

रविवार पुरवणी ८ डिसेंबर २०२४

समाजमाध्यमांचा मुलांवर होणारा परिणाम: नवीन कायदांची आवश्यकता

संपादकीय

तंत्रज्ञानाच्या युगात समाजमाध्यमे ही प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग बनली आहेत. जगातील अनेक भागांप्रमाणेच भारतातही याचा प्रचंड प्रभाव आहे. मात्र, समाजमाध्यमांचा अतिरेक आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या समस्यांना वेळीच थांबवण्यासाठी काही कठोर उपाययोजना करण्याची गरज आहे. याच दिशेने ऑस्ट्रेलियाने उचललेले पाऊल म्हणजे समाजमाध्यम किमान वयोमर्यादा विधेयक.

ऑस्ट्रेलियाचा कठोर कायदा

गेल्या काही दिवसांपासून ऑस्ट्रेलियाने सेनेटमध्ये मंजूर केलेले नवीन समाजमाध्यम किमान वयोमर्यादा विधेयक हे जागतिक स्तरावर चर्चेचा विषय ठरले आहे. या कायद्यामुळे १६ वर्षांखालील मुलांना टिकटॉक, फेसबुक, इन्स्टाग्राम, स्नॅपचॅट यांसारख्या लोकप्रिय समाजमाध्यमांवर खाती उघडण्यावर बंदी घालण्यात आली आहे. हा कायदा ३४ विरुद्ध १९ अशा मतांनी मंजूर करण्यात आला आहे.

कायद्याची वैशिष्ट्ये:

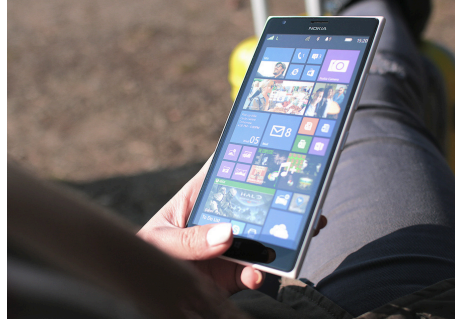
- वयोमर्यादा:** १६ वर्षांखालील मुलांनी समाजमाध्यमांचा वापर करण्यास पूर्णतः बंदी घालणे.
- कंपन्यांना दायित्व:** या कायद्याचे उल्लंघन झाल्यास समाजमाध्यम कंपन्यांना मोठ्या प्रमाणावर दंड आकारला जाईल.
- अंमलबजावणीसाठी कालावधी:** कंपन्यांना या नियमांचे पालन करण्यासाठी एक वर्षाचा कालावधी देण्यात आला आहे.

बालहक्क संघटनांचा विरोध आणि पालकांचे स्वागत

ऑस्ट्रेलियातील या कठोर कायद्याबाबत मतमतांतरे आहेत. बालहक्क संघटनांनी या कायद्याला विरोध केला आहे. त्यांचा युक्तिवाद असा आहे की, अशा कायदांमुळे मुलांची अभिव्यक्ती स्वातंत्र्य मर्यादित होईल. परंतु, पालक मात्र या कायद्याचे स्वागत करत आहेत. त्यांना मुलांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याच्या सुरक्षिततेसाठी हे नियम उपयुक्त वाटत आहेत.

समाजमाध्यमांचा मुलांवर होणारा परिणाम

समाजमाध्यमांचा वापर केवळ मनोरंजनापुरता मर्यादित राहिलेला नाही. त्याचा शैक्षणिक, मानसिक,



सामाजिक आणि सांस्कृतिक आरोग्यावरही परिणाम होतो. विशेषतः १६ वर्षांखालील मुलांवर याचे दुष्परिणाम अधिक दिसून येतात.

१. मानसिक आरोग्यावर परिणाम

समाजमाध्यमांवरील चौफेर भडिमारांमुळे मुलांच्या मनावर मोठ्या प्रमाणावर ताण निर्माण होतो. या माध्यमांवर मिळणारी माहिती अपुरी, चुकीची किंवा भ्रामक असू शकते. त्यातून त्यांच्यावर मानसिक ताण येतो.

२. शारीरिक आरोग्यावर परिणाम

मोबाईल आणि संगणकाच्या सततच्या वापरामुळे मुलांच्या झोपेचे तास कमी होणे, डोळ्यांवर ताण येणे, स्थूलता वाढणे अशा समस्या निर्माण होत आहेत.

३. अनैतिक माहितीचा परिणाम

समाजमाध्यमांवरील काही अनैतिक आणि वयाला न पटणारी माहिती लहान मुलांच्या सहजपणे उपलब्ध होण्याची भीती आहे. त्यामुळे त्यांच्या नैतिकतेवरही परिणाम होतो.

४. मैदानी खेळांकडे दुर्लक्ष

समाजमाध्यमांच्या आहारी गेलेल्या मुलांना मैदानी खेळांमध्ये स्वारस्य वाटत नाही. परिणामी, त्यांच्या शरीराचा आणि मनाचा सर्वांगीण विकास होण्यास अडथळा निर्माण होतो.

भारतातील परिस्थिती

भारत हा जगातील सर्वाधिक इंटरनेट वापरकर्ते असलेला देश आहे. त्यामुळे समाजमाध्यमांचा प्रसार वेगाने झाला आहे. मात्र, त्याचा दुष्परिणाम देखील मुलांवर होत असल्याचे स्पष्ट होते.

समाजमाध्यमे: ज्ञानाचा स्रोत की संकटाचा कारक? ठरली आहेत. परंतु, त्याचबरोबर त्या माध्यमांचा गैरवापर केल्यास गंभीर परिणाम देखील होऊ

समाजमाध्यमे ही माहिती आणि ज्ञानाचा प्रभावी स्रोत शकतात. त्यामुळे समाजमाध्यमांचा योग्य वापर हा एक आव्हानात्मक प्रश्न ठरतो.

भारतात कडक कायद्याची गरज

ऑस्ट्रेलियाने लागू केलेल्या कठोर कायद्याचे भारतात अनुकरण करणे आवश्यक आहे. येथेही मुलांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी कठोर कायदे आवश्यक आहेत.

आवश्यक उपाययोजना

- वयोमर्यादा ठरवणे: भारतातही १६ वर्षांखालील मुलांना समाजमाध्यम वापरण्यासाठी बंदी घालावी.
- शिक्षण: पालक आणि शिक्षकांनी मुलांना समाजमाध्यमांचा योग्य वापर कसा करावा हे शिकवणे.
- तांत्रिक उपाय: मुलांच्या अकाउंट्सवर पालकांचे नियंत्रण ठेवण्यासाठी तांत्रिक उपाययोजना करणे.
- कायद्याची अंमलबजावणी: कठोर कायदांच्या अंमलबजावणीसाठी विशेष पथकांची स्थापना करणे.

समाजमाध्यमांचा सकारात्मक उपयोग कसा करावा हे शिकणे ही काळाची गरज आहे. समाजमाध्यमांचा उपयोग ज्ञान, कौशल्यविकास, आणि व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी कसा करता येईल, यावर पालक, शिक्षक, आणि समाजाने विशेष लक्ष केंद्रित करायला हवे. मुलांना समाजमाध्यमांवरील शैक्षणिक सत्रे, प्रेरणादायी व्हिडिओ, कला आणि तंत्रज्ञान यासंबंधी माहिती यांचा उपयोग करण्यास प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे. यासाठी शाळा आणि पालकांनी एकत्र येऊन मार्गदर्शन सत्रे आणि कार्यशाळांचे आयोजन करावे.

ऑस्ट्रेलियाचा कठोर कायदा भारतासाठी मार्गदर्शक ठरू शकतो, कारण त्यामध्ये मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी विचारपूर्वक उपाययोजना करण्यात आल्या आहेत. भारतात देखील अशा प्रकारचे कायदे केले तर मुलांवर होणाऱ्या मानसिक आणि शारीरिक ताणाला मर्यादा घालता येईल. त्याचबरोबर मुलांना योग्य वयात समाजमाध्यमांचा वापर कसा करावा, त्यांचे फायदे-तोटे काय आहेत, याची जाणीव करून द्यावी.

मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी आणि उज्ज्वल भविष्यासाठी समाजमाध्यमांच्या वापरावर नियंत्रण ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. केवळ बंदी घालणे हा उपाय नसून, मुलांमध्ये स्वतःहून योग्य वापराची शिस्त निर्माण होईल यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. यासाठी पालकांनी आपली भूमिका पारदर्शक आणि प्रोत्साहनपर ठेवायला हवी.

परवा माझ्या आजोळी म्हणजे चिंदर येथे जाणे झाले. चिंदर हे तसे फार प्रसिद्ध गाव. विविध क्षेत्रातील अनेक प्रसिद्ध व्यक्ती याच गावच्या आहेत. या गावात इतिहासप्रसिद्ध भगवंतगड हा किल्ला आहे. शिवकालीन तलाव आहे. या तलावाचा इतिहास, उपयुक्तता यांवर यंदाच्या एका प्रसिद्ध दिवाळी अंकात मी एक विशेष लेखही लिहीला आहे. या तळ्यात पूर्वी रक्तवर्ण कमळे भरपूर फुलत. नेहमी अशा फुललेल्या कमळांनी हा तलावही शोभून दिसे. मात्र या तलावात तेव्हा चिखलही भरपूर होता. काठाजवळची कमळे काढावयास जायचे म्हणजे काळपट, चिकट चिखलात पाय ढोपरापर्यंत रुतून अडकत. शिवाय या चिखलात 'जळवा'ही भरपूर होत्या. जळू म्हणजे एक श्लेष्मल, रबरासारखा ताणणारा, अमिबासारखा अनियमित आकाराचा जलचर. एखादी जळू पायाला चिकटली की ती पायातले रक्त शोषून घ्यायची. तिला काढून टाकण्यासाठी किती ओढा, ती भरपूर ताणत जायची. पण पाय काही सोडायची नाही. एखादी जळू अशी पायाला इसली की अनंत वेदना होत. माझे आजोबा सांगत, पूर्वी माणसांच्या विविध आजारांवर उपचार करताना अशा जळवांचा वापर होत असे. माणसाच्या शरीरातील अशुद्ध रक्त, विषारी घटक वगैरे काढण्यासाठी त्यांचा उपयोग करून घेत असत. अगदी तळ्याच्या काठावर माझ्या आजोबांनी हापूस कलमांची बाग फुलवली होती. त्यांपैकी बहुतेक कलमे आजदेखील डवरलेली आहेत. पण त्या काळात गोड्यातेलाचा पत्र्याचा कापलेला डबा खांद्यावर घेऊन आजोबा दररोज तळ्यातल्या पाण्याने कलमांना पाणी घालीत. तळ्याच्या काठावरच्या श्री आकारी ब्राह्मणदेवाचे ते निस्सीम भक्त होते. त्या देवाला ते 'म्हातारो' म्हणत.

चिंदर येथील श्री देवी सरस्वती सार्वजनिक वाचनालयाने देवदिवाळीचे औचित्य साधून शालेय व छोट्या मुलांसाठी मनाचे श्लोक पाठांतर स्पर्धा आयोजित केली होती. चिंदर येथील केंद्रशाळेत या स्पर्धेचे आयोजन होते. या स्पर्धेच्या आयोजकांपैकी एक असलेला राजू परब हा माझा जीवाभावाचा दोस्त. तो माझा, अन मी त्याचा एखादा आग्रह कधी मोडू शकत नाही. खरेतर मी गावाकडे आहे हे त्याला माहीत नव्हतेच. तरीही 'एकदा ट्राय करून बघूया!' असे मनात आल्याने त्याने मला सहज फोन केला," हडे

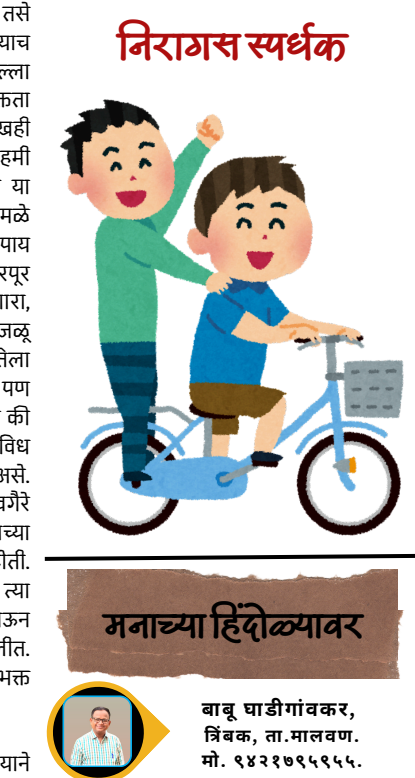
गावात,वाडीत अशी काही जुनी झाडे असतात की ती वाडीची शान असतात, शोभा असतात. वाडी परिसरात फुलाफळांचे तरू, वृक्ष कायम आपल्याला सावली देत असतात. सिजन नुसार आपल्याला फळ देत असतात. जिथे आपण खेळलेलो असतो. बागडलेलो असतो. अशा झाडांची आज खरतर गरज आहे. पण ती झाडे आज ह्यात नाहीत. कुणी तोडलेली आहेत तर काही झाडे संपलेली आहेत. अशा झाडांचे आपल्यावर अनंत उपकार आहेत. त्यांनी आपले आयुष्य क्षणभरासाठी का होईना सुखकर केलेले असते.अशा झाडांच्या आठवणीत रमायला कुणाला नाही आवडणार. ज्यांचे बालपण गावात गेले, झाडाखाली गेले त्यांना या गावाकडच्या आठवणी जाग्या झाल्या शिवाय राहणार नाहीत.

शाळेकडून येताना पन्यातल्या खोबरांवा. आहाहा..! काय गोड लागायचा. बागेतल्या शहाळा नारळासारखा. मधुर,गोड खोबऱ्यासारखा..

देवळांच्या सानेलगत कोपऱ्यावरच्या चाफ्याचा डेरेदार वृक्ष ज्याच्यावर सहज चढून कळ्यांचा गुच्छ काढायचो. चाफ्याखाली पांढराशुभ्र फुलांचा सडा पडलेला असायचा. त्यातून ताजी फुले वेंचून देवघरात आणायची.

मामाची अहमदाबाची बोर भले डांबरीकरण रस्ता होताना तोडली असेल पण बोरीवर चढून फांदा हलवून बोर पाडून खाण्याची मजा काही औरच होती. त्याचे मोजमाप करता येणार नाही.

साखरांबी खाली खेळताना आणि आंब्याच्या मोसमात एका कवडल साठी तासन तास बसताना कसलीच चिंता वाटायची नाही. तव्त्र लागल्या पासून आंबा धरेपर्यंत साखरांबीवर



निरागस स्पर्धक

मनाच्या हिदोव्यावर

बाबू घाडीगांवकर,
त्रिंबक, ता.मालवण.
मो. ९४२२९६९६५५.

इलाहास काय?" मी म्हटले," होय." " मग उद्या चिंदर नं.१ शाळेत येवा. एक स्पर्धा ठेवलीहा. उद्घाटनाक येवा." दुसऱ्याच क्षणाला त्याने सांगून टाकले.

चिंदर नं.१ शाळा मी माझ्या बालपणापासून

सवंगड्यांचे बारीक लक्ष असायचे.आंबा पडला रे पडला जिथे असू तिथून धावत आंबा आपला करून खिशात भरायचा.आंबड-गोड चव चाखत,तोंड वाकडं करीत करीत घराकडे पळत असू. आंबा पकडताना भले हाताची कोपरे,पायाची ढोपरे फुटली तरी चालतील. "जान जाय पण आंबा न जाय"अशी गत असायची. एकमेकांच्या

खाऊची झाडे.. हृदयातील झाडे...!

गावाकडच्या आठवणी

भावेश लोंडे,
दापोली
मो.बा. ९७६९३८६०९९

आंगावर पडून आंबा झिपटायला जी मजा होती ती मजा आणि साखरांबी आता राहिली नाही..

व्हणकातल्या बोरीची पालापाचोल्यात हलवून हलवून पडलेली बोर रवळीत एकेक जमा करताना भीतीही तितकीच वाटायची. खोल खळग्यात बोरीचे झाड आणि मोठाला व्हण थोडे डेंजरच वाटायचं. भरदिवसा सुद्धा तिथे अंधार असायचा.. एकटादुकटा जाण्याचे कामच नव्हते.चारपाच जण असल्याशिवाय कोणी जांभळीकडे जायला धजावत नसत..

आमच्या जुन्या घराचा पाठीमागे मेहंदीचे झाड होते.

पाहत आलोय. कधी काळी आठके दिवसांसाठी मी त्या शाळेत दप्तर घेऊन बसलोय देखील. शे-दिडशे मुलांच्या किलबिलाटाने दिवसभर गजबजलेली ही शाळा आता तशी सामसूम दिसते. केवळ हाताच्या बोटांवर मोजता येतील इतकेच विद्यार्थी बघताना मला गलबलून आले. अर्थातच कोकणात गावागावांतील अनेक गावांची, शाळांची अशीच दशा झाली आहे. देवदिवाळीचा सण अजूनही त्या गावातील सगळ्या शाळांमधली, अंगणवाडींमधली मुले 'मनाचे श्लोक पाठांतर' स्पर्धेत सहभागी झाली होती. स्पर्धेच्या सुरुवातीस आम्हां मान्यवरांचा सुरेख स्वागत सोहळा पार पडला. आपल्या आजोळी एक 'साहित्यिक' म्हणून थोरामोठ्यांसमक्ष आपला सन्मान व्हावा ही माझ्यासाठी फार मोठी गोष्ट होती. स्पर्धेचा प्रारंभ अंगणवाडीतील मुलांसाठीच्या गटाने झाला. अंगणवाडीतील छोटी छोटी विमणी मुले नाव पुकारताच स्टेजवर येणे, घडी करून अंधारलेल्या सतरंजीवर व्यवस्थित बसणे, परिक्षकांनी बेल वाजवताच स्वतःच्या नावापासून ते अगदी आशिया खंडापर्यंतचा 'परिचय' देणे फारच सुखद होते. एखादा मुलगा किंवा मुलगी मनाचे श्लोक म्हणता म्हणता मध्येच कुठे अडकली किंवा बावचळली की, समोर 'स्पर्धक' म्हणून बसलेली एक दोन मुले पुढची ओळी सुचवून त्यांना 'ट्रॅक'वर आणण्याचा प्रयत्न करीत होती हे मला फार भावले. अर्थातच ही कृती स्पर्धेच्या नियमांत बसणारी नव्हती. मात्र आपला मित्र किंवा मैत्रिण संकटात आहे, तिला किंवा त्याला त्यातून बाहेर काढायला हवे, ट्रॅकवर परत आणायला हवे, मदत करायला हवी ही भावना केवळ आणि केवळ अशा निरागस, निष्पाप बालकांमध्येच असू शकते याचे मला फार नवल वाटले. विशेष असे की, परिक्षक महोदयांनी एक दोनदा दरडावून, डोळे वटारून पाहिल्यांनंतर देखील त्या मुलांनी स्टेजवर 'अडकलेल्या' त्यांच्या दोस्त मंडळीस मदत करणे सुरुच ठेवले. हे सर्व पाहिल्यावर मला माझा भूतकाळ आठवला, डोळ्यांसमोर उभा राहिला. इयत्ता पहिलीपासून मी, प्रसाद, देवू, अंजनी अशा चौघांमध्ये अभ्यासाच्या बाबतीत बरीच (पान ९ वर)

वाडीत काही लग्न, पूजा असेल तर तिचा पाला काढून पाठ्यावर वाटून मेहंदी करीत असत आणि मुली हात रंगवत असत. मला त्या झाडाचे फार अप्रूप वाटत होतं.

भोयांची चिंच समस्त गावासाठी एकच झाड होतं. भलंमोठं चिंचेचे हे झाड आपली आयाळ पसरून निवांतपणे समुद्राची हवा खात झोपलेले वाटायचे.पिटाळलेली चिंच खाणे म्हणजे चिंचेचे चोचले पुरवणे होते.काळाच्या ओघात सारं काही हरवल्यासारखे वाटत आहे.

जाधवांची बांधावरची रिंगी फुलून आली की रिंगीची बारीक बारीक फळे जमा करायची. पाण्यात टाकायची अन् जणू काय निरमा पावडर टाकल्यासारखा फेस यायचा. मग त्या पाण्यात कपडे,चादरी,गोधड्या धुवून काढत आसायची माणसे. आम्ही शाळेचा गणवेश घेऊन धुवून काढायचो.त्या फेसात खेळण्याची गंततजंमत वाटायची.कधी कधी शॅम्पू म्हणून केसायला सुद्धा लावलेलं आठवत आहे.

मे महिन्याची दुपार आली की पिकलेले पिवळे धम्मक भोकर दगड घेऊन ठेचाळत्यात मजा यायची. हिरवगार लगडलेला घोस त्यात अधेमधे पिकलेले भोकर फोडून आतला गोड गळगळीत रस पिण्याची जणू स्पर्धा लागायची.ही सारी जुनी झाडे नष्ट झाली अन् त्यासोबत ती पिढीही..

दुकानाकडे जाता येताना टेमकरांच्या आवळीवर कुणी दगड मारला नाही असे व्हायचे नाही.थोडा तरी मुलांचा आवाज आला की टेमकरीन आजू काठी घेऊन धावत मारायला यायची. तोपर्यंत चारपाच आवळे पाडून मुले पसार व्हायची.दुकानाकडे जाईपर्यंत गुलाबजामुन सारख्या मोठ्या आकाराची आवळे कराकरा खाऊन आम्ही फस्त करीत असू.

परिपत्रक क्रमांक - १

गृहकर्जाबाबतच्या गहाणखतावरील स्टॅम्प ड्यूटीमध्ये सवलत देण्याबाबत अधिसूचना दिनांक ०४.०६.२००५ महसूल व वन विभाग. (भाग अ) मंत्रालय, मुंबई ४०० ०३२ दिनांक : ४ जून २००५

अधिसूचना :

मुंबई मुद्रांक अधिनियम, १९५८

मुंबई मुद्रांक २००५/प्र. क्र. २०४/म-१ मुंबई मुद्रांक अधिनियम, १९५८ (१९५८ चा मुंबई ६०) याच्या कलम ९ च्या खंड (अ) द्वारे प्रदान करण्यात आलेल्या अधिकांकांचा वापर करून आणि शासकीय अधिसूचना, महसूल व वन विभाग क्रमांक मुद्रांक २००२/८७५/सीआर-१७३/म-१, दिनांक ६ मे २००२ मध्ये अंशतः फेरबदल करून, उक्त अधिनियमाला जोडलेल्या अनुसूची एकच्या अनुच्छेद ६ खंड (१) अनुच्छेद ३३ चा खंड (ख) चा उप खंड (दोन), अनुच्छेद ४० चा खंड (ख) आणि अनुच्छेद ५४ चा खंड (दोन) अन्वये आकारणीयोग्य असलेले मुद्रांक शुल्क लोकाहितास्तव कमी करणे आवश्यक आहे अशी खात्री झाल्यामुळे, महाराष्ट्र शासन याद्वारे, गृहकर्ज मिळविण्यासाठी निष्पादित केलेल्या कोणत्याही संलेखावरील, विशेष करून, यासोबत जोडलेल्या अनुसूचीच्या स्तंभ (१) मध्ये सविस्तर वर्णन केलेल्या संलेकावरील मुद्रांक शुल्क, त्या अनुसूचीच्या स्तंभ (२) मध्ये त्या प्रत्येकासमोर विनिर्दिष्ट केलेल्या मर्यादेपर्यंत कमी करित आहे.

संलेखाचे वर्णन

गृहकर्ज मिळविण्यासाठी निष्पादित केलेला संलेख

क) जर ते एक लाख रुपयांपेक्षा अधिक नसेल तर

मुद्रांक शुल्काचा दर - काही नाही

ख) जर ते एक लाख रुपयांपेक्षा अधिक असेल परंतु मुद्रांक शुल्काचा दर दहा लाख रुपयांपेक्षा अधिक नसेल.

तर मुद्रांक शुल्काचा दर - दर हजार रुपयांना किंवा त्यांच्या भागाला दोन रुपये आणि पन्नास पैसे.

भाग ब

शैक्षणिक कर्जाबाबतच्या गहाणखतावरील स्टॅम्प ड्यूटी माफ करण्याबाबत अधिसूचना दिनांक ०४.०६.२००५

Educational Loan remittance of Stamp duty Revenue and Forests Department Mantralaya, Mumbai 400 032, dated the 4th June, 2005 Notification No. Mudrank, 2005/C.R.204/M-1

In the Excise of the Powers conferred by clause (a) of section 9 of the Bombay Stamp Act, 1958 (Bom. LX of 1958), the Government of Maharashtra, being satisfied that it is necessary to do so in the public interest, hereby remits the stamp duty chargeable on any instrument, executed by a student, for availing educational loan, chargeable under clause (1) of article 6, sub- clause (ii) of clause (b) of article 33, clause (b) of article 40 and clause (ii) of article 54 of the Schedule I appended to the said Act.



१०. निरनिराळी शासकिय परिपत्रके

परिपत्रक क्रमांक २

नोंदणी प्रक्रियेत वापरल्या जाणाऱ्या मोबदल्याच्या कुलमुखत्यारपत्राबाबत परिपत्रक दि. २३.०२.२००७

विषय : नोंदणी प्रक्रियेत वापरल्या जाणाऱ्या कुलमुखत्यारपत्राबाबत.

संदर्भ : नोंदणी महानिरीक्षक कार्यालयाचे परिपत्रक क्र. का. ४/प्र. क्र. ३०४७/०७/१४८ दि. २९.०९.२००७

परिपत्रक :

कुलमुखत्यारपत्राचे आधारे, नोंदणीस दाखल होणाऱ्या दस्तऐवजाचे बाबतीत कुलमुखत्यारपत्राची वैधता तपासण्याचे बंधन दुय्यम निबंधकावर नाही. तरी देखील कुलमुखत्यारपत्राचे आधारे नोंदविण्यात येणाऱ्या दस्तांचे बाबतीत दुय्यम निबंधकाविरुद्ध तक्रारी होऊ नयेत तसेच रद्दबातल ठरलेल्या कुलमुखत्यारपत्राचा वापर करून जनतेची फसवणूक करण्यास काही अंशी तरी प्रतिबंध घातला जावा. या कुलमुखत्यारपत्राचे दस्तऐवजाचे बाबतीत कुलमुखत्यारपत्र धारकाचे घोषणापत्र घेण्याबाबत संदर्भात परिपत्रकाद्वारे सूचना देण्यात आल्या आहेत.

सदर परिपत्रक निर्गमित झाल्यानंतर, या कार्यालयाकडे काही निवेदनाद्वारे कॉन्ट्रॅक्ट अॅक्ट, १८७२ व कलम २०२ सह इतर काही कायदेशीर तरतुदी तसेच मा. सर्वोच्च न्यायालयाने सिव्हील मधील स. ६४४/६५ (शेठ लून करन सेठीया विरुद्ध इव्हान जॉन) या प्रकरणात दिलेला निवाडा व इतर न्यायालयीन निवाडे निदर्शनास आणून देण्यात आले आहेत. उक्त कायदेशीर तरतुदी व निवाडे सविस्तररित्या विचारात घेतले असता, सकृदर्शनी असे दिसून येते की मोबदला घेऊन करण्यात आलेल्या कराराचे अनुषंगाने मुखत्यारपत्र दिले असेल तर किंवा मोबदला घेऊन मुखत्यारपत्र देण्यात आले असेल तर ती मुखत्यारपत्रे न्यायालयाचे विशिष्ट आदेशाशिवाय रद्द करता येत नाहीत किंवा मुखत्यारपत्र देणाऱ्याचे मृत्यूनंतर देखील अधिकार संपुष्टात येत नाहीत.

या बाबींचा विचार करता, संदर्भात परिपत्रकान्वये देण्यात आलेली सूचना खालील प्रकारच्या कुलमुखत्यारपत्राचे बाबतीत लागू राहणार नाही.

१) मोबदला घेऊन व त्या मोबदल्याबाबतचा कुलमुखत्यारपत्रात स्पष्ट उल्लेख करून दिलेली कुलमुखत्यारपत्रे.

२) मोबदला घेऊन विकसन करार, विक्री करार किंवा खरेदीखता-सारखे दस्तऐवज निष्पादित करून घेऊन त्या अनुषंगाने दिलेली कुलमुखत्यारपत्रे.

जरी दुय्यम निबंधकानी त्यांच्या समोर आलेल्या कुलमुखत्यारपत्राचे स्वरूप लक्षात घेऊन त्या प्रकारच्या घोषणापत्राची मागणी करावी.

याच परिपत्रकाद्वारे असेही स्पष्ट करण्यात येते की सूचना लागू असेल त्या प्रकारच्या कुलमुखत्यारपत्र धारकाने घोषणापत्र देण्यास नकार दिला तर तसा शंरा इनपूट फॉर्मवर लिहून त्यावर सर्व पक्षकारांच्या सहा घेऊन दस्तनोंदणीबाबत नियमानुसार पुढील कार्यवाही करावी.

सही/-

नोंदणी महानिरीक्षक व मुद्रांक निमंत्रक
महाराष्ट्र राज्य, पुणे

परिपत्रक क्रमांक २

नोंदणी प्रक्रियेत वापरल्या जाणाऱ्या मोबदल्याच्या कुलमुखत्यारपत्राबाबत परिपत्रक दि. २३.०२.२००७ विषय : नोंदणी प्रक्रियेत वापरल्या जाणाऱ्या कुलमुखत्यारपत्राबाबत. संदर्भ : नोंदणी महानिरीक्षक कार्यालयाचे परिपत्रक क्र. का. ४/प्र. क्र. ३०४७/०७/१४८ दि. २९.०९.२००७

परिपत्रक :

कुलमुखत्यारपत्राचे आधारे, नोंदणीस दाखल होणाऱ्या दस्तऐवजाचे बाबतीत कुलमुखत्यारपत्राची वैधता तपासण्याचे बंधन दुय्यम निबंधकावर नाही. तरी देखील कुलमुखत्यारपत्राचे आधारे नोंदविण्यात येणाऱ्या दस्तांचे बाबतीत दुय्यम निबंधकाविरुद्ध तक्रारी होऊ नयेत तसेच रद्दबातल ठरलेल्या कुलमुखत्यारपत्राचा वापर करून जनतेची फसवणूक करण्यास काही अंशी तरी प्रतिबंध घातला जावा. या कुलमुखत्यारपत्राचे दस्तऐवजाचे बाबतीत कुलमुखत्यारपत्र धारकाचे घोषणापत्र घेण्याबाबत संदर्भात परिपत्रकाद्वारे सूचना देण्यात आल्या आहेत.

सदर परिपत्रक निर्गमित झाल्यानंतर, या कार्यालयाकडे काही निवेदनाद्वारे कॉन्ट्रॅक्ट अॅक्ट, १८७२ व कलम २०२ सह इतर काही कायदेशीर तरतुदी तसेच मा. सर्वोच्च न्यायालयाने सिव्हील मधील स. ६४४/६५ (शेठ लून करन सेठीया विरुद्ध इव्हान जॉन) या प्रकरणात दिलेला निवाडा व इतर न्यायालयीन निवाडे निदर्शनास आणून देण्यात आले आहेत. उक्त कायदेशीर तरतुदी व निवाडे सविस्तररित्या विचारात घेतले असता, सकृदर्शनी असे दिसून येते की मोबदला घेऊन करण्यात आलेल्या कराराचे अनुषंगाने मुखत्यारपत्र दिले असेल तर किंवा मोबदला घेऊन मुखत्यारपत्र देण्यात आले असेल तर ती मुखत्यारपत्रे न्यायालयाचे विशिष्ट आदेशाशिवाय रद्द करता येत नाहीत किंवा मुखत्यारपत्र देणाऱ्याचे मृत्यूनंतर देखील अधिकार संपुष्टात येत नाहीत.

उर्वरित भाग पुढील अंकात

मिनरल वॉटर प्लान्ट अॅण्ड ड्रिंकींग वॉटर प्लान्ट सप्लायर्स

१) डी. एम. प्लान्ट: अॅक्वाप्युरो इक्वीपमेन्टस प्रा. लि.

पत्ता : ४१६/४१७ जोगनी इंडस्ट्रीयल कॉम्प्लेक्स,
बिल्डींग नं. ९,

व्ही. एन-पुरव रोड, चुनाभट्टी, मुंबई-४०००२२.

फोन : ०२२-२४०५२८१४/१५/१३/१६.

वेबसाईट : www.aquapurosystm.com

(मिनरल वॉटर आणि डी. एम. प्लान्ट यांचे सप्लायर्स आणि उत्पादक, पॅकेज्ड ड्रिंकींग वॉटर प्लान्ट, कंपलीट वॉटर ट्रीटमेंट प्लान्ट यांचे उत्पादक आणि सप्लायर्स)

(मागील भागावरून पुढे..)

मागील भागात आपण मंगळ आणि त्याच्याशी संबंधित आजार यांबाबत अल्पांशाने माहिती घेतली. पुढे आपण बुध या ग्रहासंदर्भात माहिती घेवुयात.

बुध हा बुद्धी, विवेक आणि व्यापार नियंत्रक आहे. व्यक्तीच्या आयुष्यातील व्यवसाय आणि व्यापार यांचे प्रतिनिधित्व व्यक्तीच्या कुंडलीतील बुध ग्रह करीत असतो. जीवनात करावयाचा व्यवहार देवाणघेवाण याचे कारकत्व बुधाकडे आहे. वाणीचा कारक बुध आहे. बुधाला ' काळ पुरुषाची वाणी ' मानले गेले आहे. पुराणात बुधाला चंद्र व रोहिणी यांचा पुत्र मानून त्याचा ' शशीपुत्र ' असा उल्लेख केलेला आहे. पौराणिक माहितीनुसार शंभरहून अधिक अश्वमेध यज्ञ करणारा धार्मिक वृत्तीचा ' पुरुखा ' हा बुधाचा पुत्र आहे तर वैवस्वत मनुची कन्या ' इला ' ही बुधाची पत्नी आहे. बृहस्पतीचा (गुरुचा) दूत म्हणूनही बुधाला ओळखले जाते.

वैज्ञानिकदृष्ट्या बुधग्रह सूर्य मंडळातील सर्वात लहान आणि सूर्याच्या सर्वाधिक जवळ असणारा असा ग्रह आहे. वैज्ञानिक अभ्यास आणि संशोधनात बुधावर कोणतेही वायू आवरण नसल्याचे तसेच बुधावर प्राणी नसल्याचे आढळते. सूर्याच्या अतिशय जवळ असल्याने बुधाचे तापमान सुमारे ३५० अंश सेंटिग्रेडपर्यंत असते. बुधाचा व्यास सुमारे ५१४० किलोमीटर आहे. सूर्यापासून त्याचे अंतर सुमारे ३,६८,८५००० मैल आहे. सूर्योदयापूर्वी काही वेळ आणि सूर्यास्तानंतर काही वेळ हिरवट, चमकदार अशा स्वरूपात काही वेळा बुध दिसू शकतो असे सांगितले जाते. बुधाची गुरुत्वाकर्षणशक्ती पृथ्वीच्या तुलनेत एक चतुर्थांश आहे. पर्यावरणात होणारे अनेक बदल आणि उलथा-पालथी, अतिवृष्टी, वादळे बुधाच्या सूर्यगती ओलांडण्यामुळे होतात.

ज्योतिषशास्त्रानुसार बुध मिथुन व कन्या या दोन

राशींचा स्वामी आहे. आश्लेषा, ज्येष्ठा आणि रेवती ही तीन नक्षत्रे बुधाच्या अंमलाखाली येतात. बुध ग्रहाच्या शुभ प्रभावाने व्यक्तीमध्ये अनेक कलागुण जागृत होतात. तंत्रज्ञान, बुद्धी, कालसापेक्ष विचार करण्याची क्षमता (विवेक), संभाषण चातुर्य, व्यापारातील कौशल्य, शिल्पकला, विविध विद्या, व्यवहार ज्ञान, नृत्य, गायन, उत्तम वक्रत्व, चित्रकला, वाद्य वाजवण्याची कला, विनोद, कायदेविषयक ज्ञान, प्रज्ञा यांचा विकास पहावयास मिळतो. बुधाच्या प्रभावक्षेत्रात व्यापार, व्यवसाय, प्रकाशन

, संपादन, लेखन, सार्वजनिक सभेतील प्रभुत्व, अध्यापन, क्रीडाकौशल्य, अभिनय, हिशोब इत्यादी बाबी प्रभावित होत असतात. बुध ग्रह अनुकूल व बलवान असता व्यक्ती उच्चस्तरीय ज्योतिषी, लेखक, कवी, पत्रकार, चित्रकार, व्यंगचित्रकार, विविध वाद्ये वाजवण्याची कला असणारा वादक, उत्तम विद्यार्थी, उत्तम शिक्षक, गणितज्ञ, अकाउंटंट, तर्कवेत्ता, वैद्य, वैज्ञानिक, शास्त्रज्ञ, विद्वान, वकील, न्यायाधीश, गुप्तहेर, जादूगार इत्यादी पैकी प्रवीण व प्रख्यात असते.

बुधाच्या अशुभ प्रभावाने स्नायू, श्वास, वाणी यांमध्ये दोष उद्भवतात. त्वचा विकार उद्भवतात. डोकेदुखी, दमा, क्षयरोग, मतिभ्रम, श्वेत-कुष्ठ, गुप्तरोग, संग्रहणी, नेत्रविकार, उदरविकार, आळस किंवा उदासीनता या बाबी संभवतात. बुध ग्रह प्रतिकूल असता कटकारस्थाने घडतात, व्यक्तीची त्यातून फसवणूक होते, व्यापारात नुकसान होते, विचार अस्थिर होतात, व्यक्ती स्वतःवर विश्वास ठेवू शकत नसते आणि विचलित व अस्थिर होऊन संशयी व स्वार्थी बनते. कफप्रवृत्ती वाढते. बुधाच्या प्रतिकूल दशेत व्यक्तीच्या प्रतिष्ठेला कलंक लागू शकतो.

बुधाच्या अशुभ ग्रहदशेत किंवा जन्म कुंडलीतील अशुभ योगातील बुधामुळे चक्कर येणे, जीव अस्वस्थ होणे, मळमळणे, उलटी होणे, त्वचाविकार किंवा त्वचारोग, डोकेदुखी, अर्धशिशि (मायग्रेन), दमा, वातप्रकोपाने सांधेदुखी, आजारातील अतिभयानक असा संधिवात, सांध्यांवरील सूज, सायटिका, व कंबरदुखी यांसारखे विकार जडतात. गर्भाधानातून सयामी जुळ्याची प्रसूती संभवते.

वरीलपैकी आजारात वैद्यकीय उपचारांसोबतच जन्मपत्रिका तज्ञ ज्योतिषांना दाखवून बुधाचे कारकत्व अवश्य तपासून घ्यावे व आवश्यकता असले तर ज्योतिषांच्या सल्ल्याने डोळसपणे शास्त्रोक्त ग्रहांकित उपाय करून पहावेत. अंधश्रद्धेला बळी पडू नये.

(उर्वरित पुढील भागात..)**ग्रहांकित रोग व आजार भाग-४:****अध्यात्म**

ज्योतिर्विद उदय दुदवडकर,
बुरंगावडे- देवगड
मो. ८३९००५३९८४



महिला म्हणजे कुटुंबाचा आधार, समाजाचे मूळ आणि देशाच्या प्रगतीची ओळख. परंतु अनेकदा महिलांना स्वतःच्या हक्कांसाठी संघर्ष करावा लागतो. प्रत्येक स्त्रीला तिचे स्वतःचे अस्तित्व सिद्ध करायचे असते, तिच्या स्वप्नांचा पाठपुरावा करायचा असतो आणि जीवनात स्वतःच्या पायावर उभे राहायचे असते. ही वाट सोपी नसली तरीही आजच्या काळात अनेक स्त्रिया स्वतःसाठी उभ्या राहत आहेत आणि आपल्या आयुष्याला नवी दिशा देत आहेत.

आपल्या समाजात महिलांवर अनेक जबाबदाऱ्या टाकल्या जातात. त्यांना पत्नी, आई, सून, मुलगी अशा विविध भूमिकांमध्ये खूप काही सहन करावे लागते. समाजात पुरुषप्रधान मानसिकतेमुळे महिलांच्या स्वातंत्र्यावर बंधने घालण्याचा प्रयत्न केला जातो. शिक्षण, नोकरी, विवाह, कपडे, मित्रमैत्रीणी या सर्व गोष्टींवर महिलांना आपल्या मनासारखा निर्णय घेणे कठीण होते. अशा परिस्थितीत स्त्रीला स्वतःचा आत्मसन्मान जपण्यासाठी आणि तिच्या अधिकारांसाठी उभे राहणे महत्त्वाचे ठरते.

सावित्रीबाई फुले:

सावित्रीबाई फुले या स्वतःसाठी आणि इतर महिलांसाठी उभ्या राहण्याचा सर्वोत्तम आदर्श आहेत. त्यांनी महिलांच्या शिक्षणासाठी संघर्ष केला आणि समाजात शिक्षणाचा दीप प्रज्वलित केला. त्यांच्या परिश्रमांमुळे आज लाखो महिला शिक्षण घेऊन स्वतंत्र आयुष्य जगू शकतात.

कल्पना चावला:

कल्पना चावलाने अंतराळ विज्ञानाच्या क्षेत्रात स्वतःचा ठसा उमटवला. अनेक आव्हानांवर मात करून त्यांनी आपले स्वप्न

**तिचा गौरव**

चित्रा अविनाश नानिवडेकर,
सफाळे-पालघर.
मो. 9969669523

ति

साकार केले. त्यांच्या आत्मविश्वासाने आणि परिश्रमाने जगभरातील महिलांसाठी प्रेरणा दिली.

मालाला युसुफझाई:

मालालाने स्त्रियांवरील अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवला आणि शिक्षणाचा हक्क मागितला. ती स्वतःच्या आयुष्याचा धोका पत्करूनही तिच्या ध्येयासाठी उभी राहिली.

स्वतःसाठी उभ्या राहण्याचे महत्त्व**१. आत्मसन्मान:**

स्वतःसाठी उभे राहिल्याने महिलांचा आत्मसन्मान वाढतो. त्या स्वतःच्या निर्णयांवर विश्वास ठेवायला शिकतात.

२. स्वतंत्रता:

स्वतःचे निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य मिळाल्यास महिलांना त्यांची स्वप्ने साकार करता येतात.

३. समाजासाठी प्रेरणा:

स्वतःसाठी उभ्या राहणाऱ्या महिला इतर स्त्रियांनाही प्रेरणा देतात. त्यांचे उदाहरण समाजाला सकारात्मक संदेश देते. समाजाची मानसिकता बदलणे:

समाजातील महिलांबद्दलच्या नकारात्मक दृष्टिकोनाला बदलण्यासाठी जनजागृती आवश्यक आहे. महिलांचे

महिलांचे योगदान समाजाच्या प्रगतीसाठी महत्त्वाचे असल्याची जाणीव करणे गरजेचे आहे.

महिलांनी स्वतःसाठी उभे राहण्यासाठी पायऱ्या

१. आपले स्वप्न ओळखा: महिलांनी त्यांच्या आवडीनुसार स्वतःचे ध्येय ठरवावे.
२. शिकणे थांबवू नका: सतत नवीन कौशल्ये शिकण्याचा प्रयत्न करा.
३. नेटवर्क तयार करा: समाजातील महिलांसाठी आधार व्यवस्था तयार करणे महत्त्वाचे आहे.
४. आवाज उठवा: अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवणे आणि स्वतःसाठी योग्य निर्णय घेणे आवश्यक आहे.

स्वतःसाठी उभ्या राहणाऱ्या महिलांचे सामर्थ्य हे केवळ त्यांच्या स्वतःपुरते मर्यादित नसते; ते संपूर्ण समाजाला बदलण्याची ताकद ठेवते. स्त्रीच्या संघर्षातून मिळणाऱ्या यशाने केवळ तिचे जीवनच नाही, तर तिच्या आजूबाजूच्यांना प्रेरणा मिळते. आजचा समाज स्त्रियांच्या योगदानाशिवाय पूर्ण होऊ शकत नाही, आणि म्हणूनच प्रत्येक स्त्रीने तिच्या हक्कांसाठी आणि स्वप्नांसाठी उभे राहिले पाहिजे.

"स्त्री ही केवळ कुटुंबाची आधारस्तंभ नसून, ती संपूर्ण समाजाला घडवणारी शक्ती आहे. स्वतःसाठी उभे राहण्याची तिची क्षमता हीच तिची खरी ओळख आहे."



सरकारी योजना/नोकरी

सी -व्हिजिल अॅप आता मराठीमध्ये देखील

मतदारांसाठी आणि उमेदवारांकरिता विविध ॲप्लिकेशन्स

मतदारांसाठी आणि उमेदवारांकरिता विविध ॲप्लिकेशन्स... सी -व्हिजिल अॅप आता मराठीमध्ये देखील उपलब्ध

भारत निवडणूक आयोगाने मतदारांसाठी आणि उमेदवारांकरिता सी-व्हिजिल, सुविधा अॅप, ॲफिडेवित पोर्टल, व्होटर टर्नआऊट अॅप, व्होटर हेल्पलाइन अॅप, दिव्यांग व ज्येष्ठ नागरिकांकरिता सक्षम अॅप, केवायसी अॅप आणि 1950 क्रमांकाची हेल्पलाइन आदी आगटी ॲप्लिकेशन्सच्या माध्यमातून सुविधा दिल्या आहेत, त्यांची थोडक्यात माहिती...

सी-व्हिजिल (cVIGIL)

सी-व्हिजिल हे अॅप हे आदर्श आचारसंहिता आणि खर्चाच्या उल्लंघनाची तक्रार करण्याकरिता एक अभिनव असे मोबाइल ॲप्लिकेशन आहे की, ज्याद्वारे प्रत्येक नागरिकाला निवडणुकीच्या वेळी आपल्या स्मार्टफोनचा उपयोग करून छायाचित्रे, श्राव्य, किंवा दृक चित्रण अपलोड करता येते. 'सी-व्हिजिल'चा अर्थ 'सतर्क नागरिक' असा आहे. हे अॅप आता मराठी भाषेत पण उपलब्ध आहे.या अॅपच्या माध्यमातून तक्रार दाखल झाल्यानंतर आचारसंहिता उल्लंघन झाल्याचे ठिकाण शोधण्यासाठी जी.पी.एस.चा उपयोग करता येतो.तक्रारीच्या स्थितीचा मागोवा घेवून 100 मिनिटांत स्थितीची माहिती देते.

सी-व्हिजिल अॅप डाउनलोड करण्यासाठी लिंक.

गुगलप्लेस्टोअरमध्ये https://play.google.com/store/apps/details?id=in.nic.eci.cvigil&hl=en_IN

अॅपलस्टोअर

<https://apps.apple.com/in/app/cvigil/id1455719541ver> उपलब्ध आहे.

सुविधा अॅप 2.0

भारत निवडणूक आयोगाने (ECI) 'सुविधा 2.0' हे मोबाईल अॅप अद्यावत केले असून याद्वारे उमेदवार आणि पक्षांना आता कोणत्याही ठिकाणाहून सहजपणे निवडणूक मोहिमेच्या परवानग्या ऑनलाईन सुविधेद्वारे मिळणार आहे. सुविधा 2.0 हे मोबाईल अॅप वापरण्यास सहज आणि अधिक सुरक्षित आहे. या अॅपच्या खास वैशिष्ट्यांमध्ये उमेदवारांना अर्ज डाउनलोड करणे, प्रचारासंदर्भातील परवानग्या मागवणे, अर्ज केलेल्या परवानगी संदर्भात सद्यस्थिती जाणून घेणे आणि मंजुरीची प्रत डाउनलोड करणे आदी बाबी समाविष्ट आहे. त्याचबरोबर या अॅपमध्ये नामनिर्देशन प्रक्रिया, निवडणूक वेळापत्रक आणि निवडणूक आयोगाच्या ताज्या अद्ययावत सूचना व आदेश देखील उपलब्ध असतील.

गुगल प्ले

स्टोअरवर:<https://play.google.com/store/apps/details?id=suvidha.eci.gov.in.candidateapp&pli=1>यावर आणि आयओएससाठी अॅपल अॅप स्टोअरवर <https://apps.apple.com/app/suvidha-candidate/id6449588487> या लिंकवर उपलब्ध आहे.

ॲफिडेवित पोर्टल

'ॲफिडेवित पोर्टल' निवडणुकीसाठी अर्ज केलेल्या उमेदवारांच्या नामनिर्देशनाची संपूर्ण यादी पाहता येते. कोणताही नागरिक 'ॲफिडेवित पोर्टल'चा उपयोग करून उमेदवाराचे प्रतिज्ञापत्र पाहू शकतो व डाउनलोड ही करू शकतो. नागरिकांच्या सुविधेसाठी नामांकन दाखल, स्वीकारले,नाकारले, मागे घेतले, स्पर्थत आहे याची माहिती मिळते.

पोर्टलची लिंक : <https://affidavit.eci.gov.in>

व्होटर टर्नआऊट अॅप

व्होटर टर्नआऊट अॅप प्रत्येक राज्य, जिल्हा आणि मतदारसंघासाठी अंदाजित मतदानाच्या टक्केवारीची दर दोन तासांनी माहिती देते. हे ॲप्लिकेशन फक्त विधानसभा, लोकसभा आणि पोटनिवडणुकीच्या वेळी सक्रिय होते.

व्होटर टर्नआऊट अॅपमध्ये प्रत्येक राज्य, जिल्हा आणि मतदारसंघाची अंदाजित मतदान टक्केवारी दाखवते.भारत निवडणूक आयोगाच्या सर्व्हर वरून 'रिअल-टाइम' डेटाचा उपयोग करण्यात येतो.निवडणूक प्रकार, राज्य, जिल्हा आणि मतदारसंघानुसार यामध्ये मतदानाच्या टक्केवारीची माहिती मिळते.एखाद्या विशिष्ट क्षेत्रातील मतदानाचा अंदाज मिळवण्याचा हा एक जलद आणि सोपा असा पर्याय आहे

'व्होटर टर्नआऊट अॅप डाउनलोड करण्यासाठी गुगल प्लेस्टोअरमध्ये https://play.google.com/store/apps/details?id=in.gov.eci.pollturnout&hl=en_INअॅपल स्टोअर <https://apps.apple.com/in/app/voter-turnout-app/id1536366882>

व्होटर हेल्पलाइन अॅप

मतदारांना आपले मतदार यादीत नाव आहे याची माहिती व्होटर हेल्पलाईन अॅप मध्ये मिळते. हे अॅप प्रत्येकासाठी अधिक सोयीस्कर आणि महत्वाचे आहेत. व्होटर हेल्पलाइन अॅपमध्ये मतदारयादीत नावाची शहानिशा करणे,नवीन मतदार नोंदणीसाठी ऑनलाईन अर्ज सादर करणे, दुस-या मतदारसंघात स्थलांतरित करणे,परदेशात राहणारे मतदार, मतदारयादीतील नाव हटवणे किंवा आक्षेप घेणे,नोंदीची दुरुस्त करणे,तुमच्या क्षेत्रातील निवडणुकीचे वेळापत्रक शोधणे.,सर्व उमेदवार, त्यांचे प्रोफाइल, उत्पन्न विवरण, मालमत्ता, गुन्हेगारी प्रकरणे शोधणे.बीएलओ, ईआरओ, डीईओ आणि सीईओ यांची माहिती मिळवता येते व संपर्क साधता येतो

व्होटर हेल्पलाइन अॅप डाउनलोड करण्यासाठी लिंक :

गुगल प्लेस्टोअरमध्ये <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eci.citizen&hl=mr&pli=1>अॅपल स्टोअर <https://apps.apple.com/in/app/voter-helpline/id1456535004>

सक्षम अॅप

भारतीय निवडणूक आयोग दिव्यांग नागरिकांसाठी (पीडब्ल्यूडी) मतदार ओळख आणि नोंदणी प्रक्रिया सुलभ करण्याकरिता हे अॅप विकसित केले आहे. या अॅपवर दिव्यांग व ज्येष्ठ मतदारांसाठी मूलभूत सुविधा उपलब्ध करून दिल्या आहेत.

निवडणूक संदर्भात सेवा घेण्याकरिता दिव्यांग व वयोवृद्ध मतदारांनी त्यांचे नाव, पत्ता व मोबाईल क्रमांक इ. माहिती अॅपमध्ये भरावी. दिव्यांग व वयोवृद्ध ज्येष्ठ नागरिकांना या सक्षम अॅपद्वारे मतदानाच्या दिवशी मतदानासाठी लागणाऱ्या सहाय्यतेची मागणी नोंदविता येईल, त्याद्वारे मतदारसंघातील दिव्यांग आणि वयोवृद्ध मतदारांना त्यांच्या मतदानाचे मतदारसंघ व स्थान निश्चिती यंत्रणेला करणे शक्य होईल. या अॅपद्वारे नोंदणी झाल्यानंतर दिव्यांग मतदारांना मतदान केंद्रापर्यंत ने-आण करण्यासाठी वाहतूक व्यवस्था, व्हीलचेअर, सहाय्यक, मदतनीस इ. प्रकारची सुविधा या अॅपच्या माध्यमातून मिळणार आहेत.

सक्षम अॅपमध्ये अनेक सुविधा प्रदान करण्यात आल्या आहेत. या अॅपमध्ये मोठे फॉन्ट आणि उच्च कॉन्ट्रास्ट रंग असल्यामुळे दिव्यांगासाठी वापर करणे सोपे होईल. यामध्ये मतदान केंद्राबद्दल माहिती उपलब्ध असून ज्यामध्ये आपले मतदान केंद्राचे स्थान, मतदान केंद्र, उपलब्ध प्रवेश योग्यता आणि अधिकारी संपर्क या तपशिलाचा समावेश आहे. दिव्यांगांना निवडणूक प्रक्रियेत सहभागी होताना येणाऱ्या कोणत्याही समस्येबद्दल अॅपवर तक्रार नोंदविता येणार आहे.

गुगल प्ले स्टोअर मध्ये <https://play.google.com/store/apps/details?id=pwd.eci.com.pwdapp>अॅपल फोन धारकांसाठी <https://apps.apple.com/in/app/saksham-eci/id1497864568>

केवायसी अॅप :- (know your Candidate)

मतदारांना त्यांच्या उमेदवारांबाबतचा तपशील त्यामध्ये त्यांच्या नावे असलेल्या गुन्हांचा तपशील, उमेदवाराची माहिती इत्यादी पाहता येऊ शकते.

गुगल प्ले स्टोअर मध्ये <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eci.ksa>अॅपल फोन धारकांसाठी <https://apps.apple.com/in/app/kyc-eci/id1604172836>

1950 क्रमांकाची हेल्पलाइन

निवडणूक विषयी मतदारांना सर्व प्रकारची माहिती देण्यासाठी आणि त्यांच्या तक्रारीचे निवारण करण्यासाठी राज्य व जिल्हास्तरावर 1950 या टोलफ्री क्रमांकाची सुविधा सुरू करण्यात आलेली आहे.राज्यस्तरावर तसेच जिल्हास्तरावर संपर्क केंद्र स्थापन करण्यात आले आहेत.

संध्या गरवारे,

विभागीय संपर्क अधिकारी,

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय

आठवणींच्या गोष्टी

राष्ट्रपाल सावंत,
चिपळूण- रत्नागिरी
मो. ९४०३१४४३५६..

गीतकार कवी ज्ञानेश पुणेकर शीघ्र कवनातील बादशहा

पन्नास वर्षापूर्वी आणि आजही भीमबुद्ध जयंती, सार्वजनिक कार्यक्रमात, ऑर्केस्ट्रा मध्ये एक गीत हमखास ऐकायला येते

**"क्रांतिवीर महापुरुष जन्मा आले धरतीवर
धन्य ते भीमराव आंबेडकर"**

तत्कालिन प्रख्यात गायक कृष्णा शिंदे यांनी गायलेले हे गीत ऐकत आमची एक पिढी घडली.

."ज्ञानेश पुणेकर आणि पार्टीच्या माध्यम मधून जनजागृती करणारे . कवी ज्ञानेश पुणेकर यांनी प्रल्हाद शिंदे, विठ्ठल उमप, शांताबाई भोसले, नवनीत खरे अशा दिग्गज कलावंत सोबत त्यांनी गायन सामने केलेच पण त्यांची गीते महाराष्ट्रातील नामवंत गायक गायिकासह नवोदितही गातात.

गोविंदराव म्हशिलकर हे कवी श्रीधर ओव्हाळ यांचे गायक पण त्यांचा पुणेकर यांच्यावर मोठा लोभ . कारण दहा पंधरा मिनीटात गीत लिहिणारा ,सवालाचा स्टेजवरच जबाब देणाऱ्या या शीघ्रकवीची गायक म्हशिलकर यांनी अनुभूती घेतली आणि "कडक लक्ष्मी"या मराठी चित्रपटासाठी संगीतकार राम कदम यांच्याशी भेट घडवून गीते लिहून घेतली. गोविंदराव म्हशिलकर, गायिका पुष्पा पागधरे यांनी ते गायल, प्रख्यात अभिनेते निळूभाऊ फुले, शरद तळवलकर, अभिनेत्री उषा चव्हाण यांच्यावर ते चित्रित झाले. पृढे त्यांनी वर्हाडी झटका, पुणेरी फटका, लोच्या झाला रे' अशा काही चित्रपटासाठी गीत रचना केली . सुदेश भोसले सारख्या गायकांनी चित्रपटात त्यांची गीते गायली. स्वतः काही चित्रपटात छोट्या भूमिका केल्यात. रेकॉर्डिंग, कॅसेट सी डी,आकाशवाणी , दूरदर्शनवर, गीते सादर केली. इतरांनीही गायली आहेत. मुंबईत विविध ठिकाणच्या कार्यक्रमात पुणेकरांना पाहिले, ऐकले. मात्र अशा व्यक्तीची भेट होईल ,त्यांचा सहवास लाभेल अस वाटलं नव्हतं पण या महान कवीची भेट घडलीच. प्रत्यक्ष भेटताच जय भीम करून त्यांना नमस्कार करत असताना , मला म्हणाले ,तुम्ही गुरूजी आहात, आम्ही तुमचे विद्यार्थी आहोत. एवढ्या महान कवी गीतकार कलावंताचे हे उदगार ऐकून मी धन्य झालो. याला म्हणतात विनम्रता आणि दुसरा वयाने लहान असला तरी त्याच्या ज्ञानाचा आदर करणे.

त्यांची माझी भेट आमच्या चिपळूण तालुक्यातील चिवेली विभागातील पोसरे या गावी बहुतेक दहा वर्षापूर्वी विभागाने आयोजित केलेल्या डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंती निमित्ताने . तिथं जाहीर सभेत मी प्रमुख वक्ता होतो.आणि त्यानंतर माझे भाचे त्याच गावचे सुपुत्र प्रख्यात गायक पी. एम तथा प्रविण मोहिते आणि मुंबईतील गायिका यांचा गायनाचा कार्यक्रम होता. प्रविण मोहिते माझी गीते गातात पण जुगलबंदी असेल तर अन्य एखादा कवी सोबत नेतात. तसेच त्यांनी एक कवी सोबत आणला होता त्यांच्या सोबत पुणेकर आले होते. माझ भाषण ऐकून पुणेकर काकांनी पाठीवर कौतुकाची थाप मारली. या ज्येष्ठ कवीना भेटून मला ही आनंद झाला. कव्वालीच्या स्टेजवर मी त्यांच्या सोबत थांबावे असा त्यांनी आग्रह केला आणि आज तुम्ही लिहायचं, मी पहाणार नी प्रविण गाणार म्हणाले. कार्यक्रम अप्रतिम झाला. प्रविण तुमचा भाचा असला तरी आता तो माझा नातू आहे. तुम्ही निश्चित रहा म्हणाले. कार्यक्रम संपल्यावर त्यांच्याशी बोलता बोलता त्यांनी त्यांच्या विषयी सांगितलेली माहिती.

ज्ञानेश श्रीपत पुणेकर मूळगाव सातारा आंबेगाव. उत्पन्नाचा वा जगण्याचं कोणतंच साधन नसल्याने आजोबा राणोजी पुण्यात आले, स्वारगेट हिराबाग इथेच राहिले. तिथेच १९४२जून महिन्यात जन्म झाल्याचं त्यांनी सांगितले. त्यांचे वडील तमाशा कलावंत होते . मुंबई सारखा महानगरीत कलेला नी जगण्याला आधार मिळेल म्हणून वडील १९४४ दरम्यान मुंबईत परळ भोईवाड्यात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सभागृहाच्या शेजारी राहिले. या सभागृहात त्याकाळी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे येणे होत असे. आपण बाबासाहेब यांना समक्ष जवळून पाहिलं आहे. याबाबत मी स्वतः ला भाग्यवान समजतो आणि अभिमानही वाटतो. हे सांगायला ते विसरले नाहीत. मुंबईत वडील पोटापाण्यासाठी आले पण तमाशा कला विसरले नाहीत. आपल्या वडिलांसोबत ते तमाशा पाहायला जातं. गण, गौळण, लावणी, फार्स, वगनाट्य त्यांना खुप आवडतं, त्यांच बरोबर, जलसे, कलापथक, जनजागृती कार्यक्रम आणि सिनेमा गीते यांची आवड निर्माण झाली. शिक्षण मुंबईत म्युनिसिपल शाळेत सहावी पर्यंत झाले. आपण शाळेतच शिक्षकाना गाणी गाऊन दाखवत असू आणि शिक्षक ती ऐकून शाबासकी देत असतं. याच काळात वाचनाची आवड निर्माण झाली. जिथं कव्वाली ,गायन पार्टी तिथं हजेरी लावली. ल.मा.पगारे हे कविता, गीत लेखन मधले त्यांचे मार्गदर्शक. यमक, तालसुरात गीत कस लिहायचं , गायच ते त्यांनी शिकवले.



कवी म्हणून नावारूपास आल्यावर अनेक गायकांनी त्यांची गीते गायली आहेत. विठ्ठल उमप,प्रल्हादजी शिंदे, आनंद शिंदे, मिलिंद शिंदे, उत्तरा केळकर, वैशाली सामंत, महेंद्र कपूर आणि उषा मंगेशकर अशा अनेकांचा त्यांनी नामोल्लेख केला. कला कवित्व सोबत जगण्यासाठी त्यांनी शिवडी येथील टी.बी.हॉस्पिटल मध्ये नोकरी केली. शिक्षण फार मोठ नाही पण मराठीसह, उर्दू, हिंदी, कोळी भाषेत गीत लेखन केले. पुन्हा सात आठ वर्षापूर्वी चिपळूण पेढांबे येथे गोविंद मोहिते यांच्याकडे ते आले होते तेव्हा पुन्हा भेट झाली होती. तेव्हा त्यांची कलेतील यशस्वी वाटचाल जाणून घेतली. समाजाच प्रबोधन ,मनोरंजन करणाऱ्या या ज्येष्ठ कवीला कुटुंबातील दुःखद घटनेला सामोरं जावं लागलं . आई वडिल पत्नी आणि एका मुलाच अपघातात निधन हा धक्का ते पचवू शकले नाहीत. हा प्रसंग सांगतानाही त्यांना अश्रू अनावर झाले. त्यांचं कशातच मन रमेना, ते अबोल असल्या सारखे वागू लागले. नोकरीही पूर्ण करता आली नाही. त्यांची वणवण भ्रमंती सुरू झाली. अशा वेळी त्यांच्या काही शिष्यांनी, सहकारी कलावंत ,सामाजिक कार्यकर्ते यांनी सर्वतोपरी आधार दिला . दोन मुली दोन मुलगे, कुटुंबासाठी आपण अपेक्षित असे काहीच करू शकलो नाही ही खंतही त्यांच्या बोलण्यातून दिसली. पहिल्याच भेटी पासून वयात पंचवीस तीस वर्षांच अंतर असूनही ते माझा आदर करत आलेत. गुरूजी छान लिहिता, माझ्या गाण्यासह तुमची गीते मी नामवंत गायक गायिका सोबत रेकॉर्डिंग करून घेतो. म्हणाले,गुरूजी तुमची माझी खुप उशीरा भेट झाली. या आधीच तुम्ही माझ्या संपर्कात यायला हवं होत. असे अनेक ज्येष्ठ श्रेष्ठ कलावंत यांच्या मार्गदर्शन नी कौतुकाचा मला उपयोग झाला. त्यातून प्रेरणा मिळत गेली.कोकणात दुर्गम भागांत नोकरी असल्याने, सतत अशा ज्येष्ठ कलावंताच्या संपर्कात राहता आलं नाही. ज्यांची गीते वाचली, ऐकली कार्यक्रम पाहिलेत अशांची समक्ष भेटीत घेतलेली ऐकलेली माहिती संकलित करण्याचा गेली तीनचार वर्षे प्रयत्न करत आहे. असे अनेक कलावंत असतील आहेत त्यांच्या पर्यंत ज्यांना शक्य होईल त्यांनी जायला हवे . सामाजिक सांस्कृतिक इतिहास नव्या पिढीसाठी संकलित करावयास हवा.ज्ञानेश पुणेकर यांच्या गीतातील शब्द रचना त्यातील आशय रसिकाना प्रेरणा, आनंद देतात

**"वैशाखी पौर्णिमा, उगवला तो चंद्रमा
याचं शुभदिनी जन्माला बुद्ध गीतमा"
"शिक र बाळा, बुद्धाने बांधली शाळा "**

"बुद्ध सरंणग म्हणा म्हणा रे "अशी हजारो गीते त्याचं बरोबर त्यांची लोकगीतही मनोरंजनातून प्रबोधन करणारी आहेत .वयाची पंचाऐशी पार केलेल्या, एकेकाळी संपूर्ण महाराष्ट्रात समाज प्रबोधनसाठी पायपीट केलेल्या या कलावंता विषयी मला खूपच आदर आहे.

महाराष्ट्र ही अवतारांची आणि साधू संतांची भूमी. या भूमीत अनेक संत महात्मे होऊन गेले. त्यांनी दिलेल्या शिकवणीकीतून, प्रवचनांतून, लिहिलेल्या भजनांतून आणि ग्रंथातून बोध घेऊन अनेक अनुयायी निर्माण झाले. या अनुयायांनी समाजाला अध्यात्माची आणि साधनेची गोडी लावली. समाजमनावर नामाचे महत्त्व बिंबवले आणि मनुष्यजन्माचे सार्थक कसे करायचे हे जनमानसांत ठसवले. ज्यांनी हे महत्त्व समजून घेतले त्यांनी मनुष्यजन्माचा उद्धार करून घेतला.

याच संतांच्या मांदियाळीतील एक संत म्हणजे प.पू. भक्तराज महाराज. संसारात राहून साधना कशी करावी आणि स्वतःचा उद्धार कसा करून घ्यावा याचे जिवंत उदाहरण म्हणजे प.पू. भक्तराज महाराज. प्रीतीचे सगुण रूप म्हणजे प.पू. भक्तराज महाराज, गुरुसेवेचा परमावधी म्हणजे प.पू. भक्तराज महाराज. अशा या भक्तराज महाराजांचा महानिर्वाण दिन कार्तिक कृष्ण नवमी म्हणजेच २४ नोव्हेंबर २०२४ या दिवशी पुण्यातील जुन्नर तालुक्यातील श्रीक्षेत्र कांदळी(वडगाव) येथे साजरा झाला. त्यानिमित्ताने बाबांच्या गुरुसेवेची आणि त्यांच्या कर्तृत्वाची थोडक्यात ओळख करून घेऊया.

बाबांचा (प.पू. भक्तराज महाराज यांचा) जन्म अत्यंत जन्म अत्यंत धार्मिक सामान्य ब्राह्मण प्रतिष्ठित कुळात झाला. श्रीराम हे त्यांचे

कुलदैवत ! लहानपणापासूनच भगवत्प्रमाने त्यांना आकर्षित केले. त्यांच्या हृदयात भक्तीज्योत सदैव तेवत राहिली, परिणामस्वरूप 'धार्मिक कार्यात सातत्याने भाग घेणे आणि भजन, श्रवण, गरिबांना साहाय्य करणे', हा त्यांचा आवडता छंद आणि स्वभाव बनला. शिक्षण पूर्ण होताच परिस्थितीवश त्यांनी नोकरी शोधण्याचे काम आरंभ केले. नोकरी मिळेपर्यंत स्वस्थ न बसता त्यांनी लहान-सहान कामे करून व्यवसाय वाढवला. पण नियतीला हे मान्य नव्हते,

भक्तांशी एकरूप झालेले प.पू. भक्तराज महाराज !



जगन घाणेकर,
घाटकोपर, मुंबई
संपर्क : ९६६४५६९७८०*



'कुशाग्र बुद्धी, वाक्पटुता, त्वरित अचूक निर्णय घेणे', या गुणांमुळे हे बालक असामान्य झाले. यामुळे सगळेच त्यांच्याशी आदरभाव ठेवून वागत असत. त्यांची लहानपणापासूनच धार्मिक आणि आध्यात्मिक साधनेची वृत्ती असल्यामुळे त्यांना 'श्री गुरुचरित्र'वाचनाचा छंद जडला. विपत्तीकाळातही त्यांची साधना यथागत चालूच होती. त्यामुळे त्यांची गुरुप्राप्तीची ओढ दिवसेंदिवस वाढत गेली. त्याच दरम्यान प.पू. श्रीशामसाईबाबांनी (हे साईबाबांचे शिष्य होते आणि त्यांच्याच आदेशानुसार त्यांच्या मोरटक्का आश्रमात राहून जनसेवा करत होते.) बाबांना साईभक्ती वाढवण्यासाठी मार्गदर्शन करून प्रोत्साहित केले. १५.२.१९५६ या दिवशी श्री अनंतांद साईश्र यांनी बाबांना नर्मदामैय्याच्या साक्षीने गुरुमंत्र दिला.

'त्रैलोक्याचे योगीराज हे अवतरले भूवरी !', असे बाबांनी एका भजनात त्यांच्या गुरूंना उद्देशून म्हटले आहे. ते भजन बाबांनाही लागू पडते. बाबा हे गृहस्थाश्रमी असूनही अंतस्थ योगीराजच होते ! साधक आणि भक्त यांचा उद्धार करण्यासाठी बाबा अवतरले. तो दिवस म्हणजे ७ जुलै १९२०. शिष्यावस्थेत असतांना 'गुरु' आणि गुरुपदावर असतांना 'भक्त', या २ शब्दांतच जणू बाबांचे सारे जीवन सामावले होते. शिष्य असतांना गुरु वहाणा न घालता बाहेर जायला निघाले की, लग्नेच त्यांच्या वहाणा काखेत धरून त्यांच्या पाठी अनवाणी चालणे, धावणे, धावताना पायात काटा रुतून पाय रक्तबंबाल झाला तरी त्याकडे दुर्लक्ष करणे, भजनांच्या कार्यक्रमात 'गुरूंनी उठण्यास सांगितले नाही'; म्हणून सलग ८ - १० घंटे भजने म्हणणे, गुरूंसमोर तासन्तास एका पायावर उभे राहून भजने म्हणणे, रात्री गुरूंच्या झोपण्याच्या वेळी त्यांनी 'थांब' म्हणेपर्यंत अखंडपणे त्यांचे पाय चपत राहणे, यांसारख्या बाबांच्या गुरुसेवेला तोंड नाही. बाबांनी अशा गुरुसेवेतून शिष्यत्वाचा मोठा आदर्श आपल्या सर्वासमोर ठेवला आहे.

प.पू. बाबा म्हणायचे, 'भजन हेच माझे जीवन आहे.' बाबांच्या भजनांचे वैशिष्ट्य हे की, आज इतक्या वर्षांनंतरही प्रत्येक साधकाला प्रत्येक प्रसंगात त्या भजनांतून त्यांच्या साधनेसाठी आवश्यक असलेला अर्थ उलगडतो ! यासाठीच 'बाबांची भजने', हा अनमोल असा प्रासादिक ठेवाच आहे. बाबांनी भजनांच्या माध्यमातून केवळ भक्तीयोगाचीच नव्हे, तर नामसंकीर्तनयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग आदी साधनामार्गांचीही शिकवण दिली. भक्तांना सत्संग आणि आनंद मिळावा अन् त्यांना साधनेसाठी मार्गदर्शन व्हावे, यासाठी ऊन-पाऊस, वादळ-वारा आदी कशाचीही पर्वा न करता आणि प्रसंगी आजारपण असतांनाही प.पू. बाबा अनेक किलोमीटर प्रवास करून भक्तांकडे जात असत. प.पू. बाबांच्या या चैतन्यादीही सद्दवासाच्या स्मृती आजही भक्तांना भावाने रोमांचित केल्याविना राहात नाहीत. बाबांच्या भजनाचे ऑडिओ आणि व्हिडीओ आजही उपलब्ध आहेत. या भजनाचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांचे रचियेते, संगीतकार आणि गायक स्वतः बाबा असल्याने ही भजने चैतन्याने ओतप्रोत भरलेली आहेत.

एकदा बाबांच्या गुरूंनी सर्वांना सांगितले, "कल दिनु के यहा भंडारा है !" (बाबांचे पूर्वाश्रमीचे नाव 'दिनकर' होते. तेव्हा अनेक जण त्यांना 'दिनु' असे संबोधत.) बाबा मनात म्हणाले, 'माझ्याकडे पैसे नाहीत आणि घरात भंडार्यासाठी लागणारे सामानही नाही. अशा वेळी भंडारा कसा करणार ?' तरी बाबांनी 'गुरु पाहून घेतील', असा विचार करून भंडारा करायचे ठरवले. गुरूंनी पुष्कळ जणांना भंडार्याचे निमंत्रण दिले. नंतर गुरूंच्या कृपेने भंडार्यासाठीच्या सामानाची सर्व सोय आपोआप झाली आणि भंडार्यात काही अल्पही पडले नाही. गुरूंनी घेतलेल्या परीक्षेत बाबा उत्तीर्ण झाले. पुढे बाबांनी जवळ विशेष पैसे नसतांनाही असंख्य भंडारे केले आणि भक्तांना शिकवले, 'गुरूंवर दृढ श्रद्धा ठेवा आणि गुरूंसाठी सर्वस्वाचा त्याग करा. मग पाहा, गुरु कृपा करतातच !'

(पान ९ वर)

काल रात्री अचानक सळसळान पावस पडलो तेची परबीनीक फामच नाय. सकाळी परबीन हिंबार खाव्क म्हणान आमच्याकडे इली. मी म्हटलय, अगे परबीनी काल रात्री पावस पडलो मगे. पण परबीन म्हणता, खय लागलो पावस, कधी लागलो पावस, पावळे गळले नाय कशे, जमीन भीजली नाय कशी? मी सासुबायक म्हटलय, आईनु तुमका तरी नक्कीच म्हायत असतलो पावस लागलो तो. तर काय सांगा बाय, माझे सासुबायकय म्हायत नाय रात्री पावस पडलो तो. उलट ती माका म्हणता, अगो तुका सपान पडला असतला. पावस लागलो म्हणान.

तितक्यात टि.व्ही. सुरुच व्हेती. कोण शपथ घेता, कोण नाय, कॅण रुसलोहा, कोण फुगलोहा ता बहुसाठी ह्येनी बातमे लावलल्यानी. बातमे कानार पडता पडता नेमकी पावसाची बातमी इली. तळकोकणात काल रात्री अचानक पावसाची सर बरसून गेली. कणकवली पट्ट्यात तर जमीन भिजेल इतका पाऊस पडला. मी म्हटलय, माका खुळ्यात काढतास, ह्या बघा. ही बातमी बघा. आणि माका सांगतास, सपनात पावस पडलो असतलो म्हणान. तशी परबीन म्हणता, होय गो बाय. तुझाच खरा. काल रात्री पावस पडलो खरो. पण आता ह्या दिसात थंडी पडाची काय पावस? निसर्गाचा ह्या बिघडलला गणित सोडवतना डोक्या गरगरता गो बाय!

हल्ली खरोखरच निसर्गाचा कायतरी गणित बिघडलाहा खरा. कधी उन, कधी थंडी, कधी पावस, कशाचो बाय कशाक मेळ नाय. आता नुकतीच खय कलमा म्होवरत व्हेती, काजी म्होवरत व्हेते. पण आता ह्यो असो पावस पडलो, दिवसभर आभाळ असा ढगाळलला म्हवला तर कसले आंबे नि कसले काजी? म्होवर जळान जातलो, काळो पडतलो.

गेल्या आठवड्यात थंडीन जोर केल्यान म्हणान हडे तडेचे गाठी सोडून पैशे जमवलय नि सुमाराकसा स्वेटर घेतलय. पण स्वेटर घेतलय खरा, तेव्हापासून थंडी जी गायब झालीहा ती आतापर्यंत. कोण म्हणतत, कसलासा वादाळ येतला म्हणान असा वातावरण

ऋतुचक्र

मालवणी बोली

वयल्यांचा कवया,
मालवण- सिंधुदुर्ग.



झालाहा. दर्यात कमी दाबाचो पट्टो निर्माण झालो म्हणान असा वादाळ येताहा. पुर्वीच्या काळात खय व्हेती अशी दर वरसाक वादळा? आम्ही अशी ल्हानाची मोठी झालाव. पण ऋतुचक्र इतक्या बिघडलला कधी बघलव नाय. कर्माची आपल्या वादळा नि कर्माचे आपले पावस! नायतर काय?



क्रीम रोलची रेसिपी (Cream Roll)

वेजयंती करंदीकर,
कणकवली-सिंधुदुर्ग.

पफ पेस्ट्री शीट्स: १ पॅक साइड डिश म्हणून करता येते.

साहित्य:

- पफ पेस्ट्री शीट्स: १ पॅक (किंवा घरच्या घरी तयार केलेली)
- फ्रेश क्रीम: १ कप
- पिठी साखर: १/२ कप
- व्हॅनिला इसेन्स: १ टीस्पून
- चमचमीत सजावटीसाठी: चॉकलेट सिरप, टूटी फ्रूटी, किंवा साखरेची पावडर

कृती:

१. पफ पेस्ट्रीची तयारी:
 - पफ पेस्ट्री शीट्स पातळ लाटून घ्या.
 - त्यांना १ इंच जाडीच्या पट्ट्यांमध्ये कापा.
२. मोल्ड तयार करा:
 - सिलेंडरच्या आकाराचे रोलर किंवा कोनाच्या आकाराचे मोल्ड घ्या.
 - पेस्ट्री पट्ट्या मोल्डवर गुंडाळा.
 - मोल्डवर तेलाचा हलकासा थर लावा, जेणेकरून पेस्ट्री चिकटणार नाही.
३. बेकिंग:
 - ओव्हन २००°C वर प्रीहीट करा.
 - पेस्ट्रीने तयार केलेले रोलस बेकिंग ट्रेवर ठेवा.
 - १५-२० मिनिटे किंवा सोनेरी रंग येईपर्यंत बेक करा.
 - थंड झाल्यावर मोल्डवरून रोलस अलगद काढा.
४. क्रीमची तयारी:
 - फ्रेश क्रीम फ्रीजमधून काढून थंड ठेवा.
 - त्यात पिठी साखर आणि व्हॅनिला इसेन्स टाका.
 - हँड ब्लेंडर किंवा विस्कच्या साहाय्याने हलके आणि फ्लफी होईपर्यंत फेटा.
५. रोल भरा:
 - थंड झालेल्या पेस्ट्री रोलसमध्ये तयार क्रीम पाईपिंग बॅगच्या मदतीने भरा.
६. सजावट:
 - साखरेची पावडर शिंपडा किंवा चॉकलेट सिरपने सजवा.
 - टूटी फ्रूटीने रंगीत बनवा.

टीप:

- क्रीम रोलस सर्व्ह करण्यापूर्वी फ्रीजमध्ये थोडावेळ ठेवल्यास चव अधिक चांगली लागते.
 - मुलांना खुश करण्यासाठी वेगवेगळ्या रंगांच्या क्रीमने भरण्यासाठी खाद्य रंग वापरू शकता.
- चविष्ट आणि मऊ क्रीम रोलस तयार!

निरागस स्पर्धक

(पान २ वरून)

बरीच चढाओढ किंवा स्पर्धा असायची. तसा फक्त प्रसाद आमच्या गावातील 'सुखवस्तु' कुटुंबातील मुलगा होता. त्याचे आईवडील आमच्या गावातल्या हायस्कूलात शिक्षक होते. पण बाकी आमची तिघांची परिस्थिती फार नाजूक होती. अगदी पहिलीपासून ते इयत्ता दहावीपर्यंत आमची अशी परस्परमध्ये चढाओढ सुरुच होती. दर परीक्षेत आमचे नंबर खाली-वर होत असत. मात्र अभ्यासात स्पर्धा असली तरी मी, प्रसाद, देवू, अंजनी चांगले मित्र होते. मी वर्गात तसा अगदीच किरकोळ तब्येत असलेला मुलगा. त्यामुळेच प्रसाद माझे फार लाड करायचा. हायस्कूलात शिकत असताना तो छोट्या सुट्टीत घरी फेरी मारून यायचा. त्याचे घर तिथेच 'शिक्षक कॉलनी'त होते. घरातून पॅन्टीच्या खिशात भरून आणलेले भाजलेले चणे, शेंगदाणे हळूच मुठीतून माझ्या हातात कोंबायचा. कधी कधी तर गावात जत्रा, दहीकाला असला की त्या दिवशी शाळा सुटताना हळूच माझ्या हातात आठोपणे, एक रुपयाचा 'डॉलर' कोंबायचा. इयत्ता दहावीत असताना आमच्या बोर्डाच्या परीक्षेचे केंद्र पाच ते सहा किलोमीटर अंतरावर असलेल्या आचरे येथे होते. मात्र बाकीची मुले परीक्षेसाठी एसटी बसमधून जात असताना प्रसाद मात्र मला दररोज परीक्षेसाठी जाताना त्याच्या सायकलवरून 'डबलसीट' घेऊन जायचा, पेपर सुटल्यावर परत आणायचा. न जाणो, बाबू बोर्डाच्या परीक्षेत आपल्या पुढे गेला तर? त्याला आपल्यापेक्षा अधिक मार्क्स पडले तर? वगैरेसारखे विचार कधीच त्याच्या मनात आले नाहीत. आज इतक्या वर्षांनंतर हे सारे आठवल्यावर वाटते, अभ्यासात स्पर्धा असावी, चढाओढही असावी, पण ती अशी निकोप, निष्पाप!

आजच्या जमान्यात मात्र अशी निकोप, निरागस स्पर्धा पहावयास किंवा अनुभवावयास मिळणे दुरापास्त झाले आहे. पुर्वीसारखी 'सद्भावना' आज दिसत नाही हे वास्तव आहे. आपल्यापेक्षा दुसरा कोणी पुढे जायला नको, अगदी जवळपासही असावयास नको हीच भावना आता सर्वत्र दिसते. काहीजण तर या भावनेला 'मराठी माणसाचा स्वभाव' असेही म्हणतात. एक मराठी माणूस आपल्याच बांधवाला सहसा आपल्यापेक्षा पुढे जाऊ देत नाही, सतत त्याचे पाय मागे ओढण्याचाच प्रयत्न अधिक करतो असे अनेकजण बोलून दाखवतात. पण परवाच्या त्या अंगणवाडी गटातील मुलांची कृती, त्यांचे स्वभाव पाहून बरे वाटले. ही छोटी मुले जेव्हा मोठी होतील तेव्हादेखील एकमेकांना पुढची मजल मारण्यासाठी अशीच मदत करतील, प्रोत्साहन देतील ही एक निकोप, निरागस आशा परवापासून माझ्या मनात रंजी घालू लागली आहे. आता ही मुले पुढे तशीच वागतात किंवा कशी ते येणाऱ्या काळात दिसेलच.

खाऊची झाडे..हृदयातील झाडे.

(पान २ वरून)

तेल्यांच्या पाठीमागील निवीचा झाड आणि त्यावर असणारे मधमाशांचे पोळे आजही आठवत आहेत. निवीचे ते टेनिस चेंडू सारखे दिसणारे फळ रसाळ आणि गोड असायचे. कधी कधी कच्चे फळ घेऊन बॉल बॅट खेळायचो.तेव्हा बॉल सुद्धा घ्यायला पैसे नसायचे पण आता एकटा बॉल घेऊ शकतो पण खेळायला वेळ आणि मित्र जवळ नाहीत ही शोकांतिका आहे. काय वेळ आली मित्रांनो..

देवळापाशी दोन पुरुषांच्या मिठीत न मावणारी,इतका मोठा घेरा असलेली,आभाळाला भिडलेली आंब्याची लेटीचे झाड म्हणजे वृक्षदेवताच म्हणावी लागेल.तिची लेटी चोखताना रस कोपरा पर्यंत वरगळला तरीही,कपड्यावर सांडला तरीही चोखायची मात्र सोडायची नसू.

बेंडक्यातील फणस,काजू खाल्याशिवाय मन तृप्त होत नसे. वडाखालील आलुचे काटेरी झाडावरील पावसात पिकणारे आलू खताना काजू बदाम त्याच्या पुढे झक मारतील.कच्चे आलू काढून राखेत पुरून पिकवत असू.तो खेळ म्हणजे जुगार असायचा, कारण आपण पुरलेले आलू आपल्यालाच मिळतील याचा काही नेम नसायचा..

बागेतील करमाळ्याचे झाड.त्याची त्रिकोणी फळ आमट तुरट कशीही असली तरी खात असू. त्याची पाने सुद्धा चवीने खात असू.टेस्ट बघत नव्हतो.पण जे काही मिळत होते ते बेस्ट होते.सोबत कोकमीचे उंच गेलेले झाड आणि त्यावरील लालेलाल रातांबे काढताना बामनिन आजी ओरडेल म्हणून लपून छपून केलेल्या करामती आज आठवल्या की हसू येतं.

नानानानीच्या बागेतील, अखलाकच्या नारळ,सुपारीच्या बागेतील एखादा नारळ किंवा सुपारी पडलेली मिळाली तरी जी जान खुश व्हायचो.पडलेल्या झापावर एकाला बसवून बाकीच्यांनी ओढून "गाडी गाडी" खेळण्यात, फरफडत ओढत नेण्यात कमालीचा आनंद मिळायचा. हा सारा स्वर्ग सुख होता जो आता कोटी रुपये देऊन सुद्धा मिळणार नाही.

एक रुपया ही खर्च न करता एवढी फळे खायला मिळायची.खऱ्या अर्थानं ही आमच्या बालपणाची खाऊची झाडेच होती.आता मात्र ती हृदयातील झाडे म्हणून कायम स्मरणात राहतील

भक्तांशी एकरूप झालेले प.पू. भक्तराज महाराज !

(पान ७ वरून)

सर्वसाधारणतः थोर संत-माहात्मे हे जपजाप्य, ध्यानधारणा, समाधी आदींमध्ये व्यस्त राहतात आणि काही वेळ भक्तांना मार्गदर्शन करतात. बाबांना मात्र भक्तांविना चैनच पडायचे नाही, इतके ते भक्तांशी समरस झाले होते.

बहुतेक संत केवळ मार्गदर्शनाच्या माध्यमातून भक्तांना शिकवतात. बाबांच्या भक्तांना शिकवण्याच्या नानाविध पद्धती होत्या. ते मार्गदर्शनाच्या माध्यमातून तर शिकवतच; पण सहज वागण्या-बोलण्यातून, गमतीजमती करून, कधी रागावून, तर कधी शिव्या देऊनसुद्धा भक्तांना शिकवत. इतकेच नव्हे, तर कधी भक्तांनी चुका केल्या, तर बाबा त्यांना मारतही असत. असे असले, तरी भक्तांना त्यांच्या रागावण्यात आणि मारण्यात प्रेमाचा ओलावा आणि भक्तांच्या कल्याणाचीच तळमळ जाणवे. यासाठीच आजही बाबांचे नुसते स्मरण केले, तरी भक्तांचे नेत्र भावाभ्रूंनी डबडबल्याविना राहत नाहीत. (संदर्भ : सनातन डॉट ऑर्ग)

आरसा

चाहत्या चेहऱ्याचा साक्षीदार,
जगण्याचा अर्थ दाखवतो आरसा.
खुशी-दुःखीच्या प्रत्येक क्षणी,
स्वतःला ओळखतो मी या आरशात.

नवीन दिवस, नवीन आशा,
आरशात दिसते माझी कांती.
जीवनाचे रहस्य उलगडते,
या आरशातच माझी शांति.

चिंचोळे डोळे, उभं शरीर,
प्रतिबिंब दाखवतो, दररोज खरे
खुशीचे डोळे, उदास चेहरा,
सगळं दाखवतो, निःस्पृह चेहरा.

कधी हसतो, कधी रडतो,
मन मोकळं करतो, याच्यासमोरच.
दोष दाखवतो, गुणांचीही जाणीव करवतो,
आयुष्यभर साथी, विश्वासू मित्र.

कधी काचेत, कधी पाण्यात,
आपणच आपला शत्रू, आपणच आपला साथी.
पाहून स्वतःला, बदलण्याची प्रेरणा देतो,
आरसा हाच खरा, आपला खरा मित्र।

चित्रा अविनाश नानिवडेकर

आरसा

आरसा दाखवतो खरी प्रतिमा
दिसे हुबेहूब ती आपल्याला
मनही असेच असावे निखळ
आपला हेवा वाटावा या जगाला!!१!!

आपली कृती दिसे परमेशाला
असतील असंख्य आरसे स्वर्गाला
सत्कृत्य दुष्कृत्य उघड दिसे
वाचव नाही मुळी असत्याला!!२!!

म्हणून नित्य अवलोका तुम्हाला
आरशात बघा निखळ प्रतिमेला
करा सत्य सुंदर जीवनाला
तुमचा अभिमान वाटो आरशाला!!३!!

आरशाचा गुणधर्म सत्याचा
हुबेहूब दाखवी प्रतिमा विश्वाला
जीवनही असावे असेच पारदर्शक
नसावा वाव कुठे शंकेला!!४!!

सुखदा सयाजीराव गोरड, दापोली



आरसा

आरसा

आरश्याचा गुण मोठा
जैसे आहे तैसे दावी
आमिषाचा लेश नाही
मरणाचे भय नाही

आरश्यात पाहताना
कोणी ऐसा कुद्ध होई
ऐसे कैसे रुप दावी
ऐसे कैसे भाव दावी

आरश्याचा कैचा जीव
आज आहे उद्या नाही
एकसंध जोवरी तो
बिंब पाहुनीया घेई

सचोटीने वागताना
काळ मोठा ऐसा येतो
पारदर्शी दावताना
प्राक्तनाचा घात होतो

धीरोदात्त नाही जरी
तरी लढतो आरसा
सत्य दावी सत्य बोले
आहे ठेवुनीया वसा

एक आरसा असावा
बिंब त्यात मी पहावे
पाहिलेले स्वप्न मोठे
तुटताना मी पहावे

बाबू घाडीगांवकर

कवीबिबी

त्याच्या शब्दकोषात नव्हते
जातपातधर्मबिंब असे शब्द
तो आसवांची शाई भरून
रक्ताच्या बोरुने
हृदयांवर शिलालेख कोरत बसायचा

एकदा का वास्तुशांती झाली की...
हृदयं फुलून जायची राजवाड्यागत
कधी घनदाट जंगलातील
शिवालयाच्या भिंती होऊन

आजही त्या पडिक अवशेषातूनसुद्धा डोकावतायत
तितक्याच कलासक्तीने ती शिल्पचित्रं
आणि आम्ही

काळाच्या कुदळफावड्यांनी उकरू पाहतोय
एक संस्कृती
जातधर्मवर्णवर्म असलेली

डोळ्यांच्या खाचा झाल्यावर
कशा पोहोचतील त्या संवेदना
विवेकाच्या बुद्धीपर्यंत
कुणास ठाऊक?

ते बघा!
तिथे अज्ञात स्थळी
कुणी तरी अज्ञातच
अनभिज्ञ वाटणारया भाषेत
मानव्यविद्येची शिल्पं
साकारतंय

कुणी तरी कवीबिबी आहे
म्हणतायत...

सुदेश मालवणकर, दापोली

आरसा

मिळालाय मला एक अनमोल वारसा
माझ्या आजजीचा बेल्जियन आरसा
वापर टाळून निष्काळजीपणा फारसा
तड्याच्या कल्पनेने जीव होई थंडगारसा

भासे तो मम जीवाहून प्रिय यारसा
दावी तो छवी जसा जो आकारसा
लपवण्या उणिवा मदत करे दिलदारस निखारते,
करते स्वस्तुतीपाठ जरासा

काश असता मज मिळाला जादुई आरसा
प्रतिबिंबित करे जो मम गलिच्छ अंतरा
केले असते निर्मल आतल्या परिसरा
उतरला असता
खंताचा असहनिय भारसा

डॉ. प्रेमा मेणशी, बेळगावी- कर्नाटक

स्वतःला स्वतःची ओळख,
हाच करतो आपली पारख।
सौंदर्य दाखवतो नीटसा,
असा हा वेगळा आरसा ॥

पाण्यात दिसते प्रतिबिंब,
वार्याने करते ओलेचिंब।
न हलता दिसतो आपला ठसा,
असा हा वेगळा आरसा ॥

स्त्रीला असते स्वतःवर प्रीती,
चेहरा नीट नसला की वाटते भीती।
स्वतःला पाहून लाजते सहसा,
असा हा वेगळा आरसा ॥

स्वतःला पाहण्याची आवड,
सर्व काढतात त्यासाठी सवड।
स्वतःशी ओळख करणे हाच वसा,
असा हा वेगळा आरसा ॥

सौ. अश्विनी मंगेश परब ठाकुर्ली, ठाणे



आई

आई हि आईच असते
ती फार सुंदर दिसते
बाळ पोटात असताना
तिला त्रास होतो बसताना

नऊ महिन्याच्या सत्रात
तयार झालास पदरात
आईच्याच रक्ताने सिंचल्यास
तू सुंदर दिसायला लागलास

पूर्ण दिवसाचा झालास
तसे आईला खूप रडवलास
पोटात तू फिरत होतास
आई बबबब बाधत होतास

अति परिश्रम घेतल्यावर
तूच जन्मलास धर्तीवर
आई फार आनंदली
प्रतिबिंबाकडे बघत बसली

दुधाने प्रेमाने, संस्कारांनी
आज तुला माणसात बसवली

अंजु शिरगाव

आरसा

स्वतःला स्वतःची ओळख,
हाच करतो आपली पारख।
सौंदर्य दाखवतो नीटसा,
असा हा वेगळा आरसा ॥

पाण्यात दिसते प्रतिबिंब,
वार्याने करते ओलेचिंब।
न हलता दिसतो आपला ठसा,
असा हा वेगळा आरसा ॥

स्त्रीला असते स्वतःवर प्रीती,
चेहरा नीट नसला की वाटते भीती।
स्वतःला पाहून लाजते सहसा,
असा हा वेगळा आरसा ॥

स्वतःला पाहण्याची आवड,
सर्व काढतात त्यासाठी सवड।
स्वतःशी ओळख करणे हाच वसा,
असा हा वेगळा आरसा ॥

सौ. अश्विनी मंगेश परब ठाकुर्ली, ठाणे



पारंपारिक आहाराचे फायदे

काही वर्षांपूर्वीचा काळ निराळा होता. भारत हा कृषिप्रधान देश असल्याने शहरांपेक्षा गावांची किंवा खेड्यांची संख्या जास्त होती. गावांचे शहरीकरण झाले नव्हते. गावांना शहरांचा स्पर्श झाला नव्हता. मात्र असे असले तरी प्रत्येक गाव स्वयंपूर्ण होते. गावात राहणाऱ्या कोणाला सहसा एखाद्या गरजेसाठी दुसऱ्या गावात वा शहरात जाण्याची गरज भासत नव्हती. अन्नधान्याच्या बाबतीत देखील तेव्हाची गावे स्वयंपूर्ण होती. गावातील सर्व कष्टकरी आपापल्या शेतात राबून वर्षभरासाठी पुरून उरेल एवढे धान्य पिकवीत होते. त्यामुळे गावातील लोकांच्या आहारातही गावातल्या शेतात, मळ्यात पिकलेल्या धान्यांचे पदार्थ होते. आजच्यासारखे तेव्हाच्या माणसांच्या जीभेचे चोचले अवाजवी किंवा भयंकर नव्हते. पारंपारिक पद्धतीने शिजविलेले पारंपारिक अन्नपदार्थ प्रत्येकाच्या ताटात असले तरी प्रत्येकजण समाधानाने अन्नग्रहण करीत होता. निसर्गचक्र, ऋतुचक्र यांवर आधारीत तेव्हाचे आहारचक्र होते असे म्हणावे लागेल.

ऋतुचक्र आणि भौगोलिक वातावरणाचा अभ्यास करूनच आपल्या पुर्वजांनी आहारशास्त्र विकसित केले होते. कोणत्या ऋतुत वातावरण कसे असते, कोणत्या ऋतुत कोणते पदार्थ पचावयास सुलभ होतील, पचावयास जड पदार्थ कोणत्या ऋतुत खावेत याचे ठोकळाळे आपल्या पुर्वजांनी निश्चित केले होते. अशा पारंपारिक आहाराचा दैनंदिन जीवनात समावेश असल्यानेच खरेतर तेव्हाची माणसे अधिक धडधाकट व निरोगी असावीत असे वाटते.

तेव्हाची शेती उत्पादने, भाजीपाला, फळे वगैरे उत्पादित करताना ना यंत्रांचा वापर होत होता, ना रासायनिक खतांचा वापर होत होता. पारंपारिक पद्धतीने उत्पादित केलेली शेती तेव्हा सर्वांची भूक भागवीत होती. अलीकडच्या काळात अशा शेतीपद्धतीला सेंद्रिय शेती असे गोंडस नाव ठेवण्यात आले आहे. परिसरात नैसर्गिकरीत्या पिकणारी धान्ये, भाजी, फळे यांचा समावेश दररोजच्या आहारात असल्याने शरीराला आवश्यक असणारे सर्व घटक अशा आहारातून माणसांना उपजतच मिळत होते. दूध, दही, ताक यांसारखी पेये तर भात, डाळ, पोळी, भाजी, आंबोळी, भाकरी, वडे, पुरणपोळी, मोदक यांसारखे गोडधोड पदार्थ तेव्हा सर्वांच्या आवडीचे होते.

पारंपारिक व नैसर्गिकरीत्या उत्पादित झालेले अन्नघटक आपल्या दैनंदिन आहारात असल्याने सुरक्षीत व पौष्टिक आहार आपल्या पोटात जात होता. घरातच पाळलेल्या गावठी कोंबड्यांचे मटण, अंडी, बोकडाचे मटण यांचा समावेश आहारात असल्याने रासायनिक व विषारी किंवा आरोग्यास हानीकारक घटकांपासून तेव्हाचा माणूस आपोआपच दूर होता. आंबोळी, इडली यांसारखे आंबवलेले आवश्यक अन्नघटक असलेले पदार्थ माणसाला सहज मिळत होते. ऋतुचक्र आणि ऋतुमानानुसार आहारात व आहारातील पदार्थात बदल होत असल्याने तेव्हाच्या माणसांना आताच्यासारखे फारसे कसले आजार होत नव्हते. आताच्या सारखी माणसे सारखी सारखी आजारी पडत नव्हती. आजार व रोगांच्या प्रादुर्भवाचे प्रमाण अत्यल्प असल्याने तेव्हाची माणसे दीर्घायुषी होती. अगदी सत्तर पंच्याहत्तरीपर्यंत धडधाकट होती.

आजच्या काळाचा विचार करता आता हळुहळू माणसाला परत नव्याने पारंपारिक आहाराचे महत्त्व पटू लागले आहे असे दिसते. सध्याच्या आजारांचा विचार करता हे सारे बदललेली जीवनशैली व बिघडलेल्या आहार पद्धतींमुळेच माणसाचे आरोग्य धोक्यात आले असल्याची जाणीव आता माणसाला होऊ लागली आहे. त्यामुळेच आता माणूस परत एकदा पारंपारिक आहाराकडे वळत आहे. पारंपारिक आहाराचे फायदे आताच्या माणसाला कळू लागले आहेत ही चांगली गोष्ट आहे. कारण अजूनही वेळ गेलेली नाही. माणसाला त्याची पुढची पिढी निरोगी, सशक्त व धडधाकट निर्माण व्हावी असे वाटत असेल तर पारंपारिक आहारासारखा दुसरा उपाय नाही. पारंपारिक आहाराचे फायदे व महत्त्व लक्षात घेता यापुढील काळात माणूस परत एकदा नैसर्गिक व पारंपारिक आहाराचाच अंगीकार करेल यात शंका वाटत नाही.



कु. विराज राजेंद्र मुलूख
इयत्ता- सातवी

3 फरक ओळखा



आहार जेवढा सातवी तेवढा आपल्यासाठी अधिक चांगला. भगवतगीतेमध्ये उल्लेख आहे की आहाराचा आपल्या मन आणि बुद्धीवर परिणाम होतो. मन आणि बुद्धी सात्विक करण्यासाठी आहार सुद्धा सात्विक असावा. आहार बनवताना ईश्वराचे स्मरण करत करत आहार बनवला तर तो प्रसाद होतो. आहार हे भोजन असून ते इतर अनेक शास्त्रांवर आधारलेले आहे. यामध्ये अनेक अन्नपदार्थांची उपलब्धता आहे याचा आपल्या आरोग्यासाठी आणि वाढीसाठी उपयोग होतो. आहारशास्त्र हे रसायनशास्त्र, जीवशास्त्र, शरीरशास्त्र इत्यादी शास्त्रांवर आधारलेले आहे. सर्व जीवनसत्त्वे व खनिजे असलेल्या शरीरास पूरक असलेल्या संपूर्ण जेवणास आहार असे म्हणतात.

रोजच्या जेवणात पोषण आहार अत्यंत महत्त्वाचा असतो. अलीकडील काळातील जंक फूड आरोग्यासाठी अतिशय हानिकारक आहे. रोजच्या आहारात कच्च्या पालेभाज्या व भारतीय पद्धतीच्या कोशिंबीरीचे वेगवेगळे प्रकार खावेत. रोजच्या जेवणात गाजर, काकडी, मुळा वगैरे खाणे खूप महत्त्वाचे असते.

आहार आणि जीवनशैलीचा स्त्री आणि पुरुष दोघांच्या प्रजनन आरोग्यावर मोठा प्रभाव पडतो. आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत शरीर हालचालींचा अभाव, झोपेच्या वेळेत अनियमितता, पार्टी कल्चरचा वाढता कल, अनैसर्गिक खाद्यपदार्थांचा वाढता वापर यासारखे वागणे दिसून येत आहे. जे शरीराचे काम आणि विश्रांतीचे संतुलन कमी करतात, शरीरातील पोषण पुरवठ्यावर परिणाम करतात, शरीराच्या जैविक घड्याळ वर आणि त्याच्या कार्यावर परिणाम करतात, तणाव आणि नैराश्यासारख्या समस्या निर्माण करतात आणि विविध प्रकारच्या समस्या निर्माण करतात. त्यामुळे शारीरिक कमजोरी आणि अनेक रोग देखील होतात.

चुकीचा आहार किंवा अवेळी खाण्याच्या सवयीमुळेही महिलांमध्ये वंध्यत्व येते आपल्या आहारात पोषक तत्वांच्या कमतरतेमुळे अनेक रोग होतात आणि शरीरातील आवश्यक घटकांच्या प्रमाणात असंतुलन होते. ज्याचा प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्षपणे मानवाच्या प्रजनन आरोग्यावरही परिणाम होतो. उदाहरणार्थ एनर्जी ड्रिंक्स, केक, तळलेले पदार्थ आणि इतर प्रकारचे जंक फूड, कॅफिन-समृद्ध अन्न आणि प्रक्रिया केलेले अन्न यांसारख्या विशिष्ट प्रकारच्या अन्नाचे सेवन केल्यामुळे पुनरुत्पादनासाठी आवश्यक असलेल्या संप्रेरकांच्या प्रमाणात परिणाम होऊ शकतो किंवा ते असंतुलन निर्माण करू शकतात. त्याचबरोबर लठ्ठपणा, मधुमेह, हृदयविकार आदी समस्यांमुळे आरोग्य आहारांमुळे मानवाच्या प्रजनन आरोग्यावरही परिणाम होत आहे.

आपल्या अनेक गोष्टी आहारावरच अवलंबून असतात. आपण पोषक तत्वांनी परिपूर्ण असा आहार घेणे आवश्यक आहे सकस आहार आपले आरोग्य नीट ठेवण्यास आपल्याला मदत करतो. आजार आणि आहार यांचा फारच जवळचा संबंध असल्याचे आपल्याला खूप वेळा पहावयास मिळाले आहे. आहारामध्ये असलेले प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे हे शरीराच्या वाढीसाठी, रोगप्रतिबंधक शक्ती वाढवण्यासाठी मदत करतात.



कु. पुर्वा सचिन जगदाळे.
इयत्ता- आठवी