Gmail DSPPL Devrukh <info.dsppl@gmail.com>

चैतन्य डिजिटल न्यूज़लेटर (मराठी) भाग 01 अंक 04

1 message

Ashish Muley <muleyashish4@gmail.com> Fri, Sep 23, 2022 at 5:11 AM
To: DSPPL Devrukh <info.dsppl@gmail.com>

अगदी पौराणिक काळापासून, भगवान गणेशाची पूजा केली जाते. हिंदू भक्तांमध्ये अबाल वृद्ध सर्वच जणांना अति प्रिय असणारा देव म्हणजे गणेश. या भगवान गणेशाचे गूढ आजपावेतो कायम असून या महान देवतेच्या मागचे वैज्ञानिक सत्य शोधण्यासाठी अनेक प्रयत्न सातत्याने केले जात आहेत. आज अशाच एका वैज्ञानिक पैलूचा विचार मी इथे मांडणार आहे अन माझी खात्री आहे कि आजचे तरुण विद्यार्थी त्यावर नक्कीच चिंतन-मनन करतील.

भगवान गणेश जरी बुद्धीची देवता असले तरी कोणतेही मानवी कर्म सुरू करण्यापूर्वी त्याची उपासना महत्त्वाची मानली गेली आहे. येथे आपल्याला बुद्धी ही संज्ञा नीट समजून घ्यावी लागेल. ज्याला दोन पैलू आहेत. पहिला पैलू म्हणजे बुद्धीचा तो उपयोग, ज्याने अमर्याद, अदृश्य आणि सूक्ष्म अशा गोष्टींचे मर्यादित, दृश्यमान आणि स्थूल गोष्टीत रूपांतर होते. मानवी क्रिया दृश्यमान आहे, मूर्त स्वरूपातून आणि वर्तनातुन ती प्रकट होत असते. आपल्या कल्पना, आपले विचार आणि आपल्या भावना यांचे कर्मात रूपांतर करणारा देव म्हणजेच गणेश. आपल्या लक्षात येईल कि (आपल्या कल्पना, विचार अन भावना) या तीनही अदृश्य वा अमूर्त आहेत, पण त्यातून घडणारे कर्म मात्र मुर्त स्वरूप आहे. मनुष्याची कर्म म्हणजे दुसरे तिसरे काहीही नसून

आपल्या कल्पनांचे विचारात, विचारांचे भावनेत, अन भावनेचे कृती द्वारे झालेले प्रकटीकरण आहे. गणेश या सर्व प्रक्रियेत कोणत्याही मूल्याची हानी न करता कल्पनांचे कृतीत रूपांतर करण्यास मदत करणारी देवता आहे. आणि हेच गणेशाचे महात्म्य आहे. म्हणूनच तर त्याचे "विघ्नहर्ता" असे यथार्थ नामकरण केलेले आहे.

आता सरस्वती ही देखील बुद्धीची देवता मानली गेली आहे. पण इथे बुद्धीचे परिमाण अगदी निराळे आहे. देवी सरस्वती कल्पनेला, पुन्हा एकदा त्या अमर्याद, अनंत आत्म्याच्या दिशेने वळवते. कल्पनांच्या माध्यमातून निर्माण होणारी ती एकच ऊर्जा वेगवेगळी उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी वेगवेगळ्या दिशेने प्रवास करते.

स्वाभाविकच श्री गणेश सांसारिक संपत्ती निर्माण करण्यासाठी ओळखला जातो आणि मनुष्याला इहलोकी आरामदायी जीवन प्रदान करतो तर देवी सरस्वतीची पूजा मुक्तीमार्गी विद्वानांकडून केली जाते. गणेश हे ज्ञानाचे साधन संपत्तीद्वारे केलेले प्रकटीकरण आहे तर सरस्वती आत्म्याच्या अनुभूतीची प्रचिती आहे.

मला आशा आहे की आता तुम्हाला समजले असेल की गणेश म्हणजे नेमके काय आहे आणि ज्यांना इहलोकी यश मिळवायचे आहे ते सर्व त्याची पूजा का करतात ते देखील. पण गणेश स्पंदन देवतेचे इतरही अनेक आयाम आहेत. काय योग्य, अन काय अयोग्य याच्या सारासार विवेकबुद्धीसाठी ही देवता म्हत्वाची आहे. म्हणूनच तर निरुपयोगी अन टाकाऊ गोष्टींना गणेश देवता गाळण्याप्रमाणे दूर करते तर जीवन उपयोगी मूल्याचे ती संवर्धन करते.

अभ्यासाची सुरुवात वाचणे, ऐकणे इत्यादी बाह्य कृतीने होते. विषयाची कल्पना आत मनात अन अंतःकरणात माहिती द्वारे साठवली जाते, त्यातून त्या विषयाची समज निर्माण होते, पुढे तो विषय आत्मसात केला जातो, अन सरते शेवटी समर्पक माहिती लेखी किंवा तोंडी परीक्षेत विषयाची मांडणी योग्य शब्दात व्यक्त करून हि अभ्यासाची प्रक्रिया पूर्ण होते. यालाच सामान्य भाषेत "परीक्षा" असे म्हणतात.

अभ्यासाची संपूर्ण प्रक्रिया गणेश चेतनेतूनच घडते. जर ही चेतना उपासनेद्वारे शुद्ध ठेवली , तर तुम्ही अभ्यासाबाबत ऐकलेली अन पाहिलेली प्रत्येक गोष्ट जशीच्या तशी कोणत्याही क्षितीशिवाय परीक्षेत व्यक्त करू शकता अन अर्थातच यशस्वी होऊ शकता. ही शैक्षणिक सिद्धी तुम्ही प्राप्त करू शकता. परंतु जर ही चेतना अशुद्ध असेल, तर अर्थातच केलेला अभ्यास विसरला जातो, विषयाची मांडणी भरकटते, अन मग तुम्ही अपयशाचे धनी होता. हे समजणे फार आवश्यक आहे.

हे जसे विद्यार्थ्यांना लागू होते तितकेच ते वास्तुविशारद, सृजनशील कलाकार वा वैद्यकीय डॉक्टरांसारख्या व्यावसायिकांना देखील लागू पडते. अशुद्ध चेतना कल्पनांचे सत्व गमावते अन मग जे तुम्हाला हवे ते होत नाही. कल्पना विकृत स्वरूपात प्रकट होतात.

आता समजले, की प्रत्येक मानवी कृती किंवा निर्मितीपूर्वी गणेशाची पूजा आणि प्रार्थना का केली जाते ते ?
पुढील अंकात याविषयी आपण अधिक जाणून घेऊ.
आमच्या सर्व वाचकांना गणेशोत्सवाच्या शुभेच्छा.
अजित सर

मराठी अनुवाद : प्रांजल सर

डीएसपीपीएलचे प्रिय वाचक अन माझ्या मित्र मैत्रिणीनो,

भारत हा उत्सव प्रिय देश आहे. तुम्ही संपूर्ण भारताचा प्रवास केलात तर तुमच्या लक्षात येईल कि प्रत्येक आठवड्याला भारतात कुठे ना कुठे, काही ना काही सण साजरा केला जात असतो . गणेश चतुर्थी हा असाच एक मोठा उत्सव आहे. मुलांचा आवडता गणेश सर्वच वयोगटांच्या लोकांना अतिप्रिय आहे.

गणपती, गणेश, विघ्नेश्वर, गजानन, विघ्नहर्ता आणि पिल्लैयार अशा कित्येक वेगवेगळ्या नावांनी गणेशाला संबोधले जाते. एवढेच नव्हे तर हिंदू संस्कृतीत आदराने जोडले जाणारे बिरुद म्हणजे "श्री" ते देखील त्याच्या नावाआधी जोडले जाते, व "श्री गणेश" असा त्याचा उल्लेल्ख केला जातो. पुराणात अन बुद्ध संप्रदायात गणेश विनायक या नावाने प्रसिद्ध आहे. हे नाव अष्टविनायक म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या महाराष्ट्रातील आठ प्रसिद्ध गणेश मंदिरांच्या नामकरणातून दिसून येते. विघ्नेश आणि विघ्नेश्वर ही नावे हिंदू धर्मातील त्याच्या प्राथमिक कार्याला अन आदी अडचणींना व अडथळ्यांना दूर करणारा म्हणून वापरली जातात.

तामिळ भाषेतील गणेशाचे प्रमुख नाव पिल्लई किंवा पिल्लैयर आहे. या दोन नावात एक फरक असा की पिल्लई म्हणजे "लहान मूल" तर पिल्लैयर म्हणजे "उत्तम बालक".

बर्मी भाषेत, गणेशाला महा पेन्ने म्हणून ओळखले जाते, जे पाली महा विनायकापासून प्रसिद्ध झालेले नाव आहे. थायलंडमधील गणेशाचे व्यापक नाव फ्रा फिकानेट आहे. सध्याच्या इंडोनेशिया, थायलंड, कंबोडिया आणि व्हिएतनाममधील प्रमुख देवता म्हणून गणेशाच्या नावांचा सर्वात प्राचीन प्रतिमा आणि उल्लेख 7 व्या आणि 8 व्या शतकातील आहेत. ही सर्व नावे 5 व्या शतकातील किंवा त्यापूर्वीची भारतीय संस्कृतीतून आलेली नावे आहेत.

श्रीलंकेच्या सिंघला या बौद्ध भागात, त्याला गण देवियो म्हणून ओळखले जाते, आणि त्याची पूजा बुद्ध, विष्णू, स्कंद इ देवतांबरोबर केली जाते.

गणेश अर्थात गण + इश. गं म्हणजे 'गट, वा समूह' आणि ईशा म्हणजे 'स्वामी वा अधिपती'.
आता आपण गणपतीचे अवतार आणि ते आध्यात्मिक स्तरावर काय सूचित करतात ते पाहू.
श्री गणेशाने राक्षसांचा नाश करण्यासाठी वेगवेगळ्या वेळी 8 अवतार घेतले, ज्यातील प्रत्येक अवतार वेगळ्या भाव भावनांचे प्रतिनिधित्व करतो.

मत्सरा या राक्षसाला मारण्यासाठी वक्रतुंड अवतार घेतला होता. वक्रतुंड सिंहावर स्वार होतो आणि त्याचे खोड वक्र आहे. श्री गणेशाने एकादंत अवताराच्या रूपात मद या राक्षसाचा वाढ केला. त्याच्याकडे एक दात आहे आणि उंदीर त्याचे वाहन आहे. श्री गणेशाचा लंबोदर अवतार हा क्रोधाच्या राक्षसाचा वध करण्यासाठी होता. लंबोदराचे पोट खूप मोठे आहे. धुम्रवर्ण या अवतारात गणेश भगवान शिवाशी साधर्म्य दाखवितो, म्हणून त्याचा रंग धूराचा राखाडी असा

आहे. अहंकाराच्या राक्षसाला मारण्यासाठी त्याने हा अवतार घेतला. या अवतारात तो घोड्यावर स्वार झाला आहे.

मोह या आसक्ती वृत्तीच्या राक्षसाला मारण्यासाठी श्री गणेशाने महोदर अवतार घेतला. त्याला मोठे पोट आहे आणि त्याचे वाहन उंदीर आहे.
विघ्नराजा अवतार, अडथळ्यांचा राजा, आत्मभोगाच्या राक्षसाला मारण्यासाठी झाला. यात गणेश सर्प अर्थात शेषनाग परिधान करतो.
हत्तीचे मस्तक म्हणजे गजानन अवतार, ज्यात तो उंदरावर स्वार होतो व लोभ या राक्षसाचा वध करतो.

श्री गणेशाचा विकट अवतार एक असामान्य रूप आहे, मोर त्याचे वाहन आहे. वासनेचा स्वामी असलेल्या कामावर त्याने विजय मिळवण्यासाठी हा अवतार घेतला.

मराठी अनुवाद : प्रांजल सर

ओंकार हा नाद या पृथ्वीचा मूळ ध्वनी आहे. आणि ओंकार स्वरूप, श्री गणेश हि अमूर्ततेला मूर्त स्वरूप देणारी, निर्गुणाला सगुणाशी जोडणाऱ्या स्पंदनाची चैतन्य देवता आहे. त्यामुळेच कोणतेही काम सुरू करण्यापूर्वी आपण श्री गणेशाची प्रार्थना करतो. कोणत्याही अडथळ्याशिवाय आपल्या प्रयत्नांना 100% यशात बदलणारी देवता म्हणजे गणेश. गुणांचा अन गणांचा स्वामी म्हणजे गणेश. पुरुष (शिव शंकर) आणि प्रकृतीचा (माता पार्वती) पुत्र म्हणजे गणेश आहे. आपल्या देवरूख आश्रमातील शिबिरांमध्ये आपण गणपती अथर्वशीर्ष शिकवतो आणि प्रत्येकाला दररोज अथर्वशीर्षाचे पठण करण्याचा आग्रह देखील धरतो.

गणपती हा प्रत्येकासाठीच महत्त्वाचा आहे. पण विद्यार्थ्यांसाठीचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. अथवशीर्ष या शब्दाची फोड केली असता - "अथर्व" म्हणजे स्थिर, एकाग्र आणि "शीर्ष" म्हणजे मस्तक. अथर्वशीर्ष अर्थात बुद्धीला स्थिर करण्यासाठी आणि स्थिर ठेवण्यासाठी उपयुक्त असे साधन आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्याने दररोज अथर्वशीर्षाचे पठण करावे. त्यात गणेशाचे असे वर्णन आहे कि ,"मूलाधारोस्थितोसी नित्यम". अर्थात श्री गणेशाचे स्थान मूलाधार चक्रात आहे. मूलाधार चक्र जे स्थिरतेचे प्रतीक आहे, आणि जसे आपण रेकी सेमिनारमध्ये शिकलो की मूलाधार चक्र सहस्रार चक्राशी जोडलेले आहे, म्हणजेच श्री गणेश हा अहं भावाला (मुलाधार चक्र) आत्मा भावाशी (सहस्रार) जोडणारी देवता आहे.

विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाबद्दल साधारणपणे २ तक्रारी असतात. एक म्हणजे त्यांनी काय अभ्यास केला ते त्यांना नीट लक्षात राहत नाही. विसरले जाते आणि दुसरं म्हणजे कधी कधी एखादा विशिष्ट धडा किंवा अभ्यासाची संकल्पना त्यांना नीट कळत नाही. समाजात नाही. पालक, या समस्येबद्दल आणि आपल्या मुलाच्या शिक्षणाबद्दल त्यामुळेच चिंतेत असतात अन मग अजित सरांकडे अर्थातच हा प्रश्न येतो. अजित सर त्यांना सांगतात की मुलांनी देखील ध्यान करावे आणि अथर्वशीर्षाचे पठण करावे. काही वेळा पालक मग आणखीनच गोंधळून जातात, त्यांना वाटते

की "इथे आपण अभ्यासाबद्दल बोलत आहोत आणि गुरुजी ध्यान आणि अथर्वशीर्षाबद्दल बोलत आहेत, त्यांचा एकमेकांशी काय संबंध असेल ? "
तर गुरुजी काय म्हणाले ते पुन्हा एकदा समजून घेण्याचा प्रयत्न करूया. एकदा का अभ्यासाची प्रक्रिया समजून घेतली की मग हे रहस्य सहजच उलगडेल.

शिकण्याची प्रक्रिया

यामधल्या मुखत्वे ६ टप्पे आहेत-

1. (Reading or Listening) - वाचणे किंवा ऐकणे - ही एक बाह्य प्रक्रिया आहे.
2. Storing साठवण- ही एक अंतर्गत प्रक्रिया आहे.
3. Understanding समजून घेणे- ही देखील एक अंतर्गत प्रक्रिया आहे.
4. Assimilation आत्मसात करणे - अंतर्गत प्रक्रिया.
5. Retrieving पुनर्प्राप्त करणे - अंतर्गत प्रक्रिया आणि शेवटची पायरी आहे ती म्हणजे,
6. Expression or Writingअभिव्यक्ती किंवा लेखन -ही आता बाह्य प्रक्रिया आहे.

म्हणून जर आपण हे समजून घेतले तर आपल्याला कळेल की शिकण्यासाठी आवश्यक ६ पैकी ४ प्रक्रिया या आंतरिक असतात, ज्या चित्ताद्वारे केल्या जातात. चित्त जितके शुद्ध असेल तितके ते कोणताही अभ्यास लवकर आत्मसात करू शकेल अन परीक्षेदरम्यान उत्तम सादरीकरण देखील करू शकेल. हे अव्यक्तातून व्यक्त मध्ये आणण्याची जी प्रक्रिया आहे ना त्यात श्री गणेशाची महत्त्वाची भूमिका आहे, आणि म्हणूनच तो बुद्धीची देवता आहे.

अथर्वशीर्षाचे नित्य पठण केले तर बुद्धी स्थिर होते, चित्त शुद्ध होते. अथर्वशीर्षाचे पठण पुस्तकात न पाहता करणे तर आणखीनच चांगले ! कारण जेव्हा आपण पुस्तक न पाहता त्याचे पठण करतो, तेव्हा चेतन (conscious) आणि अवचेतन (subconscious) मन सक्रिय होते, स्मरणशक्ती चांगली आणि म्हातारपणीदेखील शाबूत ठेवण्यासाठी त्याचा फारच चांगला उपयोग होतो. अन असे केल्याने आपण स्वामी विवेकानंदांची सिद्धी एक दिवस प्राप्त करू शकू. स्वामीजी एकपाठी होते. एकदा वाचले तर ते १००% त्यांच्या लक्षात राहायचे, इतकेच नाही तर त्यांना ते पुन्हा म्हणायला किंवा लिहायला सांगितले तर ते १००% कोणतीही चूक न करता करू शकायचे. शुद्ध चित्ताचाच तर हा परिणाम आहे. आपण सर्वांनी हा प्रयत्न केला पाहिजे. चला तर मग, या गणेश चतुर्थीपासून हा संकल्प करूया - आपण दररोज अथर्वशीर्षाचे पठण करू, ज्यामुळे आपला अभ्यास सोपा होईल आणि आपल्या पालकांच्या चिंताही दूर होतील.

ज्या क्षणी आपण गणपतीचा विचार करतो त्या क्षणी आपल्या चेहऱ्यावर स्मित उमटते. ते लहान मूल असो किंवा वृद्ध व्यक्ती. सर्वांना आवडणारा तो देव आहे. त्याचे रूप इतर देवांच्या तुलनेत विचित्र आहे. त्याच्याकडे मोठ्या सोंड आणि कानांसह हत्तीचा चेहरा आणि माणसाचे शरीर

आहे. पण तरीही त्याची सर्वांकडून पूजा केली जाते. ते "प्रथम पूज्य" आहेत, ज्यांची सर्व देवतांमध्ये प्रथम पूजा केली जाते. असे का होते? हे त्याच्या अद्वितीय गुणांमुळे आहे.

श्रीगणेशाचा पहिला आणि मुख्य गुण म्हणजे नम्रता असणे. आणि त्यामुळे तो सर्वांच्या पसंतीस उतरतो. भगवान शिवाने त्याचे मस्तक कापण्यापूर्वी ते खूप मजबूत मनाचे होते. पण ती खूप प्रतीकात्मक गोष्ट आहे. याचा अर्थ असा आहे के त्यांचा अहंकार चिरडला गेला आणि त्यानंतर ते अत्यंत नम्र झाले. आणि जेव्हा ते नम्र झाले तेव्हा ते "प्रथम पूज्य" झाले. चला तर मग आपला अहंकार गुरू/देवाच्या कमळाच्या चरणी अर्पण करून त्यांच्यासारखे नम्र होऊ या.

गणपतीचा आणखी एक गुण म्हणजे - तो ज्ञानाचा देव आहे. त्यामुळे त्याचे पोट मोठे आहे. तो बौद्धिक उर्जेचे आध्यात्मिक आणि भौतिक संपत्तीमध्ये भाषांतर करतो. यातून आपण आपले जीवन कसे जगावे याचे चित्रण होते. त्याच बरोबर त्याचे मोठे कान हे सूचित करतात की आपण चांगले श्रोता बनले पाहिजे. त्याच्याकडे एक मोठी सोंड आहे जी तो वातावरणातील सर्व नकारात्मकता दूर करण्यासाठी आणि भरपूर सकारात्मकता आणण्यासाठी वापरतो. तेव्हा आपण सर्वांनी सदैव सकारात्मक विचार करूया. आपण कोणतेही चांगले काम करण्यापूर्वी सर्वप्रथम भगवान गणेशाची पूजा केली जाते, कारण तो "विघ्नहर्ता" आहे - जो सर्व अडथळे दूर करतो. त्याचप्रमाणे, आपण जीवनातील समस्या म्हणून ज्या परिस्थिती तयार करतो त्या सोडवण्याचा आपण नेहमी प्रयत्न केला पाहिजे.

ज्या क्षणी आपण गणपतीचा विचार करतो, त्या क्षणी आपल्याला मोदक आणि लाडूंची आठवण होते जे उत्सवाचे वर्णन करतात. याचा अर्थ भगवान गणेश जीवनाचा आनंद घेतात. आपणही तसेच केले पाहिजे. आपल्या आयुष्यातील प्रत्येक क्षण आनंदाने आणि आनंदाने जावो.

गणपतीला चार हात आहेत, याचा अर्थ तो आपल्याला अधिक काम करायला सांगत आहे. तो एक आदर्श मुलगा आणि चांगला नवरा आहे. तो अद्भुत भाऊ आणि आनंदी वडील देखील आहे. ते असे आहेत ज्यांच्या शत्रू नाही. जो जिथे जातो तिथे भरपूर आनंद आणि सकारात्मकता आणतो आणि जीवनाचा आनंद घेतो. त्याच्या सहवासात, प्रत्येकजण जीवनाचा आनंद घेतो. तो खोडकर आहे पण त्याच वेळी शहाणा आहे – महाग्यानी. तो नम्र आहे पण त्याच वेळी विघ्नहर्ता - म्हणजे अडथळे दूर करणारा आणि राक्षसांना मारणारा. आपणही त्याच्यासारखे झालो तर आपले जीवन उत्सवांनी भरलेले असेल.

पण त्याच्यासारखं कसं व्हायचं? त्याचे नामस्मरण करा आणि दररोज गणपती अथर्वशीर्षाचा जप करा. हा नामजप कसा मदत करेल? हे आपल्याला श्रीगणेशाच्या वारंवारतेशी अनुनादित करेल. त्यामुळे मन आणि बुद्धी स्थिर होते. हे कंपनांना स्थिर करण्यास अनुमती देते आणि आपल्या भावना शांत ठेवते. आणि एकदा आपण ते केले की आपण श्रीगणेशाचे सर्व गुण विकसित करू.

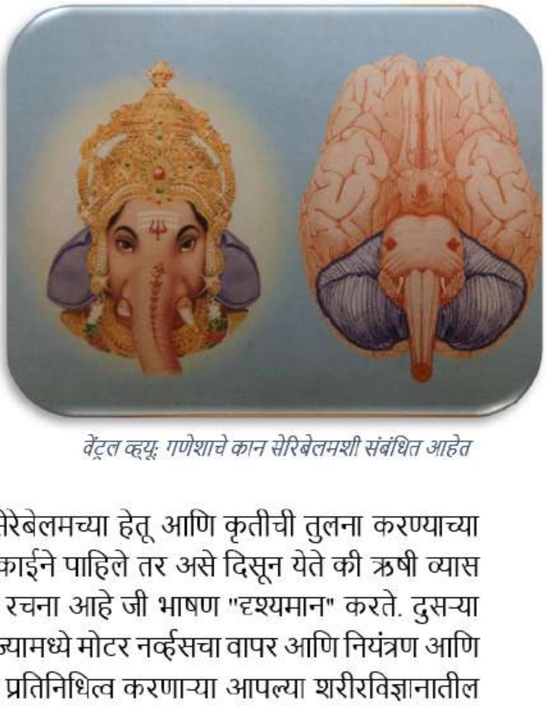
मराठी अनुवाद : प्रांजल सर

गणपतीचे वैज्ञानिक स्वरूप समजून घेणे

Ventral view of the brain: Correspondence between Ganesh and the pons, medulla, and cerebellum

प्रोफेसर टोनी नाडर, MD Ph.D. यांनी लिहिलेले "Human Physiology" हे पुस्तक वाचताना मला गणपतीचे वैज्ञानिक स्वरूप मनोरंजकपणे सापडले. असे म्हटले जाते की "भगवान गणेश शिवाच्या गुहेच्या प्रवेशद्वारावर विराजमान आहेत आणि त्यांचा आज्ञे शिवाय काहीही आत किंवा बाहेर जाऊ शकत नाही." हे विचारात घेऊन जर आपण मानवी शरीरविज्ञानामध्ये पाहिले तर मेंदूचे प्रवेशद्वार बनवणाऱ्या रचनांचा संच (सेट) आहे. ह्या सेट मध्ये पोन्स, मेडुला आणि सेरेबेलम समाविष्ट आहे. ज्याप्रमाणे गणेशाच्या आज्ञे शिवाय शिवाच्या गुहेतून काहीही आत आणि बाहेर जात नाही, त्याचप्रमाणे कोणतीही माहिती मेंदूपर्यंत जात नाही किंवा या रचनांच्या संचाशी संपर्क साधल्याशिवाय बाहेर पडत नाही.

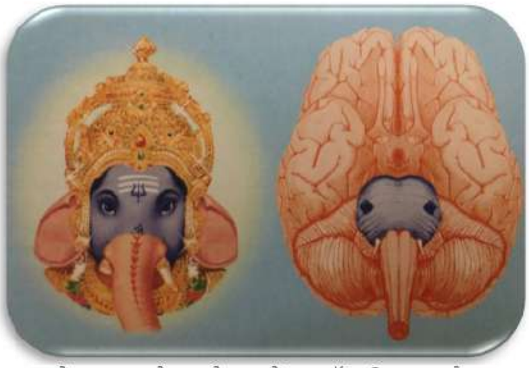
गणेशाचे कान



वेंट्रल व्ह्यू: गणेशाचे कान सेरिबेलमशी संबंधित आहेत

भगवान गणेश, चारुकर्ण म्हणूनही ओळखले जाते, ज्याचा अर्थ चांगला श्रोता (चारू म्हणजे सुंदर किंवा चांगला आणि कर्ण म्हणजे कान) असा होतो. ज्यांनी सेरेबेलमचे कार्य समजले आहे ते कदाचित सहमत असतील की सेरेबेलम हे आपण उभे राहताना किंवा हलताना ते संतुलन, डोळ्यांच्या हालचाली आणि शरीराचे संतुलन नियंत्रित करते आणि अवयवांच्या हालचालींच्या अंमलबजावणीवर नियंत्रण ठेवते आणि हालचालींचे संचालन आणि आरंभ करण्याच्या हेतूने क्रिया संतुलित करते. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांनी ऋषी व्यासांनी "महाभारत" चे महान महाकाव्य गणेशाला सांगितल्याबद्दल ऐकले असेल की त्याला आवाज आणि अर्थ यांची तुलना करण्यास सांगितले जे सेरेबेलमच्या हेतू आणि कृतीची तुलना करण्याच्या क्षमतेसारखे आहे. जर आपण शारीरिक व्याख्येकडे बारकाईने पाहिले तर असे दिसून येते की ऋषी व्यास मेंदूच्या भाषण केंद्रांचे प्रतिनिधित्व करतात तर गणेश ही रचना आहे जी भाषण "दृश्यमान" करते. दुसऱ्या शब्दांत, तो आवाजाला एक रूप देतो. हे लेखन पैलू आहे, ज्यामध्ये मोटर नर्व्हसचा वापर आणि नियंत्रण आणि क्रियांच्या समन्वयाच्या पैलूंचा समावेश आहे जो गणेशाचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या आपल्या शरीरविज्ञानातील संरचनेतून देखील जातो.

गणेशाचा चेहरा



वेंट्रल व्ह्यू: गणेशाचा चेहराच मेंदूच्या पॉन्सशी साम्य आहे

गणेशाच्या चेहऱ्याचे प्रतीक असलेले पोन्स हे मेंदूतील सर्व प्रमुख भाग बनवतात. ते मेंदूच्या इनपुट आणि आउटपुट सह जागरूकता आणि वर्तणूक कार्यप्रदर्शन नियंत्रित करतात. पोन्समधून येणाऱ्या क्रॅनियल नसा त्वचा, स्नायू आणि सांधे यासाठी जबाबदार असतात. दृष्टी, श्रवण, घ्राण आणि चव यांसारखी कार्ये मडक्यांद्वारे औषधी केली जातात आणि त्याचप्रमाणे आंतरीक कार्य, श्वासोच्छ्वास, हृदय गती, रक्तदाब खोकला आणि गिळण्याची नियंत्रणे असतात

गणेशाची सोंड

मेडुला गणेशाच्या सोंडचे सारखे चित्रण आहेत जे तलावांमध्ये होणाऱ्या कार्यांसाठी मार्ग म्हणून काम करते. हे श्वास, हृदय गती आणि रक्तदाब यासाठी प्राथमिक क्षेत्र म्हणून काम करते..

गणेशाची सोंड

मेडुला गणेशाच्या सोंडचे सारखे चित्रण आहेत जे तलावांमध्ये होणाऱ्या कार्यांसाठी मार्ग म्हणून काम करते. हे श्वास, हृदय गती आणि रक्तदाब यासाठी प्राथमिक क्षेत्र म्हणून काम करते..

गणेशाचे डोळे

ट्रायजेमिनल नर्व्हसची मुळे गणेशाचे डोळे दर्शवतात. ते शरीराविषयी संवेदी माहिती, जस के डोळ्यां कडून आणतात. ते चेहरा, तोंड आणि दातच्या सांध्यातील आणि त्वचा आणि स्नायूंच्या संवेदनांसाठी जबाबदार असतात.

गणेशाचे एकदंत

पॉन्सच्या पायथ्याशी असलेल्या नर्व्हसचा समूह गणपतीची दांडी दर्शवतो. हे संतुलन, डोळ्यांची हालचाल, पोश्चरल रिफ्लेक्सेस आणि अंतराळातील डोकेच्या अभिमुखतेसाठी जबाबदार आहेत.

यात आश्चर्य नाही, श्रीगणपती अथर्वशीर्षाचे पठण केवळ अनैच्छिक हालचालींना स्थिर करते आणि बुद्धीला चालना देते असे नाही तर रक्तदाब, मधुमेह आणि यासारख्या विविध समस्यांवर उपचार करण्यासाठी देखील मदत करते.

चित्रे: आशिष

कथा : कोमल पुकाळे मॅडम

पार्वती आणि गणेश

तो वाघाची कातडी का घालतो?
हे प्राणीत्वावरील दैवी गुणांच्या विजयाचे प्रतीक आहे.

तो भस्म का लावतो?
भस्म बाह्य हवामानाची पर्वा न करता शरीराचे तापमान नियंत्रित करते. अशा प्रकारे, विभूत किंवा भस्म समतोल राखण्याचे गुणधर्म दर्शवितात. तो करुणा अन स्वीकृतीचे प्रतीक आहे आणि त्याचे अस्तित्व दैवी गुण प्रतिबिंबित करते. तो सर्वांचा पिता आहे.

या स्पष्टीकरणाने, गणेशाची उत्सुकता तृप्त झाली, आणि तो भगवान शंकराच्या रूपाचे आणि त्यांच्या विविध नावांचे कौतुक करू लागला

QUIZ TIME

1. केवळ गणेश चतुर्थीच्या वेळी गणपतीला अर्पण केलेले वनस्पतीचे एक पान.

A. कोरफड
B. तुळस
C. कोथिंबीर
D. पुदीना

2. गणेश चतुर्थी का साजरी केली जाते?

A. हे गणपतीच्या जन्माचे प्रतीक आहे
B. या दिवशी लोक गणेशाची पूजा करतात
C. हे उत्सवाची सुरुवात दर्शवते
D. वरीलपैकी काहीही नाही

3. गणेश चतुर्थी कोणत्या हिंदू महिन्यात साजरी केली जाते?

A. श्रावण
B.अश्विन
C.भाद्रपद
D.वरीलपैकी काहीही नाही

4. उत्सवात प्राथमिक गोड पदार्थ :-

A.गुलाब जामुन
B. रास गुल्ला
C. मालपुआ
D. मोदक

5. खालीलपैकी कोणी स्वातंत्र्य चळवळीत गणेश चतुर्थी उत्सवाचे पुनरुज्जीवन केले?

A. महात्मा गांधी
B. सरोजिनी नायडू
C.लाला लाजपत राय
D. बाळ गंगाधर टिळक

6. गणेश हा कशाचा देव आहे?

A. बुद्धीचा देव
B. नवीन सुरुवातीचा देव
C. समृद्धीचा देव
D. वरील सर्वांचा देव

तुमची क्विझ उत्तरे सबमिट करा! पुढील वृत्तपत्रात योग्य उत्तरे आणि विजेते घोषित केले जातील!

मागील अंकातील शब्दकोड्याची उत्तरे

The Sciences

M	M	E	N	T	O	M	O	L	O	G	Y	I	V	T	T
A	E	L	P	H	Y	S	I	O	L	O	G	Y	M	Y	O
N	T	E	E	N	G	I	N	E	E	R	I	N	G	B	S
T	E	C	N	E	I	C	S	R	E	T	U	P	M	O	C
H	O	T	I	M	H	A	A	O	P	M	A	F	Y	T	I
R	R	R	C	S	E	I	S	M	O	L	O	G	Y	A	T
O	O	O	I	Y	C	V	Z	Y	E	R	O	A	R	N	A
P	L	N	D	T	M	O	G	O	E	L	S	S	T	Y	M
O	O	I	E	R	O	O	N	S	O	H	C	T	S	M	E
L	G	C	M	L	L	T	T	C	R	I	I	R	I	O	H
O	Y	S	O	O	O	R	E	A	S	W	T	O	M	N	T
G	A	G	E	L	Y	X	S	Y	N	B	E	N	E	O	A
Y	Y	G	O	L	O	E	H	C	R	A	N	O	H	X	M
A	D	G	Q	H	W	P	D	P	R	X	E	M	C	A	W
C	Y	M	A	J	B	B	I	O	L	O	G	Y	D	T	X
O	C	E	A	N	O	G	R	A	P	H	Y	R	X	C	U

विजेता घोषणा

अर्जुन देशपांडे, 10 वर्ष
पुणे सेन्टर

DSPPL सुचना बोर्ड

NEXT फुल मून ऑनलाईन सिरीस

कॉर्पोरेट जीवन आणि करिअर विकासामध्ये खेळांचे महत्त्व

10 सप्टेंबर 2022 ; संध्याकाळी 7.15 - 8.15 PM
(मीटिंगची झूम लिंक लवकरच शेअर केली जाईल)

वक्ते : काशिनाथ खडकीकर

एक रणजी क्रिकेटपटू, तो करिअरच्या विकासासाठी कौशल्य विकसित करण्यात खेळ किती महत्त्वाची भूमिका बजावतो याबद्दल बोलेल.

RECAP मागील व्याख्यानाचा सारांश

"न्यू मून ऑनलाईन सिरीस"

कार्यक्रमाची तारीख - 26 ऑगस्ट 2022
विषय - "शिक्षण वि. शिकण्याच्या संधी निर्माण करणे"
पाहुणे वक्ता - सौ अदिती नातू (प्राची ताई)

या वेळच्या ऑगस्ट 2022 च्या कार्यक्रमाच्या वक्त्या सौ अदिती नातू (प्राची ताई) होत्या. प्राची ताई शिक्षण तज्ञ आहेत आणि बालवाडीतील मुलांच्या शिक्षकांना शिकवण्याचा आणि त्यांना प्रशिक्षण देण्याचा 30 वर्षांपेक्षा जास्त अनुभव त्यांना आहे.

महाराष्ट्र बालशिक्षण परिषद या राज्यस्तरीय संस्था तसेच ग्राममंगल या प्रसिद्ध स्वयंसेवी संस्थेमार्फत त्या गेली अनेक वर्षे शिक्षण क्षेत्रात काम करत आहेत. मुलांना दर्जेदार शिक्षण देण्यासाठी शिक्षकांना अन पालकांना प्रशिक्षण देत आहे. या विषयी त्यांनी विविध पुस्तके लिहिली आहेत. ज्यात आधुनिक शिक्षण पद्धतीच्या विविध पैलूंचा समावेश आहे. अनेक वर्षांच्या मेहनतीतून त्यांनी पूर्वप्राथमिक आणि प्राथमिक स्तरावरील मुलांसाठी अनेक प्रकल्प आणि स्वयं-विकास तंत्र, साधने इ. विकसित केली आहेत.

यावेळच्या संवादात्मक सत्रात, प्राची ताईंनी स्वयं-शिक्षणाच्या संधी निर्माण करण्यात शिक्षक/शाळा आणि पालकांची महत्त्वाची भूमिका स्पष्ट केली.
आमच्या वाचकांसाठी त्यातील विषय सार पुढीलप्रमाणे -

DSPPL सुचना बोर्ड

1. प्राची ताईंनी स्पष्ट केले की शिकवण्याऐवजी (घरी आणि शाळांमध्ये) आपण प्रामुख्याने शिक्षणासाठी पोषक वातावरण तयार करण्यावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. कारण प्रत्येक मूल स्वत: शिकत असते. बऱ्याच वेळा, आपण शिकवितो असा भ्रम शिक्षकांना अन पालकांना असतो. पण ते खरे नव्हे. आपण फक्त माध्यम असतो. शिक्षण योग्य वातावरणामध्ये मूल स्वत:च शिकत असते.

2. शिकणे ही कोणत्याही मुलासाठी अंतर्गत प्रक्रिया असते. या प्रक्रियेचे पालनपोषण पालक आणि शाळांनी केले पाहिजे.

3. प्राची ताईंनी 2.5 वर्षे वयोगटातील मुलांसाठी 8 वर्षांपर्यंत (आपण पूर्वप्राथमिक ते इयत्ता 2री पर्यंत असे म्हणू शकतो) आणि या वयात मानवी मेंदू अतिशय ग्रहणक्षम आणि विश्लेषणात्मक असल्याने हे किती महत्त्वाचे आहे यावर भर दिला. नवीन शैक्षणिक धोरण 2020 तयार करताना ही वस्तुस्थिती ओळखली गेली आहे आणि ती पुढील शैक्षणिक वर्षात लागू होणार असल्याबाबत आनंद व्यक्त केला.

4. त्या पुढे म्हणाल्या की, प्रत्येक मुलामध्ये सृजनशीलता वाढवली पाहिजे. सृजनशीलता म्हणजे दुसरे तिसरे काहीही नसून आपल्यापुढील समस्याचे मूल्यमापन आणि समस्या सोडवण्याची क्षमता निर्माण करणे हे आहे. आणि कोणत्याही शिक्षणाचा हाच पाया असायला पाहिजे.

5. प्रत्येक मुलाला स्वयं-शिक्षणाच्या प्रक्रियेतून न्यावे जसे कि -

a. समस्या समजणे

b. संभाव्य उपाय म्हणून अनेक पर्यायांवर काम करणे

c. पर्यायांचा मूल्यमापन

d. योग्य पर्यायाची निवड, अन

e. सरते शेवटी समस्येचे समाधान .

6. बालशिक्षण आणि विकासाच्या या संपूर्ण चर्चेत, पालकांनी त्यांच्या मुलांच्या जिज्ञासू मनाला प्रश्न विचारु दिले पाहिजेत. त्यासाठी स्वत: संयम बाळगला पाहिजे. त्यांचे ऐकून घेतले पाहिजे. ऐकणे म्हणजे मुलाचे कोड कौतुक करणे असा चुकीचा अर्थ मात्र लावू नये.

7. पालक/शाळा दिलेल्या परिस्थितीत विचार प्रवृत्त करणारे पर्याय उपलब्ध करुन देतील आणि मुलाला मूल्यमापन आणि पर्याय शोधण्याच्या प्रक्रियेतून पुढे जाऊ देतील तर मुल चांगले शिक्षण घेईल.

8. पालकांनी ते मुलासाठी वेळ देऊ शकत नाहीत, या आव्हानावर चिंतन करणे अति आवश्यक आहे.

9. मुलांसाठी अत्याधिक बाह्य सक्रियता जसे की सकाळची शाळा, पालक त्यांच्या कार्यालयात व्यस्त असताना दुपारची डे केअर आणि नंतर संध्याकाळी खेळाची वेळ असे टाळावे. यामुळे सातत्याने कामाच्या ओझ्याखाली त्यांची सृजनशीलताच नष्ट होते.

DSPPL सुचना बोर्ड

10. पालक आणि मुलांचा संयुक्त वेळ खर्च शिकण्याची आणि विकासाची अनेक उद्दिष्टे साध्य करण्यात मदत करतो. हे शाळांमध्ये प्रकल्प आधारित शिक्षणात केले जाऊ शकते तर घरामध्ये परिस्थिती आधारित शिक्षण. त्यांनी विक्रमगड येथील त्यांच्या प्राथमिक स्तरावरील शाळांमध्ये राबविण्यात आलेल्या एका छोट्या प्रकल्पाचे या बाबत उदाहरण दिले - ज्यामध्ये मुलांना मुख्य रस्त्यावर नेण्यात आले आणि त्यांना वाहतूकिचे निरीक्षण करण्यास सांगितले गेले. मुलांनी भरपूर वाहनांची समस्या ओळखली आणि त्याचा पेट्रोलचा वापर, वाहतूक कोंडी यावर होणारा परिणाम याचे वर्णन देखील केले. ही समस्या सोडवण्यासाठी कच्च्या स्वरूपात आजची प्रसिद्ध "कारपूलिंग" पद्धत तेंव्हाच सुचवली होती.
दुसऱ्या एका प्रकल्पात, विद्यार्थ्यांना भारताची राज्यघटना आणि विविध स्तरांवर परिभाषित प्रणाली आणि कार्यपद्धतींमध्ये देश कसा कार्य करतो हे समजून घेण्यासाठी शालेय उपक्रमांसाठी आपल्या शाळेचे संविधान तयार करण्यास सांगितले.

12. प्राची ताईंनी आग्रहाने सांगितले की पालक/शिक्षक अन वृद्ध लोकांनि आपण सर्व काही जाणतो हा अहंकार सोडणे गरजेचे आहे, अन नवीन पिढीची प्रगती ओळखणे हे त्याच्यासमोरच मुख्य आव्हान आहे. आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की अंतिम ध्येय म्हणजे परीक्षा उत्तीर्ण होणे हे नाही परंतु चांगला माणूस होणे अन विश्लेषणात्मक मन विकसित करणे हे आहे.

13. आपल्या सत्राचा समारोप करताना प्राची ताईंनी नमूद केले की जर आपण वेळेचे योग्य व्यवस्थापन केले तर शिक्षक प्रकल्पांद्वारे पाठ्यपुस्तकातील सर्व अभ्यास व्यवस्थित अन वेळेत संपवू शकतात.

गुरुजी अजित तेलंग यांनी आपल्या प्रतिपादनात; स्वामी विवेकानंदांच्या उक्तीकडे लक्ष वेधले - "जर तुमची संपत्ती तुम्ही गमावलीत तर खरंतर तुम्ही काहीच गमावलेले नाही. कारण ती पुन्हा निर्माण करता येऊ शकते. जर तुम्ही आरोग्य गमावलेत तर तुम्ही काहीतरी गमावले. पण जर तुम्ही चारित्र्य गमावले तर मात्र तुम्ही सर्व काही गमावले, हे लक्षात ठेवा". त्यामुळेच चारित्र्यसंपन्न चांगला माणूस बनणे हेच शिक्षक आणि घरी पालक म्हणून आमच्या शैक्षणिक प्रयत्नांचा केंद्रबिंदू असले पाहिजे.

सध्याच्या काळात- विद्यार्थ्यांना स्मार्ट आणि मार्क्स ओरिएंटेड बनवण्याच्या स्पर्धेत चारित्र्य निर्माण आणि बुद्धिमत्तेचा विकास या घटकांकडे दुर्लक्ष केले जात असल्याचे त्यांनी नमूद केले. आपण एकाच वेळी या पैलूंवर पुन्हा लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक आहे. चांगले नागरिक चांगला समाज घडवेल आणि चांगला समाज मजबूत राष्ट्र निर्माण करेल.

संपर्कात रहा! तुमची क्रॉसवर्डची उत्तरे, सूचना आणि फीडबॅक येथे पाठवा:

info@dsppl.in or +918197056644 on Whatsapp

Copyrights © Devrukh Spiritual Prowess Private Limited