्न नाट्यानुभव शक्य आहे, हे पारंपरिक कलाप्रकारांनी सिद्ध केले आहे. त्या परंपरांचे पुनर्जागरण महत्त्वाचे आहे,' असेही केंद्रे म्हणाले.

पारंपरिक शहाणपण सामावणाऱ्या म्हणी, वाक्यचारांच्या माध्यमातून, समकालीन वास्तवाला भिडणारा



सर्जनशील नृत्याविष्कार मांडण्याची संधी देणाऱ्या 'मॅडम मेनका कोरिओग्राफी मूव्हमेंट' या उपक्रमाचे उद्घाटन वामन केंद्रे यांच्या हस्ते झाले. त्याप्रसंगी ते बोलत होते. ज्येष्ठ कथक नृत्यगुरू शमा भाटे, नादरूप संस्था आणि महाराष्ट्र कल्चरल सेंटर यांच्या

वतीने आयोजित या उपक्रमाची सुरुवात केंद्रे यांच्या विशेष सादरीकरणाने झाली. या उपक्रमासाठी रमा मांजरेकर व माधव मांजरेकर या कलाप्रेमींनी विशेष सहकार्य केले आहे. वामन केंद्रे यांनी 'व्हिज्युअल

थिएटर' (दृश्य नाटक) या विषयावर सादरीकरण केले. केरळमधील पारंपरिक प्रहसनात्मक प्रस्तुती, झुलवा, मध्यमव्यायोग, अशोकवाटिका आणि रणांगण या नाटकांची उदाहरणे देत केंद्रे यांनी दृश्य नाटकाची संकल्पना स्पष्ट केली.

नजरेला दिसणारे, ऐकता येणारे आणि भावाभिव्यक्तीला आवाहन करणारे सादरीकरण, म्हणजे नाटक, असा अर्थ अभिप्रेत आहे. पण आपले रंगकर्मी अद्याप नाट्यशास्त्राला भिडलेच नाहीत. शब्दप्रधान रंगभूमी, असाच अर्थ गृहीत धरून नाटके होत राहिली आहेत, याकडे केंद्रे यांनी लक्ष वेधले.

केंद्रे म्हणाले, 'दृश्य नाटक हे शब्दांशिवाय किंवा अगदी मोजक्या शब्दांनिशी अस्वस्थ करणारा आशय

पोहोचवते. शरीरभाषेचा आणि रंगभाषेचा (नेपथ्य, रंगभूषा, वेषभूषा, संगीत, प्रकाशयोजना) कल्पक वापर उत्तम आशयनिर्मिती करू शकतो, मात्र, या शक्यता पुरेशा आजमावल्या गेल्या नाहीत, हे वास्तव आहे. मौनही बोलके ठरू शकते, शारीरभाषा संवाद साधू शकते, अनेकदा शारीरभाषा नेपथ्यविशेष निर्माण करू शकते.

'घाशीराम कोतवाल' हे याचे उत्तम उदाहरण आहे. रतन थिय्याम, हबीब तन्वीर, के. पण्णिकर अशा प्रतिभावंत रंगकर्मींनी रंगभाषा आणि शारीरभाषेचा अधिकाधिक वापर करून अत्युच्च दर्जाचा नाट्यानुभव निर्माण केला आहे. दृश्य नाटकात साहित्यप्रतिमा, भावना, विचार, आध्यात्मिकता, उर्जा. व्यक्त करणार्या अनेक प्रतिमांचा वापर केला जातो.'

एक आनंदाची बातमी

ज्योतिर्मय साहित्य

(डॉ. पृथ्वीराज तौर, प्राध्यापक,

मराठी विभागप्रमुख तथा संचालक भाषा वाङ्मय व संस्कृती अभ्यास संकुल, स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड)

नॅशनल रायटर्स असोसिएशन ऑफ साऊथ आफ्रिका यांच्या वतीने जाहीर करण्यात आलेला फ्रेंड्स ऑफ नवासा पुरस्कार मी काल (शनिवार, दिनांक २४ मे) दृकश्राव्य माध्यमातून स्वीकारला. दक्षिण आफ्रिकेतील राष्ट्रीय लेखक संघटनेच्या महासभेमध्ये प्रमुख पाच श्रेणीमध्ये विविध पुरस्कार देऊन जगभरातील लेखकांचा गौरव करण्यात आला.

दक्षिण आफ्रिकेचे माजी राष्ट्राध्यक्ष महामहोदय कगालेमा मोटलान्थो यांची या सोहळ्यास उपस्थिती होती.

दक्षिण आफ्रिकेतील साहित्याचे मराठी भाषांतराच्या माध्यमातून संवर्धन केल्याबद्दल व आंतरराष्ट्रीय ऐक्याला बळ दिल्याबद्दल फ्रेंड्स ऑफ नवासा हा पुरस्कार देऊन महासभेत मला सन्मानित करण्यात आले. मानपत्र आणि स्वविशिष्ट पदक असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे.

माझ्या समवेत जिदी माजिया (चिन), दाझरा नोव्हाक (क्युबा), मुराद अल सुदानी (पॅलेस्टाइन), वादिम तेरेखिन



(रशिया), मार्कोस फ्रेटास (ब्राझिल), झुकिस्वा वॅनर (दक्षिण आफ्रिका), शॅड चिकोटी (मलावी) या लेखकांनाही फ्रेंड्स ऑफ नवासा हा पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले.

दक्षिण आफ्रिकेचे राष्ट्रपिता नेल्सन मंडेला यांना हा पुरस्कार मी अर्पण केला आहे.

पुरस्कारांच्या पाच प्रमुख श्रेणी आणि त्यांचे मानकरी पुढीलप्रमाणे : १. ग्रँड पॅट्रन ऑफ द आर्ट्स पुरस्कार :

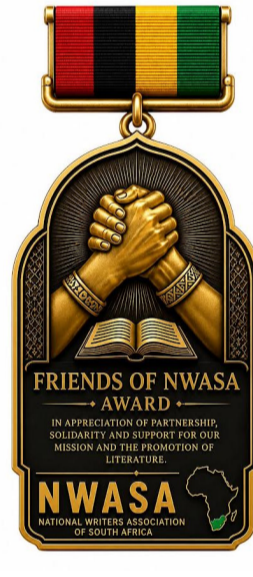
हा सन्मान आपल्या कार्यक्षेत्रात बहुआयामी प्रतिभा सिद्ध केलेल्या व्यक्तींना प्रदान केला जातो. हे पुरस्कार विजेते कला व संस्कृती क्षेत्रातील

दूरदर्शी, नवोन्मेषी, बहुप्रतिभावान आणि मार्गदर्शक व्यक्तिमत्त्वे असतात. त्यांनी परंपरांना आव्हान देत नवे सांस्कृतिक मार्ग निर्माण केलेले असतात.

मानकरी : डॉ. (ऑनोरिस कॉझा) मोथोबी मुतलोआत्से, प्रा. पिटिका न्टुली, लेफिफी ल्लादी, एलिनॉर सिसुलु आणि एनटोटे सोल राचिलो.

२. जीवनगौरव पुरस्कार : साहित्य क्षेत्रातील निवडलेल्या करून उत्कृष्ट कार्य करणाऱ्या व्यक्तींना हा पुरस्कार दिला जातो.

मानकरी : डॉ. अँथॉल विल्यम्स, पॅट्रिक तारीक मेल्लेट आणि डॉ.



(ऑनोरिस कॉझा) मोंगाने वॉली सेरोटे.

३. फ्रेंड्स ऑफ NWASA पुरस्कार :

NWASA च्या उद्दिष्टांशी बांधिलकी जपत साहित्य विकास व संवर्धनासाठी विविध प्रकारे सहकार्य करणाऱ्या व्यक्ती किंवा संस्थांचा गौरव या पुरस्काराद्वारे केला जातो.

मानकरी : जिदी माजिया चायनीस इथनिक रायटर्स असोसिएशन दाझरा नोव्हाक अध्यक्ष,

युनियन ऑफ रायटर्स अँड आर्टिस्ट्स ऑफ क्यूबा (UNEAC)

मुराद अल-सुदानी जनरल युनियन ऑफ पॅलेस्तीनियन रायटर्स (GUPW)

वादिम तेरेखिन BRICS रायटर्स असोसिएशन

शॅड चिकोटी मालवी रायटर्स युनियन (MWU)

मार्कोस फ्रेटास अध्यक्ष, अकॅडेमीया डे लेटरस डो ब्राझील (ALB)

“प्रा. पृथ्वीराज तौर - स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड, भारत”

प्रा. झु झेनवू शांघाय नॉर्मल युनिव्हर्सिटी , सेन्टर ऑफ कंस्ट्रिक्टिव्ह लिटरेचर अँड वर्ल्ड लिटरेचर

डॉ. (ऑनोरिस कॉझा) झुकिस्वा वॅनर दक्षिण आफ्रिकन लेखिका व कार्यकर्त्या

४. रायझिंग स्टार पुरस्कार : साहित्य निर्मिती व संवर्धन क्षेत्रात उल्लेखनीय क्षमता, समर्पण आणि उत्साह दाखवणाऱ्या युवा प्रतिभांना हा पुरस्कार दिला जातो.

मानकरी : हॅलेलुया खुमालो वय १० वर्षे. यांनी वयाच्या ५ व्या वर्षी “हाउ हलले अँड लाइसेल बीकम फ्रेंड्स ” हे पहिले पुस्तक प्रकाशित केले.

५. अध्यक्षीय निवड पुरस्कार : NWASA अध्यक्षाना विशेष अधिकाराने संघटनेच्या प्रगतीसाठी उल्लेखनीय योगदान देणाऱ्या व्यक्तीची निवड करण्याचा अधिकार असतो.

मानकरी : प्रा. कीथ गॉटशॉक.

दक्षिण आफ्रिकेतील रंगभेद वर्णभेद विरोधी चळवळीचे नेतृत्व करणारे कवी, लेखक, पत्रकार, चित्रकार, मुर्तीकार, अर्थतज्ज्ञ तसेच वर्तमान जगातील युद्धखोरीला विरोध करणारे पॅलेस्टाईन, क्युबा, मलाया, ब्राझील व अन्य देशांतील प्रमुख लेखक (या सर्वांच्या कार्याची समग्र माहिती इंटरनेटवर उपलब्ध आहे.) यांच्या समवेत हा पुरस्कार मला मिळाला याचा आनंद आहे.

मराठीतील साहित्यावर चालणारे एकमेव ई दैनिक



साहित्याचे विद्यापीठ

नवोदित साहित्यिकांचे हक्काचे व्यासपीठ म्हणून अल्पावधित लाखों वाचकांचे मने जिंकणारे,

प्रत्येकाला आपले वाटते असे एक आकर्षक ई दैनिक. साहित्यावर आधारित बित्तबातमी, लेख, लघुकथा, दीर्घकथा, कविता, पुस्तक परीक्षण, नाट्य, कला, शिक्षण, संस्कृतीचा वेध, अध्यात्म, कृषि, पर्यटन, बाल साहित्यापासून आयुर्वेदापर्यंत ज्ञान - विज्ञान - मनोरंजन सर्वकाही उपलब्ध.

■ सर्व प्रकारच्या जाहिरातीसाठी फक्त 100 रुपये एका दिवसासाठी.

■ साहित्य प्रकाशित करण्यासाठी वार्षिक वर्गणी वयक्तिक फक्त 500 रुपये व संस्थेसाठी फक्त 1000 रुपये.

■ पेपर वाचण्यासाठी टाईप करा - www.jyotirmaysahitya.com

■ ऑनलाईन पेमेंटसाठी - 7743918559

जात्यावरच्या
ओव्या.....

काय सांगू महती
पंगतीला केळीपान
वरणभात,पोळी,शिरा
त्यात तुपाच साधन ||६५९||

काय सांगू महती
सडा फुलांचा अंगणी
रेखाटली रांगोळी
भावजय लक्षणी ||६६०||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे
श्लोक-भाग ३४

ज्योतिर्मय साहित्य

उपेक्षा कदा रामरूपी असेना ।
जिवा मानवां निश्चयो तो वसेना ।
शिरा भार वाहेन बोले पुराणी ।
नुपेक्षी कदा राम दासाभिमानी ।३४।

अर्थ : (आतापर्यंतच्या उदाहरणांवरून समर्थानी आपल्याला हे पटवून देण्याचा प्रयत्न केला आहे की) भगवंत आपल्या भक्ताची कधीही उपेक्षा करीत नाही. परंतु (आपण असे दुर्दैवी जीव आहोत की) त्याची भक्ती करण्याचा आपला निश्चयच होत नाही. भक्तांची सारी काळजी मी वाहतो असे पुराणात त्याने वचन दिले आहे. दासाभिमानी असलेला श्रीराम आपल्या दासांची म्हणजेच भक्तांची कधीही उपेक्षा करीत नाही.

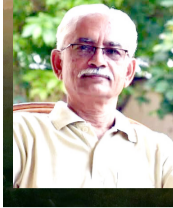
(रामरूपी - भगवंताजवळ, जिवां मानवां - जीवरूपी म्हणजेच सामान्य माणसाला)

विवेचन : आपल्या भक्ताची भगवंत कधीच उपेक्षा करीत नाही. त्याचा संपूर्ण भार तो वाहतो. हिरण्यकश्यपूचा मुलगा प्रल्हाद हा विष्णूचा भक्त होता. परंतु त्याच्या पित्याला त्याची विष्णूभक्ती मान्य नव्हती. तो देवांना आपले शत्रू मानत असे. विष्णू भक्ती करू नये म्हणून सुरुवातीला त्याने प्रल्हादाला समजावून पाहिले. परंतु तो जेव्हा ऐकत नाही असे दिसले तेव्हा त्याने विविध प्रकारे प्रल्हादाला ठार मारण्याचे प्रयत्न केले. परंतु सर्व प्रसंगांमध्ये भगवान विष्णूंनी त्याचे रक्षण केले. शेवटी नरसिंह रूपात प्रकट होऊन श्रीविष्णूंनी अत्याचारी अशा हिरण्यकश्यपूचा वध केला आणि अशा रीतीने आपल्या भक्ताचे संरक्षण केले.

आपल्या प्रजेला परमेश्वराचे नाव घेण्यास आणि ऋषीमुनींना यज्ञ करण्यास कंसाने बंदी घातली होती. त्याने ईश्वर भक्तांचा अनन्वित छळ केला. परंतु भगवंताने श्रीकृष्ण अवतारात या अन्यायी आणि दुराचारी कंसाचा वध करून प्रजेला त्याच्या



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

छळातून मुक्त केले.

अशा विविध प्रकारे भगवंत आपल्या भक्तांचे रक्षण करण्यासाठी तत्पर असतो. त्यांचा भार किंवा काळजी तो आपल्या शिरावर घेतो अशी अनेक उदाहरणे पुराणांमध्ये आहेत.

परित्राणाय साधूनां विनाशायच दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥

असे वचन त्याने गीतेत आपल्याला दिले आहेच. असे असले तरी आपल्यासारख्या सामान्य माणसाला भगवंत आपल्याला सहाय्य करीलच याची खात्री वाटत नाही. याची दोन कारणे असू शकतात. पहिले म्हणजे परमेश्वर अस्तित्वात आहे आणि तो सदैव आपल्याजवळ आहे याची खात्री आपल्याला असत नाही.

आपल्या हाकेला तो धावून येईलच याबद्दलही आपण साशंक असतो. त्याच्यावर भार टाकून निर्धास्त राहण्याइतकी निष्ठा किंवा समर्पण आपले नसते.

आपली अशी अपेक्षा असते की भगवंताने आपल्याला प्रपंचात येणाऱ्या अडचणींमध्ये आणि दुःखामध्ये मदत करावी. अशा गोष्टींसाठी आपण भगवंताला गृहीत धरतो. तो प्रसन्न व्हावा म्हणून निरनिराळ्या प्रकारचे नवस करतो, प्रार्थना करतो. भगवंताला निरनिराळ्या प्रकारे लाच देण्याचा प्रयत्न करतो. कधी त्याला कोणी भक्त मोठी देणगी देतो तर कधी कोणी सोन्याचा मुकुट अर्पण करतो. परंतु या गोष्टींची भगवंताला अपेक्षा नसते. त्याला अपेक्षा असते ती शुद्ध आणि निरपेक्ष भक्तीची ! (ऋमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



चिंता

आपला अविश्वास आपल्या
चितेचे प्रमुख कारण असते
म्हणून विश्वासावर ठाम रहा मग
कधीच चिंता भेडसावणार नाही.
चिंता आपल्या अनुभवाची
परीक्षा असते तिला थारा देऊ
नका.ऑल इज वेल.



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

अखंड रामसेवा ज्याला लाभली । धन्य त्याची माउली ॥ स्वार्थरहित रामसेवा ।
याहून दुजा लाभ न जीवा ॥ वाचने भगवंताचे नाव । कायने भगवंतसेवा । चिंती भगवंताचे ध्यान । आपण रहावे रामार्पण । याहून अन्य सेवा । कोणतीही नाही जाण ॥ जे जे दिसते ते ते नासते । हा बोध घेऊन चिंती । सज्जन लोक जगी वर्तती । तैसे तुम्ही आता वागा

अखंड समाधानाचा मार्ग : नामस्मरण: वृद्धांना उपदेश

जगात ॥ मुलां-बाळांस सांभाळून राहावे । प्रपंचात उदास न व्हावे ॥ प्रपंचाची उपाधि । आता मनात न आणावी ॥ उपाधिवेगळे झाला । ऐसे ऐकू घ्यावे मला ॥ उपाधीत राहिला । परि चिंताला न वास दिला । ऐसे ठेवा मनी । राम आणावा ध्यानी । आता यापरतें हित । नाही दुसरे जगांत । हा माझा बोल । न मानावा फोल ॥ आता रामा तुझा झालो । कर्तेपणातून मुक्त झालों । ऐसे आणावे मनांत । शक्य तितके राहावे नामात । याहून दुसरें न आणावे मनांत ॥ लौकिकांतील मानापमान । यांचे सोडावे उदक । ध्यानी आणावा रघुनंदन एक ॥ बायको-मुलांबाळांत राहावे । चित्त रामाकडे ठेवावे । होईल तेवढे नाम घ्यावे ॥ अंतरी परमात्मा त्यास । ठेवून साक्ष भावे भजावे रघुनाथास । न सोडावा मनाचा धीर । मागे आहे रघुवीर ॥

वृद्धपण आलें । शरीर क्षीण झालें । तरी आपण अभिमान घेऊनच राहिले । त्यास सोडावे दूर । प्रपंचात वृद्धपणीं न पाहावे । मुलांस मार्ग दाखवून सुखी राहावे । औषध पथ्यपाणी सांभाळावे । पण दुःखी कष्टी कधी न व्हावे ॥ शरीरसंपत्ति क्षीण झाली । तरी वृत्ति क्षीण नाही बनली ॥ जोवर देहाची संगति । तोवर 'मी-माझे' ही वृत्ति ॥ आता

वृत्ति राखावी रामापाशी । दुजी उठू न घावी त्यापरती ॥ आजवर जें घडलें । ते प्रापंचिक, पारमार्थिक असो भले । तें रामकृपेने झाले । हे ठेवावे चिंती । आता न सोडावा रघुपति ॥ वयोमानानें शरीर होतें क्षीण । वागणें आहे फार जपून ॥ देह आळशी न ठेवावा हे जरी खरे । तरी त्याची परिस्थिति ओळखून राहणे हे बरे ॥ आता आपण झालो शरीराचे अधीन । हे वयोमानानें दृश्य भासत । तरी भाव ठेवा रामापाशी । ज्याला क्षीणता कधी आली नाही ॥ चिंती राखावे समाधान । आनंदानें संसार करावा जाण ॥ समाधानाचें करावे जतन । ते नसावे कशावर अवलंबून ॥ लाभहानीत न गुंतवता मन । राखता येईल समाधान ॥ समाधानाला अडवणूक जाण । माझा मीच आपण ॥ देहाचे भोग ठेवावे देहाचे मार्थी । समाधानांत राखावी वृत्ति ॥ सर्व कर्ता राम हा भरवसा ठेवावा ठाम । मग काळजीचे उरलें नाही काम । हे सर्व जुळतें म्हणतां राम राम ॥ तरी सर्वांनी घ्यावे रामनाम । व्हावें परमात्म्याचे आपण । कृपा करील रघुवीर ॥
माणणे तुम्हा एकच पाही । नामावाचून दूर कधीं न राही ॥



ग्रंथराज श्री ज्ञानेश्वरी निर्मितीचे
प्रयोजन कोणते?

पुढे.....
आदिनाथ गुरू सकल सिद्धांचा /
मर्छींद्र तयाचा मुख्य शिष्य/
मर्छींद्राने बोध गोरक्षासी केला/
गोरक्ष वोळला गहणीप्रती/
गहणी प्रसादे निवृत्ती दातार
ज्ञानदेवा सारं चोजविले//
आदिनाथ म्हणजे भगवान महादेव, ते विनाशाची देवता आहेत.
हे कलियुग आहे पण अपेक्षेपेक्षाही अधिक वेगाने या भूतलावर दुष्ट प्रवृत्ती वाढू लागल्या आहेत.या गतीने पाहू जाता पृथ्वीचा विनाश केव्हाही होऊ शकतो.कलियुग सुरू होऊन जेमतेम 5 हजार वर्षे झाली तोवर हे जग विनाशाच्या उंबरठ्यावर येऊन पोहोचले आहे. आज जगभर हजारो अणुबॉम्ब हायड्रोजन बॉम्ब, मिसाईल्स हे जगाच्या ठिकच्या ठिकच्या उडवण्यासाठी सज्ज आहेत. आणखी कलियुगाची 427000 वर्षे शिल्लक आहेत पण त्या आधीच हे जग नष्ट होऊ शकेल. हे भीषण सत्य महादेवांनी जाणले.बरे एक पृथ्वी नष्ट झाली की, ब्रम्हांडात त्यामागे अनेक ग्रह तारे सुद्धा नष्ट होतील. म्हणून हा विनाश थांबविण्यासाठी व हे जग वाचविण्या साठी *कळी गिळी तसे धाव वेगी* अशी आज्ञा आपले शिष्य मच्छिंद्रनाथ यांना केली.त्यांनी हीच आज्ञा गोरक्षनाथांना, त्यांनी ती गहनी नाथांना, व त्यांनी तीच आज्ञा निवृत्तीनाथांना व शेवटी ती ज्ञानेश्वर महाराज यांना अग्रेषीत केली. क्रमशः.....



आरोग्य संजीवनी

घशातील जंतुसंसर्ग

ज्योतिर्मय साहित्य

उपाययोजना
१) घशाची सूज उतरण्यासाठी आपल्याला गरम पाणी पिण्याचे व हळद मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या करा. २) सुंठ, गवती चहा, ज्येष्ठमध, हळद, पुदिना यांचा चहा करा लिंबू पिळून घ्या. ३) घशाला झालेले इन्फेक्शन घालवण्यासाठी पेरूचे पान अत्यंत उपयुक्त आहे. पेरूच्या पानात आयुर्वेदिक गुणधर्म आहेत. ते चाऊन अथवा उकळून रस घ्या. ४) थंडीमध्ये घशाचे इन्फेक्शन होणे ही अतिशय सामान्य समस्या आहे. याच्या जोडीला येणारा ताप, सर्दी यामुळे आपण हैराण होऊन जातो. पण वाफ घेणे हा यारील सोपा उपाय आहे. घरच्या घरी गरम पाणी करून त्याची वाफ घेतल्यास घशाला आराम पडतो. दिवसातून दोन ते ती वेळा हे केल्यास इन्फेक्शन कमी व्हायला मदत होते. ५) घसा दुखत असल्यास काहीतरी गरम पिण्याची इच्छा होते. अशावेळी गरम काढा प्यायल्यास त्याचा निश्चित फायदा होतो. काढा मध्ये तुळस, लवंग, आले घातल्यास घशासाठी तो जास्त उपयुक्त होतो. असा काढा दिवसातून २ वेळा घेतला तरी घशाला

आराम मिळतो. ६) दोन मिर्याची पुड किंचित हळद, किंचित काथाची पुड मधात घ्यावी. ७) काथाची फुड गरम पाण्यात घेतल्यास घसा सुटतो. ८) गरम पाण्यात एक लिंबू रस घ्यावा ९) लसणाची पाकळी पिठी साखरेत घालून खायाची. १०) मध व जेष्टीमध पावडर, व हळद, कोरफडीचा गर आवाजा साठी एकत्र करून चाटावा. दोन वेळा. ११) घसा दुखत असल्यास आल्याचा तुकडा तोंडात ठेऊन चावा. त्यामुळे तुम्हाला लवकरआराम मिळेल. १२) आल्याचे चार तुकडे, दोन टोमॅटो, मध यांचा रस करून घ्या.
१३) पाण्यात कांदा टाकून उकळा व

लवंगामुळे वेदना कमी होतील व मधाने घशाला आराम मिळेल. (१५) पाण्यात बडीसोप टाकून ते काही मिनीटे उकळा त्यानंतर पाणी गाळून घ्या व त्यात मध टाकून थोड्या थोड्या वेळाने घ्या. १६) लिंबाचा रस व एक चमचा मध टाकलेले कोमट पाणी घ्या. १७) पुरेसा आराम करा. व्यवस्थित आराम केल्यामुळे शरीर इन्फेक्शनला प्रतिकार करू शकते.
आयुर्वेदिक उपाययोजना
१)खदिरादी वटी एक एक गोळी खडीसाखरे सोबत. यामुळे घसा सुजणे, पडजीभ सुजणे, ढास लागणे, घशातील खवखव, खरखर, कफ न सुटणे, घसा लाल होणे यात आराम मिळतो २) एलादी वटी एक एक चार वेळा घेतल्यास ही लवकर फरक पडतो. ३) पोटातील अन्रस घशात येऊन जळजळ आग आग होत असेल तर. जेवल्यानंतर अर्धा चमचा अविपत्तीकर चुर्ण थंड पाण्यात घ्या सोबत. व प्रवाळपंचामृत एक एक गोळी पाव कप दूधात घ्या. अनेक लोकांना घशाच्या जळजळीचा त्रास आहे टेस्ट नॉर्मल येऊन ही कारणं कळत नाही की घशात का जळजळ होतय त्यानी हे उपाय केल्यास निश्चितच फरक दिसेलच.

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

गाळून त्यात कोमट झाल्यावर मध टाकून ते पाणी थोड्याथोड्या वेळाने घ्या. १४) मधात काही लवंगा टाका. काही तासांनी लवंगा काढून त्याचे चाटण खा.

सुख दुःखाचे
तरंग माणसा-माणसाचे

वसंत कुलकर्णी,
छ.संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

जगा आणि जगू द्या

आपल्या दररोजच्या जगण्यातून आपण सुख समाधान शोधण्याची सवय लागली पाहिजे. आपल्या मानसिकते वरून जीवनाचे मापदंड ठरतात. कर्मानुसार फळ मिळते. म्हणजे अनेकांचे आशीर्वाद आपण विसरून जातो. फक्त समस्या,अडचणी व बाह्य गोष्टींवर जास्त लक्ष दिल्यामुळे हे तरंग कमी वा जास्त जाणवू लागतात!आपण आपले काम चांगले केल्यावर समाधानी राहिले, दुसऱ्यांचे बोलणे, प्रतिक्रिया या सोडून द्या. तर आपणास त्रास होणार नाही.म्हणून कुठेही, केव्हाही, नात्यात कामात दुसऱ्याला किती स्वातंत्र्य द्यायचे याची लक्षमणरेषा आखली तर हे तरंग ज्याचे त्याचे होतील! कोणी चांगले देत असेल तर प्रेरणा घ्या व शिका. तर द्वेष वैर देत असेल तर तटस्थ राहणे चांगले. काल इतिहास होता, ऊद्या भविष्य आहे, पण आज हा एक आशीर्वाद आहे म्हणून वर्तमानात जगा. जग तुमच्यामुळे थांबत नाही पण तुमचं आयुष्य मात्र तुमच्याच हातात आहे म्हणून ते मनापासून जगा. हीच स्थितप्रज्ञता आणली तर आपण सुखी समाधानाने जीवन जगू शकतो. आज एवढे तत्वज्ञान पुरे. गूड डे व्हेरी गूड मार्निंग आणि इथे थांबतो.

प्रभातपुष्प

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

बेलपत्र

भोळ्या महादेवाची सदा
मनोभावे पूजा करून
श्वेत पुष्प अर्पिते
नमन करून मनोभावे
आनंदाने मी पहा
बेलपत्र शंभूस वाहते

तीन पानांचे बेलपत्र
सोबती सुगंधी फुले
शंभूस खूप आवडते
अभिषेक,पूजा करून
शुभ कामना करताना
मनोभावे नमन करते

ओडिशा राज्यातील दहा हजार वीज कंत्राटी कामगारांची कपात-महाराष्ट्र राज्यात तीव्र निदर्शने

टाटा पॉवरच्या दहा हजार वीज कंत्राटी कामगार कपाती विरोधात महाराष्ट्रातून ओडिशा आंदोलनाला पाठिंबा

ज्योतिर्मय साहित्य
भुवनेश्वर (ओडिशा) येथे सुरू असलेल्या ऐतिहासिक वीज कंत्राटी कामगार आंदोलनाला भारतीय मजदूर संघाशी संलग्न महाराष्ट्र वीज कंत्राटी कामगार संघ तसेच महाराष्ट्र वीज कामगार महासंघाने जाहीर पाठिंबा दर्शवत महाराष्ट्रभर विविध वीज कार्यालयांसमोर निषेध द्वार सभा, व आंदोलनांचे आयोजन केले.
ओडिशा राज्यात वीज क्षेत्राच्या खाजगीकरणानंतर टाटा पॉवर व्यवस्थापनाकडून "खर्च कपात" या नावाखाली सुमारे दहा हजार कंत्राटी कामगारांना कामावरून कमी करण्यात आले आहे. या निर्णयाविरोधात देशभरातील कामगार संघटनांमध्ये तीव्र संतापाची लाट निर्माण झाली आहे.
अखिल भारतीय ठेका मजदूर महासंघाचे महासंघीय तथा महाराष्ट्र वीज कंत्राटी कामगार संघाचे सरचिटणीस सचिन मंगळे यांनी भुवनेश्वर येथील



आंदोलनस्थळी बोलताना सांगितले की, "खाजगीकरणाला सर्वात मोठा फटका गरीब व कंत्राटी कामगारांना बसत आहे. तरी या मधे मा मुखमंत्रि ओडीसा यांनी भारतीय मजदूर संघ पदाधिकाऱ्यांसह मिटींग आयोजित करून अनेक वर्षे सेवा देणाऱ्या

कामगारांना खर्च कपातीच्या नावाखाली बाहेर काढणे हा अन्याय असून सर्व कामगारांना तात्काळ विनाअट कामावर पुन्हा घ्यावे." अशी मागणी केली आहे.
महाराष्ट्र वीज कंत्राटी कामगार संघाचे प्रदेशाध्यक्ष निलेश खरात यांनी इशारा देताना म्हटले की,

"आज वेळ ओडिशाची आहे, उद्या महाराष्ट्रासह देशातील इतर राज्यांवरही अशीच वेळ येऊ शकते. एका तरफु आंदोलकाने बेरोजगारीच्या नैराश्यातून आत्महत्या केली सरकार नवीन रोजगार देऊ शकत नसताना आहे तो रोजगार कमी करू लागला तर देशातील तरुणांकडे आत्महत्येशिवाय दुसरा पर्याय राहणारा नाही त्यामुळे खाजगीकरणाला विरोधात वीज क्षेत्रातील सर्व कामगारांनी संघटित राहणे आवश्यक आहे."

संघटनेचे प्रतिनिधी सचिन मंगळे व निलेश खरात हे दि. २५ मे २०२६ रोजी भुवनेश्वर येथे पोहोचले असून त्यांनी आंदोलनकर्त्या कामगारांशी चर्चा करून संपूर्ण पाठिंबा जाहीर केला.

संघटनेने स्पष्ट केले आहे की, वीज उद्योगातील खाजगीकरणामुळे केवळ कंत्राटीच नव्हे तर कायमस्वरूपी

कामगारांची रोजगार धोक्यात येत आहेत. त्यामुळे महाराष्ट्रातील विविध वीज कार्यालयांसमोर आयोजित निषेध सभामध्ये मोठ्या संख्येने कामगार सहभागी झाले होते.
पुणे येथील महावितरण रास्ता पेठ कार्यालयासमोर आयोजित गेट मिटिंगमध्ये भारतीय मजदूर संघ पुणे जिल्हाध्यक्ष अर्जुन चव्हाण यांच्यासह तुकाराम डिंबळे, सुरेश जाधव, उमेश आणेराव व राहुल बोडके व निखिल टेकवडे, मार्गदीप मस्के, योगेश महांगरे यांनी मार्गदर्शन केले.

महाराष्ट्रातील विविध वीज उद्योग कार्यालयांसमोर घेण्यात आलेल्या आंदोलनातून ओडिशातील कामगार कपात तात्काळ रद्द करावी, सर्व कामगारांना पुन्हा सेवेत घ्यावे तसेच कामगारांच्या न्याय्य मागण्या मान्य कराव्यात, अशी जोरदार मागणी करण्यात आली.



३५ मुलांनी गिरवले अभिनयाचे धडे, बालनाट्य शिबिराची यशस्वी सांगता

ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर - मराठवाडा साहित्य परिषदेच्या वतीने १७ ते २४ मे दरम्यान मोफत बालनाट्य शिबीर आयोजित करण्यात आले होते. या शिबिरात ३५ मुलांनी सहभाग घेत अभिनयाचे धडे गिरवले. मसापच्या नांदापूरकर सभागृहात रविवारी शिबिराचा समारोप झाला. यावेळी मसापचे अध्यक्ष कौतिकराव ठाले पाटील, कार्यवाह डॉ. दादा गोरे, शिबिराचे मुख्य समन्वयक डॉ. गणेश शिंदे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.
मराठी नाट्य परंपरेला दीर्घ इतिहास आहे. अनेक चांगले कलाकार, लेखक, दिग्दर्शक मराठवाड्यात निर्माण झाले आहेत. ही परंपरा समजून घेत सर्व विद्यार्थ्यांनी नाट्यकला आत्मसात करावी, असे ठाले पाटील म्हणाले. या सांगता कार्यक्रमात सहभागी विद्यार्थ्यांना ठाले आणि गोरे यांच्या हस्ते सहभाग प्रमाणपत्र देण्यात आले. यावेळी विद्यार्थ्यांनी नृत्य, प्रहसन, एकांकिका, स्वगत आणि लिप सिंक सादर

केले. या सादरीकरणाला उपस्थितांनी प्रतिसाद दिला. या शिबिरात देवगिरी महाविद्यालयाचे डॉ. वीणा माळी, प्रा. राम झिजुडे यांनी मार्गदर्शन केले. मुलांची पूर्वतयारी करून घेण्यासाठी सहाय्यक प्रशिक्षक बसवेश्वर खेंगटे, आशीर्वाद नवघरे यांनी परिश्रम घेतले.
तज्ज्ञांकडून प्रशिक्षण या नाट्य प्रशिक्षण शिबिरात डॉ. योगिता महाजन यांनी नाट्य खेळ आणि अभ्यास, डॉ. जयंत शेवतेकर यांनी वाचिक अभिनय आणि टंग ट्रिस्टर, गिरीधर पांडे यांनी वाचिक अभिनय, रियाज आणि ओंकार साधना, डॉ. मारुती गंगावणे यांनी नाटकाच्या सैद्धांतिक बाजू या विषयांवर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. मुलांनी केवळ अभिनय शिकला नाही, तर लघुनाटिका, प्रहसन, नृत्य आणि ध्वनीमुद्रित नाटक अशा प्रायोगिक घटकांवर प्रत्यक्ष काम केले. शहरातील नामांकित रंगकर्मींनी हजेरी लावून वेगवेगळ्या विषयांवर प्रकाश टाकला.

बालभारती अभ्यासक्रमात साहित्याचा समावेश झालेलेल्या कवी व लेखकांचा सत्कार साहित्य, सन्मान आणि शब्दोत्सवाचा अविस्मरणीय सोहळा



ज्योतिर्मय साहित्य
होळ ता. बारामती - भायलक्ष्मी फाउंडेशन तसेच पंचक्रोशी प्रकाशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित साहित्यिकांचा सन्मान सोहळा तसेच निर्मित कवींचे भव्य कवीसंमेलन अत्यंत उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाले.
महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यातून आलेल्या साहित्यिक, कवी, लेखक आणि रसिकांनी मोठ्या उत्साहाने उपस्थित राहून कार्यक्रमाची शोभा वाढवली. कवी विवेक जोशी, योगेश हरणे, योगिता कोठेकर यांच्या सह उपस्थित सर्व मान्यवरांनी सन्मान स्वीकारत साहित्यप्रेमाची सुंदर परंपरा अधिक दृढ केली. सर्व साहित्यिकांचे मनःपूर्वक अभिनंदन आणि हार्दिक आभार.
आजच्या कार्यक्रमाचे निवेदन राहुल, अलका मॅडम आणि माधुरी सोनवळ यांनी अत्यंत प्रभावी, ओघवत्या आणि रसाळ शैलीत करून रसिकांची मने जिंकली. त्यांच्या उत्कृष्ट शब्दसंपदेने कार्यक्रमाला एक

वेगळीच उंची प्राप्त झाली. या संपूर्ण कार्यक्रमाचे सुंदर आणि शिस्तबद्ध नियोजन बाळासो कर्चे यांनी केले. साहित्याविषयी असलेली त्यांची ओढ, तळमळ आणि कार्यतत्परता खरोखर प्रेरणादायी आहे. नुसते बोलणे सोपे असते, पण एखादी गोष्ट प्रत्यक्षात उतरवून सातत्याने अनेक वर्षे टिकवून ठेवणे हे प्रत्येकाला जमत नाही. हे कार्य ते अविगतपणे करत आहेत, ही अभिमानाची बाब आहे. त्यांच्या साहित्यिक आणि सामाजिक कार्याला मनःपूर्वक शुभेच्छा. कार्यक्रमातील स्वादिष्ट जेवण, सुंदर व्यवस्था, बॅकस्टेजला मेहनत घेणारे सर्व सहकारी, उपस्थित पत्रकार, कवी, लेखक, छायाचित्रकार यांचे विशेष आभार. प्रत्येक साहित्यिकाचे फेटा बांधून केलेले आत्मीय स्वागत आणि आकर्षक रांगोळीने कार्यक्रमाची शोभा अधिक खुलवली. त्या सर्व कलाकारांचे आणि सहकाऱ्यांचेही मनापासून आभार. अशा साहित्यप्रेमी वातावरणामुळे शब्दांना नवे पंख मिळतात आणि माणुसकीची नाती अधिक दृढ होतात

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी भगवंत हृदयस्थ आहे

अभवातून प्रभावाकडे...
जेव्हा आपण इतरांना स्वतःची पात्रता सिद्ध करण्याचा नाद सोडून देतो, तेव्हा आपण एका प्रचंड मानसिक दडपणातून मुक्त होतो. माणूस सामाजिक प्राणी असल्याने बऱ्याचदा तो "लोक काय म्हणतील?" किंवा "मी इतरांच्या नजरेत कसा श्रेष्ठ ठरणे?" याचा विचार करत जगतो. स्वतःला सतत बरोबर किंवा श्रेष्ठ सिद्ध करण्याच्या या धडपडीमुळे मनात एक प्रकारचा ताण निर्माण होतो. मानसिक दडपणातून मुक्ती: जेव्हा आपण हा अड्डाहास सोडतो की समोरच्याने आपल्याबद्दल चांगलं बोललं पाहिजे, तेव्हा आपल्या मनावरचे अर्थ दडपण तिथेच नष्ट होते. आत्मसमाधान: इतरांचे विचार बदलणे आपल्या हातात नाही, पण स्वतःच्या विचारांवर नियंत्रण ठेवणे आपल्या हातात आहे. त्यामुळे लोकांना त्यांच्या बुद्धीनुसार विचार करू देणे आणि आपण आपल्या कर्तव्यावर लक्ष केंद्रित करणे, यातच खरे आत्मसमाधान आहे. १. आत्मपरीक्षण आणि लोकनिंदेची पर्वा न करणे हा श्लोक 'नीतिशतक' मधून घेतला आहे. यामध्ये सांगितले आहे की, तुम्ही चांगले काम करत असताना लोक तुमची स्तुती करत वा निंदा, तुम्ही तुमच्या मार्गावरून ढळू नका. निन्दन्तु नीतिनिपुणा यदि वा स्तुवन्तु लक्ष्मी: समाविशतु गच्छतु वा यथेष्टम् । अश्रीव वा मरणमस्तु युगान्तरे वा न्याय्यात्यथ: प्रविचलन्ति पदं न धीराः ॥

उत्तराखंडमधील एक निसर्गरम्य प्रवास

भाग - 2
संपूर्ण परिसर अतिशय प्रसन्न, शांत आणि निसर्गरम्य आहे. मंदिराजवळून वाहणाऱ्या गोमती नदीचे पात्र अतिशय स्वच्छ आहे. मंदिराच्या समोर बैजनाथ लेक आहे. या तळ्याच्या भोवती गर्द झाडी आहे. तळ्यामुळे इथला परिसर खूप सुंदर आणि देखणा वाटतो. ही मंदिरे पाहून आम्ही आता तेथील चहाच्या मळ्याला भेट देण्यासाठी निघालो. एका उंच अशा टेकडीवर हा मळा आहे. इथे सशुल्क प्रवेश आहे. डोंगर उतारावर चहाची सुंदर लागवड केली आहे. हा चहाचा मळा पाहण्यासाठी थोडे चढावे लागते. उत्तराखंड हा मुलुखच डोंगराळ असल्याने प्रत्येक ठिकाणी आपल्याला चालण्याची किंवा चढण्याची तयारी ठेवावी लागते. या चहाच्या बागेत वर गेल्यानंतर आजूबाजूच्या पर्वतशिखरांचे सुंदर दृश्य नजरेत भरते. डोंगराच्या कुशीत वसलेली छोटी गावे दिसतात. त्या गावांकडे जाणाऱ्या नागमोडी वळणे घेणाऱ्या पायवाटा नजरेत भरतात. अगदी एखादे रेखीव चित्र पाहावे तशी ही गावे आणि पायवाटा भासतात. ' ही वाट दूर जाते स्वप्नमधील गावा ...' या गीताच्या ओळी हटकून आठवाव्यात असे हे दृश्य ! चहाच्या रोपांचा एक अनामिक सुगंध वातावरणात दरवळत असतो. इथे विक्रीसाठी ग्रीन टी आणि वेगवेगळ्या प्रकारच्या आणि प्लेवर्सच्या चहा पावडर्स उपलब्ध आहेत. शिवाय काही मसाल्याचे पदार्थ देखील विक्रीसाठी ठेवले आहेत. क्रमशः.....

उपेक्षित उर्मिला त्याग की मूक प्रतिमूर्ति

लेखिका - डॉ. मीना श्रीवास्तव
आगे....
उसी समय उर्मिला भी लक्ष्मण से भी आग्रह करने लगी, "हे वीरवर मुझे भी अपने साथ वन में लेकर चलिए" परन्तु लक्ष्मण ने उर्मिला से कहा कि, वह अयोध्या में रह कर ही उसके माताओं और पिता की चिंता करे तथा उनकी देखभाल करे ।
इस प्रसंग में उर्मिला का महान त्याग देखिये । इस नवपरिणीता की आँखों ने अपने भावी सुखी पारिवारिक जीवन के सुनहरे सपने तो अवश्य संजोये होंगे । परन्तु उसके भाग्य में पति का वियोग लिखा था । एक नहीं, दो नहीं, पूरे चौदह वर्ष । इतने प्रदीर्घ कालावधि के लिए अपने पति से दूर रहना, यह तो उसके लिए सचमुच ही बहुत बड़ा दण्ड ही था, वह भी बिना किसी अपराध के !
अपराध के !
उन्होंने उर्मिला को अपने साथ मिथिला को चलने की बिनती की, परन्तु लक्ष्मण को दिए वचन के कारण उर्मिला ने मायके जाने को नकार दिया ।
अब हम उसका एक और अनोखा त्याग समझने का प्रयास करते हैं । राम, लक्ष्मण तथा सीता के वनवास के काल में, जब राम और सीता रात्रि में निद्राधीन होते, तब लक्ष्मण पहरा देते हुए जागते रहता था । ऐसे समय उसने निद्रादेवी की प्रार्थना की और बिनती करते हुए कहा, 'जब तक मैं वनवास में राम के संग हूँ, तब तक मुझे निद्रा मत आने देना' निद्रादेवीने लक्ष्मण की यह बिनती एक शर्त पर मान ली । क्रमशः.....

लिंब गावचे दत्तात्रय सावंत

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

याच काळात मंथनने परीक्षेची तयारी सुरू केली. त्याचे स्वप्न मधून करण्याचे होते. त्यासाठी त्याने मेहनत घेतली. पण त्याचवेळी त्याने परदेशातील विद्यापीठांचाही अभ्यास सुरू केला. एम्बेडेड सिस्टिम्स आणि इलेक्ट्रॉनिक्स क्षेत्रात कोणत्या देशात आणि कोणत्या विद्यापीठात उत्तम शिक्षण मिळू शकते याचा तो शोध घेत होता.

जर्मनीमध्ये जाण्याचा निर्णय घेतल्यानंतर मंथनने आणखी एक मोठं आव्हान स्वीकारलं ते जर्मन भाषा शिकण्याचं. इंग्रजी न बोलणाऱ्या देशात जाऊन तिथली नवी भाषा शिकणं हे त्याच्यासाठी सुरुवातीला खूप कठीण होतं. पण त्याने हार मानली नाही.

भारतात असतानाच त्याने जर्मन भाषा शिकायला सुरुवात केली. हळूहळू त्याला त्या भाषेची गोडी लागली आणि आज त्याचा जर्मन भाषेवर चांगला ताबा निर्माण होत आहे. भविष्यात ज्या आत्मविश्वासाने तो मराठी आणि इंग्रजी बोलतो, त्याच आत्मविश्वासाने जर्मन भाषा बोलण्याचेही त्याचे स्वप्न आहे. त्याने जर्मनीतील अनेक विद्यापीठांना अर्ज केले. आणि एक दिवस त्याला जर्मनीमधील प्रतिष्ठित

युनिव्हर्सिटी ऑफ फ्रेडबर्ग येथून एम्बेडेड सिस्टिम्स या अभ्यासक्रमासाठी ऑफर लेटर आले.

तो क्षण मंथनच्या आयुष्यातील अत्यंत महत्त्वाचा क्षण होता. साताऱ्यातील एका शिक्षकाच्या मुलाला आता जर्मनीमध्ये शिक्षणाची संधी मिळाली. स्वतःला संधी मिळवताना पुण्यात इतर मुलांना मार्गदर्शन करीत त्यांनाही संधी मिळवून दिली.

मंथनने जेव्हा घरच्यांना सांगितले की त्याला जर्मनीला जाऊन शिक्षण घ्यायचे आहे, तेव्हा सुरुवातीला त्याच्या



आई-वडिलांना मोठा धक्का बसला. “आपल्या देशातच शिक्षण घे एवढं दूर कशाला जायचं?” असे त्यांना वाटत होते. पण मंथनच्या मनात मात्र वेगळंच स्वप्न होतं. त्याला जग बघायचं होतं.



डिप....

शिरीष चिटणीस
सातारा ७५८८८६५०५९

नवीन संस्कृती अनुभवायची होती. स्वतःला मोठ्या जगात सिद्ध करायचं होतं. त्याने आई-वडिलांना समजावलं. आपल्या स्वप्नांवर विश्वास ठेवायला शिकवलं. आणि अखेर त्याच्या आई-वडिलांनी त्याला परवानगी दिली. जर्मनीला जाण्याच्या प्रवासात मंथनच्या मनात प्रचंड उत्सुकता होती.

“परदेश कसा असेल? तिथली माणसं कशी असतील? तिथलं जीवन कसं असेल?” असे अनेक प्रश्न त्याच्या मनात होते.

जर्मनीमध्ये पोहोचल्यानंतर त्याला खऱ्या अर्थाने सांस्कृतिक बदल जाणवला. भारतातील ४० अंश तापमानातून थेट मायनस पाच-सहा अंश तापमानात पोहोचलेला मंथन सुरुवातीला

त्या थंडीने अक्षरशः गारदून गेला. सततचा स्नोफॉल, बर्फावरून चालताना घसरणे, नवीन भाषा, नवीन वातावरण हे सगळं त्याच्यासाठी पूर्णपणे वेगळं होतं. पण त्याने हार मानली नाही.

घरापासून हजारो किलोमीटर दूर राहूनही तो सतत आई-वडिलांच्या संपर्कात राहिला. व्हिडिओ कॉल, फोन यामुळे त्याला कधीच पूर्णपणे एकटं वाटलं नाही. जर्मनीमध्ये आल्यानंतर अवघ्या चौथ्या महिन्यातच मंथनने स्वतःहून

विद्यापीठातील प्राध्यापकांशी संपर्क साधायला सुरुवात केली. त्याने अनेक प्राध्यापकांशी संवाद साधला, त्यांना ई-मेल केले आणि आपल्या अभ्यासक्षेत्राशी संबंधित पार्टटाईम कामासाठी अर्ज केले. त्याच्या मेहनतीला यश आले आणि काही पीएचडी विद्यार्थ्यांच्या मार्गदर्शनाखाली त्याला त्याच्या कोर्सशी संबंधित पार्टटाईम जॉब मिळाला. आज मंथन मास्टर्सचा अभ्यास करतानाच पार्टटाईम जॉबही करत आहे. परदेशातील खर्च स्वतः सांभाळणे, भविष्यासाठी बचत करणे आणि त्याचबरोबर अभ्यासातही सातत्य ठेवणे हे सगळं करताना तो स्वतःला अधिक सक्षम बनवत आहे.

स्वतःसाठी जेवण स्वतः बनवून खातोच

पण इतर जे त्याचे मित्र आहेत त्यांनाही स्वयंपाक शिकवतो.

जर्मनीमध्ये आल्यानंतर मंथनने स्वतःमध्येही मोठे बदल घडवायला सुरुवात केली. त्याने फिटनेस आणि जिमकडे लक्ष द्यायला सुरुवात केली. नवीन देश, नवीन जीवन आणि स्वतःला सतत सुधारण्याची इच्छा यामुळे त्याचा आत्मविश्वास अधिक मजबूत होत गेला. अवघ्या काही महिन्यांतच मंथनने जर्मनीबरोबरच फ्रान्स, स्पेन, ऑस्ट्रिया आणि स्वीटझर्लंड

या देशांनाही भेट दिली. ज्या जगात त्याने लहानपणी फक्त फोटोमध्ये, चित्रपटांमध्ये किंवा सोशल मीडियावर पाहिल्या होत्या, त्या जगात आज तो प्रत्यक्ष अनुभवत आहे. नवीन देश, नवीन संस्कृती, वेगवेगळी माणसं, त्यांची जीवनशैली या सगळ्यामुळे त्याचा जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन अधिक व्यापक होत गेला. जर्मनीमध्ये पहिल्या सहा महिन्यांतच त्याला आयुष्याकडे बघण्याचा एक वेगळाच दृष्टिकोन मिळाला. आता त्याचे एकच ध्येय आहे सतत शिकत राहायचे, जग अनुभवायचे, स्वतःला सिद्ध करायचे आणि भविष्यात जगातील अग्रगण्य कंपन्यांमध्ये स्वतःचे स्थान निर्माण करायचे. भविष्यात आणि इंटरलिजन्ट यांसारख्या जगातील मोठ्या कंपन्यांमध्ये काम करण्याचे त्याचे स्वप्न आहे.

साताऱ्यासारख्या शहरातून सुरू झालेला हा प्रवास आज जर्मनी आणि युरोपपर्यंत पोहोचला आहे. पण मंथनच्या मते हा शेवट नाही, तर ही फक्त सुरुवात आहे.

त्याची कहाणी आज अनेक विद्यार्थ्यांना एक गोष्ट शिकवते. “मोठी स्वप्न बघण्यासाठी मोठ्या शहरात जन्म घ्यावा लागत नाही; मोठं स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी मोठी जिद्द, मेहनत आणि स्वतःवर विश्वास असावा लागतो.

आणि त्या हरवल्या क्षणी...! (भाग २)

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

तिथल्या त्या सुंदर

वातावरणाने अगदी भारावून गेले. संकोचाने म्हणा किंवा मग आदरयुक्त भीतीने म्हणा एक मोबाईल क्लिक घ्यायची इच्छा होती. पण असो..! पाहूया योग आला तर..

काही क्षणांच्या भेटीनंतर बाहेर पडले.. नि..

दुसऱ्या दिवशी सकाळी

सकाळी काल डाऊन लोड केलेले

न्युजऑनएअर अँप ओपन करून

चाहू केले. सुरुवातीला लक्षात नाही आले पण

नंतर.. नि पुन्हा त्या हरवलेल्या सावल्यात

हरवायला झाले. थोडी फार नाविन्य वेगळेपण

होते. पण ध्वनी लहरी काही वेगळ्या नव्हत्या.

सोबत करणाऱ्या एखाद्या सोबत्यासारखा तो

आवाज एक दोनदा मधूनच गायब झाला खरा,

पण आजही तितक्याच आवेगाने दुपार पर्यंत

अगदी सोबत करत होता.

आणि करत राहणार.

अमृत कलश, क

कमाल घ धमाल, ते

कविता वाचन सामाजिक

शारीरिक वैचारिक वैविध्य

पूर्ण माहिती, नवी जुनी

गाणी अर्थातच एका दिवसात या सर्वांची

माहिती नाहीच झाली. पण एकच की अनेक

सामाजिक वैचारिक शैक्षणिक वैविध्याने

नटलेली आकाशवाणी म्हणजे मनोरंजनात्मक

मेजवानीच म्हणावे लागेल.

आणि त्याचे आणखी ही फायदे वेगळे

काय सांगणार. अनेक कार्यक्रम आणि कामाची

आवरा आवर हे सुंदर असे संमिश्रन नक्कीच

तयार होऊ शकते याचा अंदाज आला.

मनोमन आकाशवाणी साताराच्या सर्व टीमला

मनपूर्वक धन्यवाद.

खरं सांगायचं तर पण खूप वर्षांपूर्वी

म्हणजे अगदी वीस बावीस वर्षांपूर्वी पासून

स्वतःवर विश्वास असावा लागतो.



मला आकाशवाणी सातारा यांना आभाराचे एक पत्र लिहायचे होते. म्हणजे आम्ही लहान असताना अगोदर मी विविध भारती सांगली केंद्र ऐकत होते. पण नंतर सातारा आकाशवाणी ऐकायला लागल्यापासून सायंकाळी चार नंतर लागणारा फोन वरून आपली आवड तो कार्यक्रम ऐकून खूप भारावून गेले होते. आणि तेव्हापासूनच सातारा आकाशवाणी ची आवड अजून वाढत गेली. तेव्हा मनापासून वाटत होते. तेव्हापासून म्हणजे जवळ जवळ वीस ते बावीस

वर्षापासूनची ही एक इच्छा ती म्हणजे सातारा आकाशवाणी ला पत्र लिहायचे होते. ती आज पूर्ण झाली. खरंच आपले सर्व कार्यक्रम सामाजिक वैचारिक शैक्षणिक दृष्ट्या वैविध्यपूर्ण आणि खूप श्रवणीय असेच आहेत.

कोणत्याही कार्यक्रमाचे आयोजन नियोजन तितके सोपे नसतेच त्यामागे आयोजकांचे टीमची मेहनत ही फार मोलाची असते. सातारा आकाशवाणीच्या टीमला आणि त्या प्रत्येकाच्या मेहनतीला खरंच मनापासून सलाम... सातारा आकाशवाणी आणि संपूर्ण टीमला पुढील वाटचालीसाठी मनस्वी खूप खूप शुभेच्छा आणि मनः पूर्वक धन्यवाद

वर्षापासूनची ही एक इच्छा ती म्हणजे सातारा आकाशवाणी ला पत्र लिहायचे होते. ती आज पूर्ण झाली. खरंच आपले सर्व कार्यक्रम सामाजिक वैचारिक शैक्षणिक दृष्ट्या वैविध्यपूर्ण आणि खूप श्रवणीय असेच आहेत.

कोणत्याही कार्यक्रमाचे आयोजन नियोजन तितके सोपे नसतेच त्यामागे आयोजकांचे टीमची मेहनत ही फार मोलाची असते. सातारा आकाशवाणीच्या टीमला आणि त्या प्रत्येकाच्या मेहनतीला खरंच मनापासून सलाम... सातारा आकाशवाणी आणि संपूर्ण टीमला पुढील वाटचालीसाठी मनस्वी खूप खूप शुभेच्छा आणि मनः पूर्वक धन्यवाद



©सौ. वैशाली महाडिक, सातारा ९७६७४३७९२३

प्लास्टिक मुक्ती : ही तर काळाची गरज

ज्योतिर्मय साहित्य

एकविसाव्या शतकात मानवाने विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या जोरावर प्रचंड प्रगती केली आहे. या प्रगतीच्या प्रवासात मानवाने स्वतःच्या सुखासाठी अनेक शोध लावले, त्यापैकीच एक अत्यंत महत्त्वाचा आणि क्रांती घडवून आणणारा शोध म्हणजे प्लास्टिक. हलके वजन, टिकाऊपणा, स्वस्त किंमत आणि हवा तसा आकार देण्याची क्षमता यामुळे प्लास्टिकने अल्पावधीतच मानवी जीवनावर पूर्ण ताबा मिळवला.

आज आपण सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत वापरत असलेल्या वस्तूंची यादी केली, तर त्यात ८० टक्क्यांहून अधिक वस्तू प्लास्टिकच्या आढळतील. दूधब्रश, दुधाची पिशवी, पाण्याचे पाऊच, दुकानातील कॅरीबॅग, विमानाचे सुटे भाग या सर्व गोष्टींमध्ये प्लास्टिक आहे. परंतु, ज्या प्लास्टिकने आपले जीवन सोपे आणि गतिमान केले, तेच प्लास्टिक आज संपूर्ण जगासाठी, मानवी आरोग्यासाठी आणि निसर्गासाठी एक महाभयंकर शाप ठरले आहे. म्हणूनच, प्लास्टिक मुक्ती हा आता केवळ एक पर्यावरणाचा विषय राहिलेला नसून, तो पृथ्वीच्या आणि मानवाच्या अस्तित्वाचा प्रश्न बनला आहे.

२५ मे हा जागतिक प्लास्टिक मुक्ती दिन म्हणून साजरा केला जातो प्लास्टिकचा मोठ्या प्रमाणावर वापर व त्यापासून होणारी आणि पर्यावरणाचा न्हास या गोष्टीला आळा घालण्यासाठी हा दिवस साजरा केला जातो जेणेकरून प्लास्टिक वापर कमी होण्याविषयी प्रबोधन होईल व काहीतरी साध्य होईल हाच त्यामागचा हेतू आहे.

१९ व्या शतकाच्या उत्तरार्धात आणि २० व्या शतकाच्या सुरुवातीला प्लास्टिकचा शोध लागला. सुरुवातीला हा निसर्गाला वाचवणारा शोध मानला

गेला, कारण यामुळे हस्तिदंत, कासव किंवा लाकूड यांसारख्या नैसर्गिक संसाधनांचा वापर कमी झाला. परंतु, प्लास्टिकच्या अविनाशी असण्याच्या गुणधर्मांमुळेच आज जगासमोर मोठे संकट उभे राहिले आहे. प्लास्टिक हे पेट्रोकेमिकल्सपासून बनवले जाते. याचे नैसर्गिक पद्धतीने विघटन (बायोडेग्राडेशन) होत नाही. आपण वापरून फेकून दिलेली एक साधी प्लास्टिकची पिशवी किंवा पाण्याची बाटली जमिनीत पूर्णपणे विरघळण्यासाठी काही वर्षांचा काळ लागतो. याचा अर्थ असा की, आजपर्यंत पृथ्वीवर जेवढे प्लास्टिक तयार झाले आहे, त्याचा एकही कण पूर्णपणे नष्ट झालेला नाही; तो कोणत्या ना कोणत्या रूपात आजही पृथ्वीवर अस्तित्वात आहे.

याचे पर्यावरण आणि सजीवांवर घातक परिणाम होत असतात.

प्लास्टिकचा कचरा, जुनी इलेक्ट्रिक उपकरणे फेकून दिली जातात, ते नष्ट होत नसतात, प्लास्टिक पिशव्या वापराबंदी येऊनही सर्रास वापर सुरू आहे. आपल्याला तर ते घातक आहे, तसा जनावरांनाही, तो खाऊनही हजारो जनावरे मृत्यूमुखी पडतात. पशुधन नष्ट होते. रस्त्याच्या दुतर्फा पडलेले कचऱ्याचे ढीग आपण पहातोच. निसर्गातील अर्थातच वातावरणातील बदलाचा पर्यावरणाचा समतोल ढासळण्यावर मोठा परिणाम होतो.

प्लास्टिक कचऱ्याची विल्हेवाट लावणे हे जगासमोरील सर्वात मोठे आव्हान आहे. दरवर्षी जगभरात कोट्यवधी टन प्लास्टिक कचरा निर्माण होतो. या समस्येचे परिणाम अत्यंत भयानक आहेत:

१. जलचरांचे मरण: आज जगातील सर्व नद्या, नाले आणि महासागर प्लास्टिक कचऱ्याचे डॅम्पिंग यार्ड बनले आहेत.

प्लास्टिकचा वापर टाळा



महासागरांमध्ये प्लास्टिकचे प्रचंड ढोंगर तरंगत असतात.. समुद्रातील मासे, कासव, व्हेल आणि इतर जलचर प्राणी या प्लास्टिकला आपले अन्न समजून गिळतात. यामुळे दरवर्षी लाखो समुद्री जीवांचा गुदमरून मृत्यू होतो.

२. मातीचा पोत बिघडणे: शेतात आणि जमिनीत प्लास्टिक गाडले गेल्यामुळे पाऊस पडल्यावर पाणी जमिनीत मुरत नाही. यामुळे भूगर्भातील पाण्याची पातळी खालावत चालली आहे. तसेच मातीची सुपीकता नष्ट होऊन शेती उत्पादनावर याचा थेट परिणाम होत आहे.

३. हवेचे प्रदूषण: अनेक ठिकाणी कचरा कमी करण्यासाठी

तर ६६,००० टनांपेक्षा जास्त कचरा दरवर्षी गोळा न होता थेट जमीन, नद्या किंवा समुद्रात जातो. यामध्ये सर्वाधिक वाटा मुंबई आणि पुणे यांसारख्या मोठ्या शहरांचा आहे. महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या अहवालानुसार, महाराष्ट्राला लाभलेल्या ७२० किमीच्या किनारपट्टीवरील कचऱ्यामध्ये

तब्बल ८१% कचरा केवळ प्लास्टिकचा आहे . सध्या राज्यात सिंगल-यूज प्लास्टिकवर पूर्ण बंदी असून, केवळ १२० मायक्रोनपेक्षा जास्त जाडीच्या आणि पुनर्वापर करता येणाऱ्या पिशव्यांनाच परवानगी आहे. नियम

तब्बल ८१% कचरा केवळ प्लास्टिकचा आहे . सध्या राज्यात सिंगल-यूज प्लास्टिकवर पूर्ण बंदी असून, केवळ १२० मायक्रोनपेक्षा जास्त जाडीच्या आणि पुनर्वापर करता येणाऱ्या पिशव्यांनाच परवानगी आहे. नियम

४. मायक्रोप्लास्टिकचा धोका: ऊन, वारा आणि पाऊस यांच्या माऱ्यामुळे प्लास्टिकचे बारीक बारीक तुकडे होतात. या ५ मिलिमीटरपेक्षा लहान कणांना मायक्रोप्लास्टिक म्हणतात. हे मायक्रोप्लास्टिक आज समुद्रातील माशांच्या पोटात, आपण पीत असलेल्या पाण्यात आणि थेट मानवी शरीरात पोहोचले आहे, जी अत्यंत चिंताजनक बाब आहे. महाराष्ट्रातील प्लास्टिक बंदी आणि सद्यस्थिती भारतातील अग्रगण्य औद्योगिक राज्य असल्याने महाराष्ट्रात प्लास्टिकचा वापर आणि त्यामुळे निर्माण होणारी कचऱ्याची समस्या अत्यंत गंभीर आहे . राज्याने २०१८ मध्येच प्लास्टिक आणि थर्माकोलवर ऐतिहासिक बंदी जाहीर केली होती, ज्याची व्याप्ती वेळोवेळी वाढवण्यात आली आहे.

सध्याच्या आकडेवारीनुसार, महाराष्ट्रात वर्षाला सुमारे चार लाख टन प्लास्टिक कचरा तयार होतो. यापैकी सुमारे साडेतीन लाख टन कचरा गोळा केला जातो, तर ६६,००० टनांपेक्षा जास्त कचरा दरवर्षी गोळा न होता थेट जमीन, नद्या किंवा समुद्रात जातो. यामध्ये सर्वाधिक वाटा मुंबई आणि पुणे यांसारख्या मोठ्या शहरांचा आहे. महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या अहवालानुसार, महाराष्ट्राला लाभलेल्या ७२० किमीच्या किनारपट्टीवरील कचऱ्यामध्ये

तब्बल ८१% कचरा केवळ प्लास्टिकचा आहे . सध्या राज्यात सिंगल-यूज प्लास्टिकवर पूर्ण बंदी असून, केवळ १२० मायक्रोनपेक्षा जास्त जाडीच्या आणि पुनर्वापर करता येणाऱ्या पिशव्यांनाच परवानगी आहे. नियम

तोडणाऱ्यांवर पहिल्यांदा ५,००० रुपये, दुसऱ्यांदा १०,००० रुपये आणि तिसऱ्यांदा थेट २५,००० रुपये दंड व ३ महिन्यांच्या कारावासाची कडक तरतूद करण्यात आली आहे. मात्र, पर्याय महाग असल्यामुळे आजही छुट्या पद्धतीने प्लास्टिकचा वापर सुरूच आहे, जे प्रशासनासमोरील मोठे आव्हान आहे.

प्लास्टिक मुक्तीसाठी त्रिसूत्री-- प्लास्टिक मुक्तीची चळवळ यशस्वी करण्यासाठी आपल्याला कमी वापर (रेड्यूस), पुन्हा वापर (रिच्युज) आणि पुनर्वापर (रिसायकल) या त्रिसूत्रीचा अंगीकार करावा लागेल.

कमी वापर (रेड्यूस): प्लास्टिक मुक्तीची पहिली पायरी म्हणजे त्याचा वापर शक्य तितका कमी करणे. विशेषतः स्ट्रॉ, प्लास्टिकचे चमचे, प्लास, पाण्याच्या बाटल्या यावर आपण स्वतःहून बंदी घातली पाहिजे. बाजारात जाताना घरातूनच कापडी किंवा ज्यूटची पिशवी सोबत नेण्याची सवय लावली पाहिजे.

पुन्हा वापर (रिच्युज): घरात आलेल्या प्लास्टिकच्या वस्तू किंवा डबे लगेच फेकून न देता त्यांचा वारंवार वापर केला पाहिजे. जुन्या पाण्याच्या बाटल्यांचा वापर घरात शोभेची रोपे लावण्यासाठी करता येऊ शकतो.

पुनर्वापर (रिसायकल): घरातील ओला कचरा आणि सुका कचरा नेहमी वेगळा ठेवावा. प्लास्टिकचा सुका कचरा कचराकुंडीत न टाकता तो थेट रिसायकलिंग करणाऱ्या यंत्रणेला किंवा भंगारवाल्याला दिला पाहिजे.

पर्यावरणपूरक पर्याय आणि संशोधन प्लास्टिकवर पूर्णपणे बंदी घालायची असेल, तर सामान्य जनतेला स्वस्त आणि पर्यावरणपूरक पर्याय देणे गरजेचे आहे. आज विज्ञानाने यावर काही मार्ग शोधले आहेत.

कापडी आणि कागदी पिशव्या हा प्लास्टिक कॅरीबॅगला सर्वात सोपा आणि पारंपरिक पर्याय आहे. तो पर्याय महाग असल्यामुळे त्याला विरोध होतो.

बायो-प्लास्टिक : कॉर्न स्टार्च, बटाट्याचे साले किंवा तांदळाच्या कोड्यापासून बनवलेले प्लास्टिक, जे काही दिवसांत जमिनीत नैसर्गिकरुपेने कुजते.

बांबू आणि लाकडाच्या वस्तू: प्लास्टिकच्या चमचे आणि दूधब्रश ऐवजी बांबूपासून बनवलेल्या वस्तूंचा वापर वाढवला पाहिजे.

रस्ते निर्मिती: सध्या महाराष्ट्रातही गोळा झालेल्या प्लास्टिक कचऱ्याचा वापर डांबरासोबत करून मजबूत रस्ते बनवले जात आहेत, या तंत्रज्ञानाचा वापर वाढवला पाहिजे.

यासोबतच, विस्तारित उत्पादक जबाबदारी हा नियम कडक केला पाहिजे. याचा अर्थ ज्या कंपन्या प्लास्टिक पॅकेजिंगमध्ये आपले उत्पादन विकतात, त्यांनीच तो प्लास्टिक कचरा बाजारातून गोळा करून रिसायकल करण्याची जबाबदारी घेतली पाहिजे.

निसर्गाने आपल्याला राहण्यासाठी एक सुंदर आणि स्वच्छ पृथ्वी दिली आहे. हवा, पाणी आणि जमीन या निसर्गाच्या मौल्यवान देणग्या आहेत. आपल्या तात्पुरत्या सुखासाठी आणि आळसामुळे या वसुंधरेला प्लास्टिकच्या विळख्यात ढकलणे हा निसर्गाचा मोठा अपमान आहे. प्लास्टिक मुक्त भारत किंवा प्लास्टिक मुक्त महाराष्ट्र हे स्वप्न पूर्ण करणे अशक्य नाही. गरज आहे ती फक्त एका दृढ संकल्पनाची. “मी आजपासून प्लास्टिकचा वापर थांबवेन,” ही प्रत्येक व्यक्तीची छोटी प्रतिज्ञा उद्याच्या मोठ्या बदलाची सुरुवात ठरेल. चला तर मग, आपल्या पुढच्या पिढीला एक सुंदर, हिरवीगार आणि स्वच्छ पृथ्वी भेट देण्यासाठी आजच प्लास्टिकचा त्याग करूया आणि पर्यावरण रक्षणाचे कार्याला सुरुवात करूया !
