॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक ८० वा ❑ रविवार दि.०४ मे २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

दहशतवादी पन्नूने पुन्हा भारताविरुद्ध जहर ओकले

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

पहलगाम हल्ल्याप्रकरणी संपूर्ण देश पाकिस्तान विरोधात असून जागतिक लोकसमुदाय भारताच्या पाठीशी उभा असताना शीख फॉर जस्टीसचा खलिस्तानवादी आतंकवादी पन्नूणे मात्र भारत विरोधात युद्ध पुकारण्याची घोषणा केली आहे.खलिस्तानी दहशतवादी आणि बंदी घातलेल्या शिख्स फॉर जस्टिस () संघटनेचे प्रमुख गुरपतवंत सिंग पन्नू यांनी पुन्हा एकदा भारताच्या एकतेविरुद्ध विष ओकले आहे.खलिस्तानी दहशतवादी गुरपतवंत सिंग पन्नू यांनी पाकिस्तानला पाठिंबा जाहीर केला आहे. पहलगाम दहशतवादी हल्ल्यानंतर भारत आणि पाकिस्तानमध्ये युद्धाच्या भीतीच्या पार्श्वभूमीवर पन्नूने एक नवीन विधान केले आहे. एसएफजे (शीख फॉर जस्टिस) नावाची संघटना चालवणाऱ्या पन्नूने धमकी दिली आहे की जर भारताने पाकिस्तानवर हल्ला केला तर ते नरेंद्र मोदी आणि नवी दिल्लीसाठी शेवटचे युद्ध असेल. पन्नू यांनी भारत आणि पाकिस्तानमधील कोणत्याही युद्धाला पंजाबला भारतापासून वेगळे होण्याची संधी म्हटले आहे.

या आधी त्याने महाकुंभ २०२५ मध्ये व्यत्यय आणण्यासाठी एक नवीन मोहीम सुरू केली आहे, ज्यामुळे देशाचे विभाजन करण्याचे त्यांचे प्रयत्न अधोरेखित झाले आहेत. हिंदुत्वाच्या विरोधाच्या नावाखाली, पन्नू भारताच्या एकता, अखंडता, परंपरा आणि सांस्कृतिक वारशाविरुद्ध युद्ध पुकारत आहे, ज्याचा देशभरातून मोठ्या प्रमाणात निषेध केला जात आहे.

गुरपतवंत सिंग पन्नू हे बऱ्याच काळापासून भारताविरुद्ध विधाने करत आहेत. त्यांनी कॅनडा आणि इतर देशांमध्ये माजी पंतप्रधान इंदिरा गांधी आणि विद्यमान पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे आक्षेपार्ह पुतळे बनवून रॅली आयोजित केल्या आहेत. तो पंजाबला भारतापासून वेगळे करून खलिस्तान नावाचा देश निर्माण करणार असल्याचे सांगत आहे.

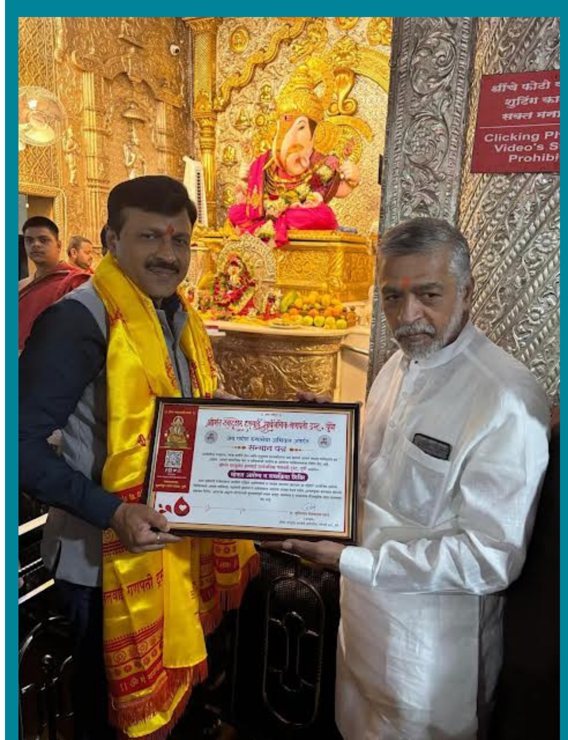
गुरपतवंत सिंग पन्नू हे शीख फॉर जस्टिस नावाची बंदी घातलेली संघटना चालवतात. १ जुलै २०२० रोजी भारत सरकारने पन्नूला कायद्यांतर्गत दहशतवादी घोषित केले. अमृतसरच्या खानकोट गावात जन्मलेला पन्नू बराच काळ परदेशात आहे. तो आयएसआयच्या मदतीने पंजाबमध्ये खलिस्तानचा मुद्दा पुन्हा उभा करण्याचा प्रयत्न करत आहे.

पन्नूने एका व्हिडिओमध्ये दावा केला आहे की, जर भारताने पाकिस्तानवर हल्ला केला तर पंजाब भारतापासून वेगळा होईल आणि खलिस्तान निर्माण होईल. पंजाब भारताच्या ताब्यात आहे. अशा परिस्थितीत पंजाबमधील लोक भारतीय सैन्याविरुद्ध उभे राहतील. संपूर्ण शीख समुदाय पाकिस्तानी सैन्याला पाठिंबा देईल आणि त्यांच्यासाठी लंगरची व्यवस्था करेल.

एवढेच तर पन्नूने पाकिस्तान सरकारला संयुक्त राष्ट्रांमध्ये खलिस्तानचा मुद्दा उपस्थित करण्याचे आणि पंजाबमध्ये जनमत चाचणी घेण्याचे आवाहन केले आहे. पंजाबमध्ये भारतीय सैन्याविरुद्ध आणि खलिस्तानच्या समर्थनार्थ घोषणा लिहिल्या जात असल्याचा दावा त्यांनी केला. लोक शीख सैनिकांना पाकिस्तानविरुद्ध लढण्याची परवानगी नाकारत आहेत. पन्नू म्हणाले की, हे युद्ध भारतासाठी खूप महागडे ठरेल. जर भारत युद्धात गेला तर तो तुटून पडेल.

पन्नू ज्या भारतीय शीख समुदायाचे प्रतिनिधित्व करतो असा दावा करतात त्यांनी त्यांचा फुटीरतावादी अजेंडा वारंवार नाकारला आहे. देशभरातील शीख नेते, विद्वान आणि नागरिकांनी त्यांच्या कृत्याचा निषेध केला आहे आणि पन्नूची विचारसरणी शांती, समानता आणि मानवतेची सेवा करणाऱ्या शीख धर्माच्या तत्त्वांपासून खूप दूर आहे यावर भर दिला आहे. गुरपतवंत पन्नू यांचे समुदायांचे ध्रुवीकरण करण्याचे वारंवारचे प्रयत्न भारताला अस्थिर करण्याच्या मोठ्या रणनीतीचा भाग म्हणून पाहिले जाऊ शकतात. हरदीप सिंग निज्जरच्या हत्येशी भारताला जोडल्याच्या निराधार आरोपांपासून ते हिंसाचाराला आवाहन करण्यापर्यंत, खलिस्तानी दहशतवादी गुरपतवंत पन्न यांनी भारताच्या एकतेला भंग करण्याचे त्यांचे खरे हेतू वारंवार दाखवून दिले आहेत. तथापि, इतर देशांमध्ये राहणाऱ्या भारतीय डायस्पोरा आणि आंतरराष्ट्रीय समुदायाने पन्नूच्या भारतविरोधी प्रचाराला फारसे महत्त्व दिलेले नाही.

लक्षवेधी छायाचित्र....



दगडूशेठ हलवाई ट्रस्टचे अध्यक्ष श्री. सुनील रासने यांनी आयुष्मान भारत मिशन महाराष्ट्र समितीचे अध्यक्ष श्री ओमप्रकाश शेटे यांचा सत्कार केला व त्यांच्या कार्यास शुभेच्छा दिल्या.

महिला संरक्षणासाठी हाती घेतले सुदर्शन चक्र, ढाल, त्रिशूल, खडग

शोभायात्रेत अवतरल्या भारत माता, झाशीची राणी, अहिल्यादेवी, माँ कालिका, दुर्गा माता

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – भगवान परशुराम यांच्या जयंतीनिमित्त शहरांत विविध सामाजिक, संस्कृतीक आणि प्रबोधनपर कार्यक्रम झाले. यादरम्यान ब्राह्मण समन्वय समिती २०२५ तर्फे निघालेल्या शोभयात्रेने शहर वासियांचे लक्ष वेधून घेतले. या शोभायात्रेत महिलांनी सजीव देखावे सादर केले. यात भारत माता, झाशीची राणी लक्ष्मीबाई, अहिल्यादेवी होळकर, माँ कालिका माता , दुर्गा माता आदीची रूपे धारण केली. महिलांनी महिला संरक्षणासाठी सुदर्शन चक्र, ढाल, त्रिशूल, खडग आदी शस्त्र घेतल्याचे चित्र पहायला मिळाले.

सलग दिन दिवस अनेक सामाजिक उपक्रम समितीने हाती घेतले. यासाठी समितीच्या अध्यक्षा विजया कुलकर्णी, स्वागताध्यक्ष अ‍ॅड. आशुतोष वसंतराव डंख, समन्वयक प्रमोद झाल्टे, निमंत्रक सचिन वाडेपाटील, महिला समितीच्या प्रिया आशुतोष डंख, मीना झाल्टे यांनी परिश्रम घेतले. सकाळी महापुरुषांच्या पुतळ्याची सफाई, अभिवादन, शोभयात्रा, महाप्रसाद, मान्यवरांचा सत्कार, महा आरती आदीचे नियोजन करण्यात आले होते.

याप्रसंगी शिवसेना महानगरप्रमुख राजू वैद्य, उपजिल्हाप्रमुख गणू पांडे, भाजप शहर अध्यक्ष शिरीष बोराळकर, माजी महापौर नंदकुमार घोडेले, विधानसभा संघटक गोपाळ कुलकर्णी, आर.के. जोशी, संजीव मांडे, मिलिंद देशपांडे, अनिल खंडाळकर, संतोष जाटवे, कुणाल पाठक, क्षमा राजू वैद्य, सविता कुलकर्णी, ऋचा जोशी, पल्लवी देशमुख, वंदना धोंगडे, शीतल कुलकर्णी, अर्पणा देशपांडे, शैला कुलकर्णी, उज्वला पैठणे, जयश्री डफळपूरकर, वंदना कुलकर्णी, वनिता हासेगावकर, आशा कोरान्ने, धनंजय नारळे, संतोष जोशी अनिरुद्ध पांडे काशिनाथ चांदजकर, विजय काजे, दीपक कुलकर्णी, संतोष कुलकर्णी, दत्तात्रय पिंपळे, गोविंद गालफाडे, महेश कुलकर्णी, मोहन योगी, श्री समर्थ राम मंदिराचे कोषाध्यक्ष सचिन जोशी,

सचिव प्रशांत पालीमकर, प्रशांत राठोड आदी उपस्थित उपस्थित होते.

जैन कासार समाजाला विकासाच्या प्रवाहात सामावून घेणार–ललित गांधी

ज्योतिर्मय साहित्य

सोलापूर – जैन धर्मातील सर्वच पंथांनी एकत्र येऊन संपर्कात राहून अल्पसंख्याक आयोगाच्या विविध योजनांचा लाभ समाज बांधवांपर्यंत पोहोचविण्याचे तसेच जैन कासार समाजाला विकासाच्या प्रवाहात सामावून घेणार असल्याचे प्रतिपादन राज्यमंत्री दर्जाप्राप्त जैन अल्पसंख्याक आयोगाचे अध्यक्ष ललितभाई गांधी यांनी केले.

कोल्हापूर येथे दिगंबर जैन कासार समाज संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष पोपटलाल डोर्ले यांच्या नेतृत्वाखाली राज्य पदाधिकारी मंडळाने गांधी यांची भेट घेतली असता त्यांच्याशी संवाद साधला. यावेळी संस्थेचे संघटक प्रा. सुभाष दगडे (पुणे) यांनी संस्थेच्या कार्याची माहिती दिली. कार्याध्यक्ष महावीर दुरुगकर (सोलापूर) यांनी ग्रामीण भागात मोठ्या प्रमाणात जैन कासार असून त्यांनी ग्रामीण भागात जैनत्व टिकवण्यासाठी प्रयत्न केले असून विविध जैन मठांचा वृत्तांत सांगितला.

जैन कासार संस्थेच्या पदाधिकारी यांच्याशी संवाद साधतांना गांधी म्हणाले, सर्वच पंथांनी एकमेकांशी संपर्कात राहून संवाद साधला पाहिजे. सर्वांना सामावून घेण्याची भूमिका असून सर्व पंथांना आयोगाच्या जिल्हा व राज्य कमिटीमध्ये

प्रतिनिधित्व दिले जाईल. समाजाच्या शेवटच्या घटकापर्यंत पोहोचून त्यांच्या अडचणी सोडवण्यासाठी आपण सर्वजण प्रयत्नशील राहू, असेही गांधी म्हणाले. यावेळी जैन कासार समाज संस्थेच्या वतीने मागण्यांचे निवेदन व क्रियाशील कार्यकर्त्यांची यादी दिली.

जैनांची संख्या दोन कोटीपेक्षा जास्त

आपल्याला संकुचित विचार न करता व्यापक दृष्टिकोन ठेवून सर्वसमावेशक जिल्हा कमिटी स्थापन करणार असून यात जैन कासार समाजाला प्रतिनिधित्व असेल, तसेच जनगणनेत धर्म जैन व जातीमध्ये कासार जैन असा उल्लेख करा. असे त्यांनी सांगितले. परवा झालेल्या सामूहिक णमोकार महामंत्रामध्ये एक कोटी ऐंशी लाख बांधवांनी सहभाग घेतला असून जैन समाजाची संख्या दोन कोटीच्या पुढे असल्याचे गांधी यांनी सांगितले.

सोलापूर, पुणे, सांगली, इचलकरंजी, रत्नागिरी, कोल्हापूर, गारगोटी, लातूर या ठिकाणाहून पदाधिकारी आले होते. या शिष्टमंडळामध्ये जैन कासार संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष पोपटलाल डोर्ले, संघटक प्रा. सुभाष दगडे, संस्थेचे कार्याध्यक्ष महावीर दुरुगकर, कोषाध्यक्ष महावीर मांगले, कोल्हापूर जिल्हाध्यक्ष सुकुमार पोते, उपाध्यक्ष विज्ञान वनकुद्रे, महिला प्रतिनिधी सौ. विद्या पोते, ग्रामीण उपाध्यक्ष आर. आर.पाटील आदी उपस्थित होते.

रोमांचक, तरल-थ्रिलर अशा स स र अर्थात सई सरिता रत्ना या कादंबरीचं प्रकाशन थाटात संपन्न

ज्योतिर्मय साहित्य

कल्याण – मनोहर मंडवाले यांच्या लेखणीतून उतरलेल्या एका नव्या कोऱ्या रोमांचक, तरल-थ्रिलर अशा स स र अर्थात सई सरिता रत्ना या कादंबरीचं प्रकाशन, सुप्रसिद्ध साहित्यिक लक्ष्मीकांत देशमुख यांच्या शुभ हस्ते व अध्यक्षतेखाली आणि प्रमुख पाहुण्या सुप्रसिद्ध साहित्यिका छाया महाजन व प्रमुख उपस्थिती म्हणून लाभलेल्या संपूर्ण बांबू केंद्राच्या संचालिका निरुपमा देशपांडे यांच्या उपस्थितीत अगदी छानच पार पडला! काही अपरिहार्य कारणामुळे मिहाना पब्लिकेशनच्या मा. अमृता कुलकर्णी या सोहळ्याला उपस्थित राहू शकल्या नाही, मात्र, त्यांच्या अनुपस्थितीत, मिहानाचे प्रतिनिधी म्हणून, त्यांचे मुखपृष्ठ चित्रकार राजेंद्र गिरिधारी हे उपस्थित राहिले होते. महाराष्ट्रातील मान्यवर किशोर मेढे (महाराष्ट्र राज्य अनुसूचित जाती जमाती आयोगाचे माजी सदस्य व कवी) कल्याणातील जेष्ठ साहित्यिक जनार्दन ओक, प्रवीणजी देशमुख (अखिल भारतीय साहित्य संमेलन पुरस्कृत-संस्कार भारती कोकण प्रांतचे कार्याध्यक्ष), राजीव जोशी, संगीता अरबुने, नंदिनी देशमुख, अविनाश कदम, प्रभाकर चौधरी, स्मिता मेढी, संजय द्विवेदी, सुनील म्हसकर, मनोज केळकर, माधुरी जोशी, सुबोध धर्माधिकारी, मदनजी उपाध्याय, सुधाकर वसईकर, विजया शिंदे तसेच; मुंबई, पुणे, ठाणे, अंबरनाथ,छत्रपती संभाजीनगर, नांदेड, नगर, डोंबिवली, भिवंडी, आणि कल्याणातील चित्रकार, वाईल्डलाईफ फोटोग्राफर यांचेसह गायक धनराज मंडवाले, विजयजी सूचक, अनिता टकले, व इतर रसिक जनांच्या उपस्थितीत या प्रकाशन सोहळ्याची रंगत उत्तरोत्तर द्विगुणित होत गेली. या प्रकाशन सोहळ्यातील अभिवाचनासाठी कवी, लेखक मनोहर मंडवालें सोबत मराठवाड्यातील सुप्रसिद्ध कवयित्री आणि साहित्यिका प्रिया धारूरकर या सुद्धा आवर्जून उपस्थित झाल्या होत्या.

ऍडव्होकेट व गायिका मनीषा सूर्यराव यांच्या गणेश वंदनेने सुरुवात झालेला हा सोहळा, धनराज मंडवाले यांनी दिलेली गुरु वंदना आणि प्रा. श्रद्धा साळी यांनी पसायदानाने केली या सोहळ्याची संगीतमय सांगता या कार्यक्रमाला एका वेगळ्या उंचीवर घेऊन गेली! ऍडव्होकेट मनीषा सूर्यराव व प्रा. श्रद्धा साळी या दोघा गायिकांनी या प्रकाशन सोहळ्याचं सुंदर असं सूत्र संचालन केलं.

कादंबरीच्या प्रकाशनापर्यंत; आपल्या आगळ्या-वेगळ्या मुखपृष्ठाचं गमक राखणाऱ्या आणि आपल्या शीर्षकाचं औत्सुक्य जागतं ठेवणारा हा प्रकाशन सुंदर सोहळा, कल्याणच्या मातोश्री शामबाई लोहाना महाजनवाडी ट्रस्टच्या, जलाराम सभागृहात तापत्या उन्हातही, एक सुखद साहित्यिक या कलात्मक गारवा देऊन गेला.

– विद्यावाचस्पती विद्यानंद
Mobile: +917709612655
Email: vidyavachaspati.vidyanand@gmail.com

आनंदी पहाट...

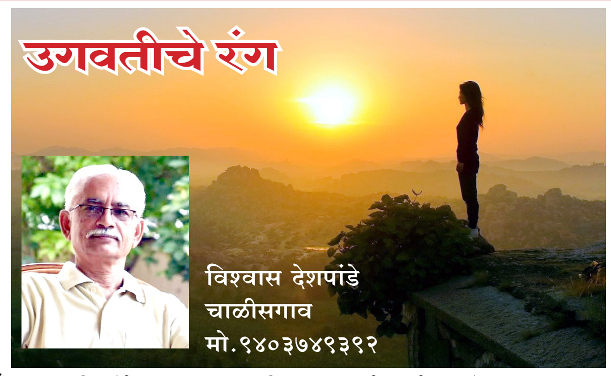
नमस्काराच्या ऐवजी तिरस्कार होऊ देऊ नये

ज्योतिर्मय साहित्य

अलीकडच्या काळात अनेकदा वातावरण म्हणावं तितकं मोकळं नसतं. एकप्रकारचा तणाव, दबाव आणि भीती, त्यांतूनच मनांत सतत दडपण निर्माण करणारे काही सदस्य एखाद्या कुटुंबात असतात. त्यांचा आदर करणं, त्यांचा मान राखणं हे नव्या पिढीसाठी आव्हानच असतं. त्या भीतीयुक्त आदरामुळे केलेला नमस्कार खरंच काही साध्य करत असेल का? सरकारी अधिकारी अथवा कर्मचारी आपल्या कामाबद्दल संपर्कांत येतात अथवा त्यांना संपर्क करावा लागतो, तेव्हा देखील अनेकदा त्यांना सक्तीचा रामराम करावा लागतो. त्यांना देखील नमस्कार आदरानंच मिळावा असं का वाटत नाही? नमस्कारापेक्षा तिरस्कार होण्याची वेळ त्यांच्याबाबतीत का बरं येते? ह्याची जाणीव त्यांना होत नसते का?

देखल्या देवाला दंडवत घालण्याची प्रथा देखील पूर्वापार चालत आलेली आहे. रस्त्यानं चालताना, वाहनांतून प्रवास करताना अनेकदा चौकात रहदारी अडवणाऱ्या देवळातील देवाला देखील नमस्कार करायचे सोपस्कार केले जाताना आपण अनेकदा पाहतो. देखल्या देवाला दंडवत घालणाऱ्या ह्या भक्तांची नमस्कार करण्याची तऱ्हा बघितली तर, बघणारी व्यक्ती नक्कीच अचंबित होईल, अशाच त्या तऱ्हा असतात. काही शहरांमध्ये चौकाचौकात निरनिराळ्या देवांची छोटी देवळं असतात, वाहनांतून प्रवास करताना, त्या प्रत्येक देवाला घाईघाईनं नमस्कार करण्याची धडपड आणि केविलवाणी धावपळ सुरु असते. शांतपणे कोणत्याही एकाच देवाला, परंतू शास्त्रोक्त नमस्कार करण्यासाठी ह्याच मंडळींना वेळ मिळत नाही, हीच उणिव म्हणावी लागेल. बरं, ही मंडळी नमस्कार करत आहेत कि अंगावर काही पडलंय ते झटकत आहेत? हेच कळत नाही. केल्या जाणाऱ्या नमस्काराचं महत्व लक्षात घेणं जरुरीचं वाटत नाही का? अन्यथा, अशाबाबतीत तरी काही गोष्टी न करणंच योग्य.

अनोखे अंदमान भाग ५ हॅवलॉक आणि नील आयलंड

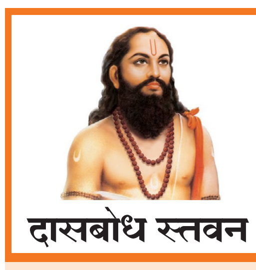


ज्योतिर्मय साहित्य

नाश्ता करून आम्ही पुढील प्रवासासाठी निघालो. आता आमचं पुढचं ठिकाण होतं नील बेटे. पुन्हा दीड तासांचा जलप्रवास करून आम्ही नील बेटांवर पोहोचलो. आता या बेटांबद्दल काय बोलावं ! त्यांचं नावच नील बेटे. नावातच सगळं काही आलं. नावाप्रमाणेच सुंदर निळ्या रंगाचा समुद्र आपलं स्वागत करतो. या बेटांचं नवीन नाव आता शहीद द्वीप असं आहे. ही बेटं हॅवलॉकच्या तुलनेत थोडी अधिक शांत वाटतात. पण निसर्गाचं रंगांचं इंद्रधनुष्य इथेही आपल्याला बघायला मिळतं. खरं म्हणजे अंदमानमधला निसर्ग कुठेही जा, समृद्धच आहे. निसर्गानं भरभरून दिलं आहे इथे. हे एक छोटंसं पण सुंदर बेट आहे. इथं विविध फळं आणि भाज्यांची रेलचेल असते. शाकाहारी व्यक्तींसाठी या ठिकाणी विविध पदार्थांची मेजवानी मिळू शकते. इथे

दगडांनी तयार झालेली एक नैसर्गिक कमान आहे. तिला हावडा ब्रीज असेही म्हटले जाते. निसर्गानं स्वतःच घडवलेलं हे एक अद्भुत आणि चमत्कारिक शिल्प आहे. लाटांनी झीज होऊन ही कमान तयार झाली आहे. येथील भरतपूर बीचवर पाण्यात डोकावलं, की एक वेगळीच दुनिया उलगडते रंगीबेरंगी मासे, कोरल्स, आणि पारदर्शक निळं पाणी. किंवा करताना जाणवतं की आपण पृथ्वीच्या पाठीवर नाही, तर जणू एका स्वप्नात आहोत. येथील स्थानिकांचे जीवन मात्र अतिशय कष्टाचे आहे. त्यांची राहणी आणि जीवनशैली साधी आहे. समुद्राशी आणि तेथील वातावरणाशी त्यांचा रोजचाच संघर्ष असतो. पण त्यांच्या चेहऱ्यावरील हास्य मावळत नाही. इथं यायचं ते ही सगळी अनुभूती घेण्यासाठीच.

पुन्हा बोटीने दीड तासांचा प्रवास करून आम्ही पोर्ट ब्लेअरला आलो. आमचे गाईड आनंद दवे यांनी आम्हाला एक अप्रतिम ठिकाण हॉटेलवर जाताना दाखवले. हे ठिकाण म्हणजे अंदमानमधील फ्लॅग पॉईंट. फ्लॅग पॉईंट ( ) हे पोर्ट ब्लेअरमधील एक ऐतिहासिक ठिकाण आहे, या ठिकाणी नेताजी सुभाषचंद्र बोस यांनी १९४३ मध्ये भारतीय ध्वज पहिल्यांदा फडकवला होता. या स्थळाला तिरंगा पार्क किंवा फ्लॅग पॉईंट म्हणूनही ओळखले जाते. येथे १५० मीटर उंच ध्वज खांब आहे, ज्यावर भारतीय तिरंगा ध्वज अभिमानाने फडफडतो. हे ठिकाण राष्ट्रीय एकतेचे आणि अभिमानाचे प्रतीक आहे. हे सगळे हृदयात साठवून आम्ही हॉटेलवर परत आलो. एकंदरीत आमचे दोन दिवस सार्थकी लागले होते. **(क्रमशः)**



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

स्वगुण परीक्षा (ड)

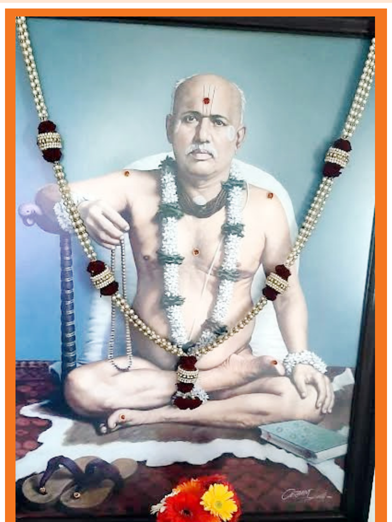
ज्योतिर्मय साहित्य

पण याच्या नशिबी सुख नाही कारण थोड्याच दिवसात शत्रूचा हल्ला झाला. तरुण बायकोला कैद करून नेली व बाटवली. घरातील चीजवस्तु लुटून नेली. बायकोच्या विरहाने गडबडा लोळू लागला. मुलांनी घराबाहेर काढले आता बायको पण नाही. आता त्याला देव आठवू लागला. सज्जन वाचक मंडळी ! समर्थांनी म्हातारपणी होणारी देहाची दीनवाणी अवस्था सांगितली आहे. हे वास्तववादी आहे.

कसे ते आता पाहूयात. अत्यंत क्षीण झालेला देह. वात, पित्त, कफदोष, तोंडात अतिघाण, नाकातून द्रवपदार्थ वहात आहेत. मान थरथर कापत आहे. डोळ्यातून अश्रूंच्या धारा निघत आहेत. दातांनी आपलं ठाणं सोडलं आहे तोडांतून लाळ गळत आहे. पायातील शक्ति गेली आहे. अशक्तपणा मुळे बसुही शकत नाही. सतत आडवा पडून राहिल्याने सर्वांगांना जखमा झाल्या आहेत.

सगळा देह पराधीन झाला आहे. पित्तामुळे खालेले अन्न पचत नाही. जवळ जाऊन कुणीही सुश्रुशा करत नाही. सगेसोबती लांबूनच चौकशी करतात. सगळे त्या च्या मरणाची वाट बघतात. आणि मंडळी हे अंतिम सत्य आहे. जन्मभर सुखासाठी धडपड करून दुःख पदरात पडते. जन्मभर केलेला स्वार्थ व्यर्थ जातो. संसाररूपी भवसागर पार पाडताना मन सतत भगवंताशी जोडले गेले असले पाहिजे.
तारूण्यातील ऊन्माद गेला, बायको सोडून गेली,शरीर व संपत्तीचा नाश झाला. शेवटी मरणाची वेळ आली तर आता मरणोत्तर यमयातनाचा धोका आहे तोही निराळाच. तात्पर्य काय तर जन्माला आल्या पासून ते मरणोत्तर माणसाला सुख मिळत नाही . जन्म हे दुःखाचे मुळ आहे. हे सहन करण्याची ताकद फक्त नामात आहे म्हणून नामात राहून आपले कर्म करत रहा. बाकी सगळं भगवंतावर सोपवा तोच खरा तुम्हाला पैल तिरावर सुखरूप नेणार आहे या वचनावर विश्वास ठेऊन सतत चांगले कर्म करत रहा. वाईट विचार आले तरी त्याला बाजूला झटकून टाका.व राम नामाची आंस मनात सततची असावी हेच या निमित्ताने सांगणे होय. **(क्रमशः)**

सत्संगतीच्या योगे मन पैक्यावर गुंतून राहात नाही.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

संतांमध्ये प्रचंड सामर्थ्य असते; ते बोलतील ते खरे होते. वाचासिद्धी म्हणतात ती हीच. या सिद्धीचा उपयोग आपणसुद्धा करून घेऊ शकतो; परंतु भगवत्सेवा करावी आणि त्याबद्दल पगार घ्यावा, तसे हे होते. कामधेनूवर ओझे टाकावे हे बरे वाटेना म्हणून, वाटेने घोडा येत होता तो घेतला आणि कामधेनू देऊन टाकली, तशासारखे होते. जे सुख चिरकाल टिकणारे नाही ते घेऊन काय करायचे ? हाडांची काडे करून स्वर्गसुख हाती आले, पण कालांतराने ते नाश पावणार; मग ते घेऊन काय करायचे ?

पैक्यासारख्या निर्जीव वस्तूत आपले मन किती गुंतून राहते ! पैसा हा भुतासारखा आहे; त्याच्याकडून काम करवून घेतले तर तो फार उपयोगी आहे. पण ते न केले तर तो उरावर बसतो! आपण प्रापंचिक माणसे; आपण पैसा साठविला तर गैर नाही, पण त्याचा आधार न वाटावा. पैशाचा आधार आहे असे वाटणे म्हणजे भगवंताचा आधार नाही असे वाटणे होय. आपल्याजवळचा पैसा आपण होऊन कुणाला द्यावा असे मी म्हणत नाही. पण चोराने तो चोरून नेला तर रडत बसू नये, किंवा कुणी मागायला आला तर त्याला 'नाही' म्हणू नये. त्याला काहीतरी द्यावेच. पैसा प्रपंचाला पुरेसा असावा. म्हणजे किती ? तर पेन्शन असेल त्यांना रोजच्या निर्वाहापुरता असला म्हणजे पुरेसा झाला; आणि पेन्शन नसेल त्यांना साधारण मध्यम स्थितीत दहा-पंधरा वर्षे पुरेल इतका असला म्हणजे पुरेसा झाला. याला अमुक एक असा हिशेब सांगता येणार नाही. आपल्या प्रपंचाला जेवढा जरूर आहे तेवढा पैसा आपल्याला मिळाला, की बस्स झाले. श्रीमंतीला पुष्कळ पैसा लागतो असे थोडेच आहे ? आपल्याला अडचण नाही पडली की आपली श्रीमंतीच आहे ! पैशाच्या बाबतीत आपण प्रयत्न मात्र आग्रहाने करावा, आणि नंतर होईल तसे होऊ द्यावे. आपण आतून निष्काम, निर्लोभ आणि निरिच्छ असावे. दुसऱ्याचे द्रव्य मला यावे अशी बुद्धी कधीही ठेवू नये. ज्याच्याजवळ पैसा विपुल आहे त्याला श्रीमंत अगर सावकार म्हणता येईल; ज्याच्याजवळ विद्वता आहे त्याला विद्वान् म्हणता येईल; ज्याच्याजवळ शेत आहे त्याला शेतकरी म्हणता येईल; परंतु यांच्यापैकी कोणाला मोठा म्हणता येईलच असे नाही. सावकार कंजूष असेल, विद्वान् गर्विष्ठ असेल, किंवा शेतकरी असाच दुर्गुणी असेल. ज्याच्याजवळ सर्व गुण एकसमयावच्छेदेकरून असतील तोच खरा मोठा होय. सर्व गुण एका भगवंताच्या ठिकाणीच असू शकतील. म्हणून त्याला ज्यांनी आपलासा केला तेच खरे मोठे बनतात. अशा लोकांना संत म्हणतात. आपण संतांचे होऊन राहावे, त्यात आपले कल्याण आहे. सत्संगतीपासून सद्विचार आणि सद्भावना प्राप्त होतात. ज्याचे विचार चांगले तो मनुष्य खरा चांगला होय; आणि जिथे भगवंताचे अनुसंधान आहे तिथे राहणे हीच खरी सत्संगती होय.

पैशाचे नाव अर्थ, पण तो करतो मोठा अनर्थ.

***

सोरायसिस लक्षणे आणि कारणे

ज्योतिर्मय साहित्य

सोरायसिस तीव्र झाल्यास त्यामुळे तुम्हाला सोरायटिक आर्थ्राटीसचा त्रास जाणवू शकतो. सोरायटिक आर्थ्राटीसमुळे तुमच्या सांध्यावर वाईट परिणाम होतो. तुमच्या एक अथवा दोन्ही बाजूचे सांधे यामुळे दुखावले जाऊ शकतात. यामुळे हाता-पायाच्या सांध्यामध्ये सूज आणि वेदना होतात. वेदनेची तीव्रता इतकी वाढत जाते की यामुळे तुम्हाला दैनंदिन कामे करणेही कठीण होते.

सोरायसिसची कारणे

सोरायसिस होण्यामागची कारणे प्रत्येक व्यक्तामागे वेगवेगळी असतात. त्यामुळे सोरायसिस होण्यामागचं नेमकं कारण कुणीच सांगू शकत नाही. मात्र ही काही कारणं आहेत ज्यामुळे सोरायसिस होऊ शकतो.

अनुवंशिकता

काही संशोधनात असं आढळलं आहे की जर एखाद्याच्या आई-वडीलांना, आजी-आजोबांना अथवा भावंडांना सोरायसिस झाला असेल तर त्या व्यक्तीला सोरायसिस होण्याचा धोका इतरांच्या तुलनेत जास्त असतो. यामागे त्यांच्यातील अनुवंशिकता कारणीभूत असू शकते. जरी तुमच्यामध्ये अनुवंशिक गुण असले तरी वातावरणातील बदलामुळेच हे गुणधर्म कार्यान्वित होतात. त्यामुळे जोपर्यंत वातावरणात असे बदल होत नाहीत तो पर्यंत सोरायसिस त्या व्यक्तीमध्ये सहज विकसित होत नाही.

त्वचेवरील जखमा

जर तुमच्या त्वचेवर कापल्याच्या, ओरखडे उठल्याच्या, कीटकदंशाच्या, एखाद्या इनफेक्शनच्या जखमा असलीत तर अशा स्थितीत सोरायसिस बळावण्याची शक्यता दाट असते. त्यामुळे त्वचेवरील अशा गंभीर जखमा हे देखील सोरायसिस होण्यामागचं एक कारण असू शकतं. बऱ्याचदा गंभीर प्रमाणात झालेलं सनबर्नही सोरायसिस होण्यामागचं एक कारण असू शकतं. त्यामुळे जर तुमच्या त्वचेवर अशा जखमा असतील तर त्यावर त्वरीत योग्य ते उपचार करा.

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

सुर्यप्रकाश

मानवी शरीराच्या वाढ आणि विकासासाठी योग्य प्रमाणात सुर्यप्रकाश मिळण्याची आवश्यकता असते. कारण सुर्यप्रकाशातून शरीराला व्हिटॅमिन डी चा पूरवठा होत असतो. मात्र नैसर्गिक सुर्यप्रकाश हा प्रमाणातच मिळणं गरजेचं आहे. शिवाय सकाळचे कोवळे ऊनच त्वचेसाठी उपयुक्त असते. त्यानंतरचे प्रखर ऊन त्वचेसाठी उपयुक्त तर ठरत नाही उलट अपायकारक ठरू शकते. अशा प्रखर सुर्यप्रकाशामुळेही सोरायसिस होऊ शकतो, शिवाय ज्यांना आधीच सोरायसिस आहे त्यांच्यासाठी सुर्यप्रकाश हानिकारक ठरू शकतो.

औषधे

काही औषधे आणि स्टिरॉईडच्या वापरामुळेही शरीरात दाह आणि जळजळ निर्माण होते. ज्याचा परिणाम त्वचेवर सोरायसिस होण्यावर होऊ शकतो. त्यामुळे जर तुम्ही घेत असलेल्या औषधांमुळे अथवा स्टिरॉईडमुळे तुम्हाला त्वचेवर गंभीर लक्षणे जाणवू लागली तर अशी औषधे घेणे त्वरीत थांबवा. शिवाय याबाबत डॉक्टरांचा योग्य तो सल्ला घ्या.

***

॥ संत - महात्म्य ॥

संकलन : मधुकर बोरीकर
9403061886 (स्त्रोत:- इंटरनेट)

संत जनाबाई

ज्योतिर्मय साहित्य

हे अनुभव वाचकांस असत्य वाटू शकतात, पण तसे निष्ठेने व सातत्याने प्रयत्न केले व संत कृपा झाली तर असे अनुभव कोणासही येऊ शकतात.

''जय जय राम कृष्ण हरी''

वामसव्य दोहींकडे ।
देखूं कृष्णाचें रुपडें ।।१।।
आतां खाले पाहूं जरी ।
चहूंकडे दिसे हरी ।।२।।
चराचरीं जें जें दिसे ।
तें तें अविद्याची नासे ।।३।।
माझें नाठवे मीपण ।
तेथें कैंचें दुजेपण ।।४।।
सर्वांठायीं पूर्ण कळा ।
दासी जनी पाहे डोळां ।।५।।

संतश्रेष्ठ जनाबाई यांचा हा एक गोड अभंग आहे. हा अभंग म्हणजे प्रत्यक्षात जनाबाई यांनी घेतलेला साधन मार्गातील दिव्य अनुभव आहे.

या अभंगावर अनेक विद्वान, विचार करताना जनाबाई यांनी जनमानसात, भूतमात्रात हरी पहावा असे सांगितले आहे असा अर्थ काढतात. म्हणजे जनाबाई यांनी भूतमात्रांना केवळ हरी रूपात पाहिले, किंवा मानले असा अर्थ यांच्या कथनातून ध्वनीत होतो.

पण त्यांनी मला हरी दिसला असं म्हटलं आहे मी मानला असं म्हटलेलं नाही. मानने ही खूप प्राथमिक स्थिती आहे. आणि प्रत्यक्षात तसा अनुभव येणे, तसे दिसणे ही साधन मार्गातील खुप उच्च स्थिती आहे.

या अभंगाला सुरुवात करण्यापूर्वी आपण प्रथम अविद्या कशाला म्हणावे हे पाहूयात.

प्रकृती, माया ही त्रिगुणात्मक आहे असे म्हटले जाते. सत्वगुण रजो गुण व तमो गुण.

संपूर्ण विश्व हे तमो गुण प्रधान बनून क्लेश रूप झालेले आहे. तम गुण म्हणजेच अविद्या आहे. हा अविद्या भाग राग, द्वेष, मोह, अस्मिता व अभिनिवेश या भेदाने चार भागात विभक्त झालेला आहे. बुद्धीतील या चार प्रकारच्या आक्रमणामुळे जीवात्मा दुःख भोगतो. क्लेश प्रधान विश्वात राहणारे जीव मात्र विषयासक्त असतात. यात रजो गुणही अधिक वाढलेला असतो. म्हणजे तमाशी जवळचे नाते जोडलेला असतो. यामुळे क्लेशवतच असतो. रजो गुण ही कामनामयी प्रकृतीचे मूळ आहे. ही कामनाच विषयासक्तीची जननी आहे.

सत्वगुण हा विद्या भाग आहे. बुद्धीतील विद्या भाग वैराग्य, ज्ञान, ऐश्वर्य व धर्म या भेदाने चार भागात विभक्त आहे. हे चार ''भग'' आहेत. हे चार भग अंगी असणारा तो भगवान.

(क्रमशः)

नीतिशतक निरूपण

अनुवाद आणि निरूपण
ह.भ.प.चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

इतः स्वपिति केशवः कुलमितस्तदीयद्वीषा-
मितश्च शरणार्थिनां शिखरिणां गणाः शेरते ।
इतोऽपि वडवानलः सह समस्तसंवर्तकै-
रहो विततमूर्जितं भारसहं च सिन्धोर्वपुः ।।

अर्थ – समुद्राच्या एका बाजूला भगवान विष्णु निद्रा करतात, तर अन्य बाजूला त्यांचा द्वेष करणारे दानव. सुमुद्राश्रयी मैनाकादि पर्वत आहेत, तसे समस्त मेघांसमवेत वडवानल देखील समुद्राश्रयी आहेत. अहो! समुद्राचे शरीर विस्तीर्ण, उर्जावान आणि भार वहन करण्यास सक्षम आहे. हे आश्चर्यकारकच आहे.

या श्लोकात कवीश्रेष्ठ भर्तृहरींनी विशाल हृदयी व्यक्तिमत्वाविषयी कथन केले आहे. अनेक परस्पर विरोधी लोक देखील विशाल हृदयी व्यक्तिमत्वाच्या माणसाचा आश्रय घेऊन राहतात. या बद्दल नव्हे, तर आश्रयदात्याच्या विशालतेविषयी, उर्जेविषयी आणि सहनशीलतेविषयी कवीला आश्चर्य वाटते आहे. कारण भगवंत, दानव, पर्वत, अग्नी, मेघ यांना म्हणजेच भिन्न भिन्न मतप्रवाह असणारांना एकाच वेळी आपल्या ठिकाणी आश्रय देणे ही सोपी गोष्ट नाही.

ज्योतिर्मय साहित्य

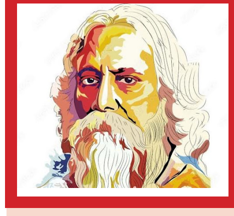
काय करावे? आणि त्याला कसे आणायचे? राजा रोमपात याने आपल्या मंत्र्यांना सांगितले की काय वाटेल तो उपाय करा पण ऋषी आता. हा सरळ मार्गाने जर येत नसेल तर कसाही आणा, पण आणा. कारण प्रश्न राज्याचा आहे. कपट केलं तरी चालेल. देव जोडे तरी करावा अधर्म हे तुकोबारायांनी सांगितलं आहे. देव जोडायचा असेल तर थोडा अधर्म केला तरीचालेल .पण देव जोडायचा असेल तर .हा विकल्प नाही काय? नाहीतर तुकोबाराने सांगितले करा अधर्म, असं नाहीये.

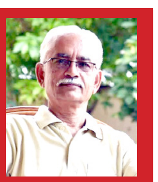
कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

काम करण्यामध्ये मंत्री तेव्हापासून हुशार आहेत. त्यांनी सांगितलं आम्ही आणतो. त्यांनी राज्यातल्या एका गणिकेला तयार केले. आणि त्या सुंदर गणी केला ऋष्याचृंगऋषी यांना मोहित करण्यासाठी आश्रमात पाठविले तोवर ऋक्ष शृंगांनी स्त्री म्हणजे कशी असते हे सुद्धा पाहिलेले नव्हते त्यांनी प्रथमच हिला पाहिले तिच्या लाघवी स्वभावाने आणि मोहक अदाकारीने हळूहळू तिने त्यांचा विश्वास संपादन केला आणि ती ऋषीशृंगऋषींना घेऊन राज्यात आली ज्या क्षणी ऋषीने राज्यात पाऊल टाकले त्याच वेळेस त्यांच्या तपोबलाने त्या राज्यात भरपूर पाऊस पडला आणि दुष्काळ संपला.

भागवतात असे सांगितले आहे की, कली युगात काम व जिव्हा यामुळे घात होतो. ऋश्यशृंग ऋषींचे वडील याला कपटाने आणले हे कळाले चिडतील आणि शाप देतील म्हणून हा राग घालवण्यासाठी दशरथाची मुलगी शांता हीचा विवाह ऋक्ष शृंगऋषी यांचे बरोबर लावून देण्यात आला. दशरथाला केवळ ही शांता नावाची मुलगी होती पण पुत्र नव्हता. **(क्रमशः)**

रवींद्रनाथ टागोर





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

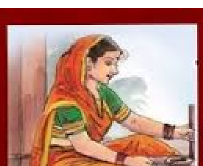
रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

चार अध्याय ही रवींद्रनाथ यांची शेवटची कादंबरी. १९२० मध्ये गांधीजींनी असहकार चळवळीची सुरुवात केली होती. या चळवळीचा परिणाम म्हणजे बंगालमध्ये देखील क्रांतीची लाट उसळली. या घटनेची पार्श्वभूमी या कादंबरीला आहे. राष्ट्रभक्ती म्हणजे काय ? राष्ट्र कसे बनते ? केवळ घोषणाबाजी, कठोर शिस्त यातून खरे स्वातंत्र्य शक्य आहे काय ? अशा अनेक प्रश्नांचा धांडोळा ही कादंबरी घेते.

रवींद्रनाथांपेक्षा २१ वर्षांनी ज्येष्ठ असणाऱ्या बंकिमचंद्र चटर्जी यांनी बंगालमध्ये कादंबरीकार म्हणून आपले स्थान प्राप्त केले होते. रवींद्रनाथांनी त्यांच्या कादंबऱ्यांचे अनेक वेळा वाचन केले होते. रवींद्रनाथांचे समकालीन असलेले शरदचंद्र बाबू सुद्धा बंगालमध्ये एक प्रतिष्ठित कादंबरीकार म्हणून मान्यता पावले होते. अशा या वातावरणात रवींद्रनाथांनी कादंबरी लेखनाला सुरुवात केली आणि आपल्या आगळ्यावेगळ्या लेखनशैलीने आणि प्रतिभेने स्वतःचे एक स्वतंत्र स्थान निर्माण केले. रवींद्रनाथांच्या कादंबरी लेखनाबद्दल शरदचंद्र बाबूंनी फार सुंदर उद्गार काढले आहेत ते म्हणतात की मी रवींद्रनाथ यांची गोरा ही कादंबरी अनेक वेळा वाचली किंबहुना तिचे पारायण केले. हिंदू धर्म म्हणजे काय हे कदाचित स्वामी विवेकानंद, डॉ. राधाकृष्णन यांच्यासारख्या विद्वानांची पुस्तके वाचून समजणार नाही ते हिंदू धर्माचे रूप गोरा या कादंबरीतील आईचे चरित्र वाचून आपल्या डोळ्यासमोर स्पष्टपणे उभे राहते. रवींद्रनाथांच्या लेखणीची ही ताकद आहे. कोणत्याही श्रेष्ठ कादंबरीकाराला हेवा वाटावा अशा प्रकारचे हे त्यांचे सामर्थ्य आहे.

कादंबरीकार म्हणून रवींद्र नाथांचे साहित्य जगतावर मोठेच ऋण आहे हे मान्य केले पाहिजे.



जात्यावरच्या ओव्या......

नातेसंबंध : भाऊ - बहीण

मांडवाच्या दारी
उभी राहिली कवाची
भाऊ आला थोरला
वाट पाहते धाकल्याची ||५६||

मांडवाच्या दारी
जावा बसल्या हटून
येतील भावजया
घेतील चुली गं वाटून ||५७||

संदर्भ - शांताई इंगळे
संकलन - सौ. मनोरमा बोराडे
सहशिक्षिका, छत्रपती संभाजीनगर

पान मिल्क शेक

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

उन्हाळा सुरु होताच तऱ्हेतऱ्हेचे थंडगार पदार्थ.. सरबते, मिल्कशेक, फालुदा, मस्तानी, ज्यूसेस, फालुदा, आईस्क्रीम, डिझार्ट्स, कोल्डकॉफी, आईस टी, यांची रेलचेल असते. आणि त्याची खरोखरच शरीराला थंडावा मिळण्यासाठी गरज पण असते. म्हणुनच आज आपण असाच एक वेगळा आणि रंग, चव,स्वाद,आणि सर्वांत महत्वाचे म्हणजे शरीरासाठी खूपच उपयुक्त असा पान मिल्कशेक बनवूया. चला मग लगेंच..

साहित्य – ६..७ विड्याची पाने, अर्धी वाटी साखर, पाव वाटी बडीशेप, १२..१५ वेलदोडे,१लवंग, पाव वाटी गुलकंद, आवडीनुसार सब्जा बी, १लिटर दूध,हिरवा फूड कलर, थोड्या गुलाब पाकळ्या सजावटीसाठी.

कृती – सर्वांत आधी बडीशेप स्वच्छ करुन, ती धुवून घ्यावी.एका भांड्यात ती घालून त्यात वेलची, लवंग घालून बडीशेपेच्या दुप्पट म्हणजेच अर्धी वाटी पाणी घालून सर्व ३..४ तास भिजत ठेवावे लगेंच बनवून प्यायचे असेल तर दूध कच्चे म्हणजे न उकळता घेतले तरी चालते. नाहीतर ते गॅसवर चांगले उकळून,थोडेसे आटवले किंवा घट्टपणा हवा असेल तर ते उकळताना १ चमचा आपल्या आवडीच्या फ्लेवरची कस्टर्ड पावडर किंवां कॉर्न फ्लोअर थोड्या कोमट दुधात मिसळून दुधात मिसळावे व सतत ढवळावे म्हणजे गाठी न होता लगेंच आटून दाट होईल.मग ते थंडगार करावे . सब्जा बी १५..२० मिनिटे आधी भिजवावे म्हणजे ते छान भिजून फुगेल.

आता विडयाची पाने कट करून मिक्सरच्या भांड्यात घालावीत. त्यातच गुलकंद, बडीशेप, लवंग,वेलदोडे पाण्यासाहित घालावेत. कारण भिजल्यामुळे पाण्यात सर्व स्वाद उतरलेला असतो. त्यामुळे ते पाणी फेकून न देता ते मिक्सरमध्येच घालावे कारण पाने आणि सर्व एकदम बारीक वाटण्यासाठी ते लागतेच. नंतर ते मिक्सर मधून जास्तीतजास्त बारीक पेस्ट होईपर्यंत फिरवावे.लागले तर थोडे पाणी घालावे म्हणजे एकदम बेस्ट पेस्ट होते. आता ही पेस्ट बारीक गाळणीतून गाळून घ्यावी. म्हणजे जाड चोथा वरती राहील.लागल्यास पुन्हा एकदा हे मिक्सर मधून फिरवून गाळून घ्यावे.आता हे मिश्रण जाड बुडाच्या भांड्यात किंवा नॉनस्टिक कढईत उकळण्यासाठी ठेवावे.

त्यात साखर घालावी. उकळी येऊन त्यातील पाणी संपून थोडासा चिकटपणा जाणवला की हे काढून थंड करून घ्यावे. त्यात अगदी किंचित हिरवा फूड कलर घालावा व छान ढवळावे म्हणजे एकदम सुंदर रंग येतो. आता आपले पान सिरप तयार आहे. आता थंड गार झालेले दूध काढून त्यात साधारण दोन ते अडीच डाव हे तयार पानसिरप घालावे.नंतर मस्त

फुगलेले सब्जा बी घालावे आणि काही आईसक्युब्ज घालून वरून गुलाब पाकळ्या घालून हा आकर्षक पान मिल्कशेक थंड गार सर्व्ह करावा.वरून पान आईस्क्रीम किंवा व्हनिला आईस्क्रीम घातले तर ही पान मस्तानी अधिकच सुरेख लागते. त्यात जर शेवया उकडून घातल्या तर

याचा पौष्टीक आणि पोटभर असा थंडगार पान फालुदा दिल खुष करून टाकतो. मन तृप्त होते

वैशिष्ट्य – विड्याची पाने किती गुणकारी असतात हे सर्वांना ठाऊकच आहे. म्हणूनच तर आपल्या कोणत्याही उत्सवात, सणात, देवकार्यात, शुभ कार्यात हे लागतेच. बाळंतीण बाईला दररोज विडा खायला देतात. शरीराची झीज भरून काढण्यासाठी याचा खूप उपयोग होतो.यात कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते. हाडाच्या मजबूतीसाठी, दात आणि मुखाच्या उत्तम आरोग्यासाठी हे खूपच गुणकारी आहे. त्वचेचे काळे डाग घालवण्यासाठी, कॅंसरचा धोका टाळण्यासाठी, कॅलिस्टोल नियंत्रीत करण्यास, निरोगी ठेवण्यासाठी, वेदना शामक गुणधर्म आणि सुक्ष्मजीव जन्तु विरोधक असल्याने कापलेली जागा, पूरळ, व्रण यावर लेप लावला तर, या बरोबरच फोड, गळू, बेंड आल्यास तेल लावून गरम करून ते बांधल्यास उष्णतेमुळे ते पिकून फुटते.यशिवाय अस्थमा, दमा,श्वासाची दुर्गंधी दूर करणे,बद्धकोष्ठता,अपचन यांची समस्या दूर होते, शिवाय मूड सुधारण्यासाठीही

पान खूप प्रभावी असते. या फायद्या बरोबरच गुलकंदातील, सब्जातील थंडावा, दुधातील पौष्टीकता हे गुणसुद्धा यातुन मिळतात शिवाय दिसायला आकर्षक, आणि इतर कोणत्याही शीतपेयापेक्षा हटके आणि टेस्टी आहे. आता नक्की करून पहाच मग !

‘२६ नोव्हेंबर’ चित्रपट ९ मे रोजी होणार संपूर्ण महाराष्ट्रात प्रदर्शित

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

‘२६ नोव्हेंबर’ हा केवळ चित्रपट नसून, ही एक चळवळ आहे. अनिल कुमार जवादे आणि निलेश ओंकार निर्मित, सचिन उराडे लिखित आणि दिग्दर्शित ‘२६ नोव्हेंबर’ हा घटनात्मक हक्कांची जाणीव करून देणारा महत्त्वाचा चित्रपट येत्या ९ मे रोजी संपूर्ण महाराष्ट्रात प्रदर्शित होणार असल्याची माहिती निर्माते अनिल कुमार जवादे यांनी दिली. या चित्रपटात अनिकेत विश्वासराव, सयाजी शिंदे, विजय पाटकर, गणेश यादव, मुश्ताक खान, भारत गणेशपुरे, किशोर चौगुले, डॉ. जुई जवादे, डॉ. विलास उजवणे आणि अंजली उजवणे यांसारखे प्रतिभावान कलाकार प्रमुख भूमिका साकारत आहेत. चित्रपटाच्या मार्केटिंग आणि स्ट्रॅटेजी प्रमुखाची धुरा श्री. गिरीश वानखेडे यांनी प्रभावी सांभाळली आहे. पॅनोरमा स्टुडिओज तर्फे या मराठी चित्रपटाचे प्रदर्शन होणार असल्याने हा चित्रपट विशेष आहे.

२६ नोव्हेंबर हा चित्रपट त्याच्या शक्तिशाली कथाकथनाच्या माध्यमातून प्रेक्षकांना केवळ भावनिक करणार नाही, तर त्यांना त्यांच्या हक्कांसाठी लढण्याची नवी प्रेरणा देईल. हा सिनेमा नागरिकांना त्यांच्या अधिकारांची जाणीव करून देण्यासाठी उभा राहिलेला एक प्रेरणादायी आवाज आहे. असे निर्माते अनिल कुमार जवादे आणि कार्यकारी निर्माते निलेश ओंकार यांचे एकमत आले. चित्रपटाचे लेखक- दिग्दर्शक सचिन उराडे म्हणाले, ‘‘२६ नोव्हेंबर हा केवळ एक चित्रपट नाही, तर तो आपल्या सर्वांना आठवण करून देतो की या देशातील प्रत्येक नागरिकाला सन्मानाने जगण्याचा अधिकार आहे आणि प्रत्येक नागरिकाला जीवनाचा आनंद घेण्याचा समान अधिकार आहे. हा चित्रपट माझ्या प्रिय देशाला आणि आपल्या संविधानाच्या शक्तीवर विश्वास ठेवणाऱ्या प्रत्येकाला समर्पित केला आहे जे कोणत्याही भेदभावाशिवाय सर्वांना अधिकार देते.

२६ नोव्हेंबर हा चित्रपट गरिबांमधील आर्थिक असमानता आणि त्यांच्या शोषणाच्या मुद्द्यावर प्रकाश टाकतो. तो त्यांना भारतीय संविधानाने दिलेल्या त्यांच्या स्वतःच्या हक्कांसाठी लढण्यास शिकवतो आणि प्रेरित करतो. संविधान कोणत्याही एका विशिष्ट जातीचे, समुदायाचे किंवा धर्माचे नाही तर ते देशातील प्रत्येक नागरिकाच्या हक्कांचे रक्षण करण्यासाठी अस्तित्वात आहे हे हा चित्रपट आपल्या खास शैलीद्वारे लोकांना पटवून देतो. प्रत्येक शाळेत जाणाऱ्या मुलाला प्राथमिक स्तरापासूनच संविधानाचे महत्त्व शिकवले गेले पाहिजे आणि प्रत्येक घरात संविधानाची प्रत कशी असावी याचा देखील हा चित्रपट आग्रह धरतो. चित्रपटाचे संगीत अर्थपूर्ण आणि सुरेल आहे.

चित्रपटाची गीते प्रदर्शित होताच त्यांची लोकप्रियता वाढत आहे. चित्रपटातील एक रोमँटिक गाणे स्वप्नील बांदोडकर आणि आर्या आंबेकर यांनी गायले आहे तर दमदार शीर्षक गीत आदर्श शिंदे, पी. गणेश आणि तेजस्वी राय यांनी गायले आहे. गीतकार सचिन उराडे यांनी लिहिलेले चित्रपटातील दुःखद गाणे चित्रपटातील दमदार परिस्थिती प्रतिबिंबित करते. हे गीत प्रसिद्ध गायक जावेद अली यांनी गायले आहे. चित्रपटाच्या शेवटी आणखी एक दमदार गाणे आहे जे गौरव चाटी यांनी गायले आहे. चित्रपटातील चारपैकी तीन गाणी निलेश ओंकार यांनी लिहिली आहेत तर अमर प्रभाकर देसाई आणि स्वप्नील राजेश चौधरी यांनी संगीतबद्ध केले आहे. त्यांचे संगीत या चित्रपटाला एका वेगळ्याच पातळीवर आणि उंचीवर घेऊन जाते.

भारतीय संविधान या अत्यंत महत्वाच्या विषयावर मांडलेला २६ नोव्हेंबर हा चित्रपट पॅनोरमा स्टुडिओज तर्फे येत्या ९ मे रोजी संपूर्ण महाराष्ट्रात प्रदर्शित होणार असून प्रदर्शनाअगोदरच या चित्रपटाची विशेष चर्चा सुरू आहे.या चित्रपटाच्या ट्रेलरला व प्रदर्शित गाण्यांना आजतागायत रसिकांचा उदंड प्रतिसाद लाभला आहे.सोशल मीडियावर यातील गाण्यांचे रिल्स तुफान व्हायरल होत आहेत.अनेक दिग्गज कलावंतांच्या मांदियाळी असलेला हा चित्रपट रसिकप्रिय होईल यात तिळमात्र शंका नाही.

बोलक्या प्रतिक्रिया...

Shekhar Deshpande
एकाच शब्दात सांगायचे तर ' परीपूर्ण .
5d Love Reply 1

Uddhav Bhaiwal
ज्योतिर्मय म्हणजे खऱ्या अर्थाने साहित्याचे व्यासपीठ आहे.
4d Love Reply 1

Arun V. Deshpande
तुम्ही स्वतः लक्षपूर्वक अंक प्रकाशित करीत आहात ही महत्त्वाची गोष्ट 👍👌, कार्यशुभेच्छा💐
4d Love Reply 1

Sheshrao Pathade
मा. व्यापारी साहेब, साहित्य विश्वाला वाहिलेले "ज्योतिर्मय" खरोखर साहित्याचे समृद्ध विचारपीठ आहे....!
5d Love Reply 1

Sheetal Shahane
👌👍🤝👏
काळजाला..
तेजाळणारा !!!
🥰💐🙏
5d Love Reply 1

द सायलेंट स्टॉर्म – जीवन मरणाची दुर्दम्य कथा

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

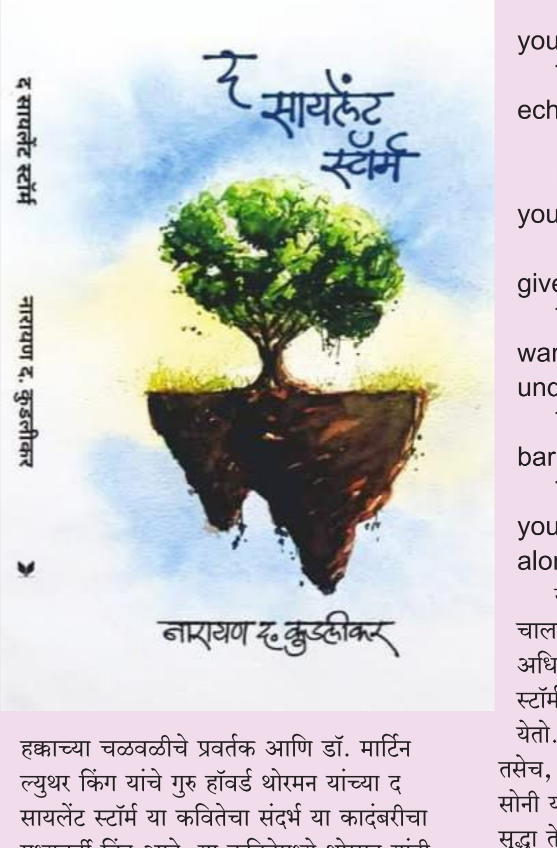
(मागील अंकावरून)

या आधुनिक भगीरथाने आपल्या पत्नीच्या आजारावर स्वर्गातून आणलेल्या नदीप्रमाणे नवजीवन बहाल करते. हे नव्या युगातले परशुराम आहेत. हे नव्या युगातले प्रभू रामचंद्र आहेत. कथानकातला नायक कथेशी किती एकरूप होतो आणि किती उच्च पातळीवर पोहोचतो यावर त्या कथेचे यश अवलंबून असते. कुठल्याही कादंबरीमध्ये कथेचा विकास, निरगाठ, उच्चांक बिंदू, उकल आणि सुखात्म किंवा दुखात्म शेवट हा शेवटचा बिंदू असतो. अर्थातच, द सायलेंट स्टॉर्म हे कथानक सुखात्म आहे. शेवटचा भाग वाचताना माणूस गहिवरून जातो. बांध फुटतो पण नायकाला आलेले यश हे प्रत्येकाच्या जीवनात यावे आणि प्रत्येकाला या दृष्टीने विचार करता आपल्या सहचारिणीची सेवा करण्यातला भाव हिमालया एवढा, कैलास शिखराच्या उंचीएवढा पोहोचावा असे वाटू लागते.

समारोप:

या कादंबरीचे वैशिष्ट्य विलक्षण वैज्ञानिकतेमध्ये आहे. द सायलेंट स्टॉर्म मध्ये नारायण कुडलीकर या लेखकाने विज्ञाननिष्ठ दृष्टीने विवेचन केले आहे. त्यांची ही विज्ञाननिष्ठा या कादंबरीचा प्रत्येक पैलू उकलते. यंत्रबळ हेच मंत्रबळ आहे, तुम्हाला पुरातन हवे की आद्यतन हवे याचे उत्तर सावरकरांनी आद्यतन असे दिले आहे. कुडलीकरांच्या कथेतसुद्धा त्यांनी हा आद्यतन भाव जपला आहे. या कादंबरीला प्रतिक्रिया स्वरूपात प्रस्तावना लिहिणारे डॉ. आनंद सोनी यांनी म्हटले आहे की, ‘‘वयाची साठी उलटलेला, स्वतःची एन्जिओप्लास्टी झालेला कुडलीकरांसारखा पुरुष ज्या तळमळीने, जिद्दीने आपली पत्नी बरी व्हावी म्हणून प्रयत्नांची पराकाष्ठा करतो, धडपडतो, यश प्राप्त करतो तसा विरळाच म्हटला पाहिजे. द सायलेंट स्टॉर्म या आत्मचरित्रातून वाचकांना वैद्यकीय व्यावसायिकांना, रुग्णांना आणि त्यांच्या नातेवाईकांना मेंदूतील रक्तस्रावासारखी पक्षघातासारखी गंभीर घटना घडली तर काय केले पाहिजे, कसे केले पाहिजे याचा बोध

होतो.‘‘ त्यामुळे या कादंबरीचे वेगळेपण सांगण्यासाठी अधिक काही निवेदन करावे असे नाही. परंतु या कादंबरीचे शीर्षक जे आहे ते अमेरिकेतील प्रसिद्ध धर्मसुधारक, तत्त्वज्ञ, विचारवंत आणि सिव्हिल राईट मूव्हमेंट म्हणजेच नागरी



हक्काच्या चळवळीचे प्रवर्तक आणि डॉ. मार्टिन ल्युथर किंग यांचे गुरु हॉवर्ड थोरमन यांच्या द सायलेंट स्टॉर्म या कवितेचा संदर्भ या कादंबरीचा मध्यवर्ती बिंदू आहे. या कवितेमध्ये थोरमन यांनी म्हटले होते की,

I share with you the agony of your grief.
The anguish of your heart finds echo in my own.
I know I cannot enter all you feel
Nor bear with you the burden of your pain;
I can but offer what my love does give:
The strength of caring, the warmth of one who seeks to understand,
The silent storm-swept barrenness of so great a loss,
This I do in quiet ways. That on your lonely path You may not walk alone.

खरोखर आयुष्याच्या पथावरून एकाकी चालण्यापेक्षा दोघांनी मिळून चालल्यास जीवन अधिक सुकर होते आणि कुठल्याही सायलेंट स्टॉर्मशी म्हणजे निःशब्द वादळाशी संघर्ष करता येतो. हाच या कवितेचा खरा मर्मभाव आहे. तसेच, आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे डॉ. सोनी यांनी इंदिरा संत यांच्या कवितेचा दिलेला संदर्भ सुद्धा तेवढाच समर्पक आहे. सोनी यांनी इंदिरा संत यांच्या प्रारब्ध या कवितेचा उल्लेख समर्पकपणे केला आहे. ही कविता अशी आहे,

प्रारब्धा रे, तुझे माझे नाते अटीचे तटीचे...
हारजीत तोलण्याचे, पारध्याचे सावजाचे...
जिद्द माझीही अशीच, नाही लवलेली मान,
जरी फाटला पदर, तुझे झेलते मी दान...
काळोखते भोवताली जीव येतो उन्मळून, तरी ओठातून नाही,
तुला शरण शरण...

आणि वाचक या नात्याने मी सुद्धा या कादंबरीला शरण जातो आणि इंदिरा संतांच्या कवितेतील प्रारब्ध बदलण्याचे सामर्थ्य या कादंबरीत आहे. नारायण कुडलीकर यांनी आपल्या पत्नीची मनोभावे सेवा करून प्रारब्ध बदलले आणि या कथेचा शेवट सुखात्म केला. असाच प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात आपल्या जीवनातील सहचारिणीची मनोभावे निष्ठेने सेवा करण्याचे सामर्थ्य प्राप्त व्हावे आणि त्यातून सर्वांचे प्रारब्ध बदलावे हा या कादंबरीचा संदेश आहे. वर्तमान युगात गंडेदोरे घालून, अंधश्रद्धा, रुढी-परंपरा जपून प्रश्न सुटणार नाहीत, तर विज्ञाननिष्ठ होऊन रुग्णसेवा केल्यानेच कोणत्याही दुर्धर रोगावर विजय मिळविता येतो हा या कादंबरीचा संदेश आहे. भारतातील विकसित आरोग्य प्रणालीचे एक मोठे प्रभावी असे निवेदन कुडलीकरांनी केले आहे. ही कादंबरी वर्तमान संदर्भात लोकांना किती महत्त्वाची वाटेल ते सांगता येणार नाही परंतु येणारा भविष्यकाळ मात्र कुडलीकरांच्या या कुंचल्यातून साकारलेली ही कलाकृती लोकांना सदैव प्रेरणा देत राहील यात शंका नाही.

***

दवा-खाना

‘कुणीतरी येणार येणार गं’

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो !

मे महिना हा मुलामुलींच्या सुट्ट्यांचा काळ ! त्यांना मनमोकळे बागडू न देता विविधविषयी उन्हाळी ट्रेनिंग, शिबिरे, संस्कार शिबिरे यांत आपण अडकवता की महाराष्ट्राचा इतिहास निगुतीने जपून ठेवणारा दर्या, पर्वत रांगा आणि आणि दऱ्याखोऱ्यात त्यांना मुक्तपणे संचार करायला घेऊन जाता? या प्रगत महाराष्ट्रातील वीरांगनांचा इतिहास सांगतो की त्यांच्यात अतुलनीय धाडस होते. स्वतःचे, परिवाराचे आणि राष्ट्राचे रक्षण करण्यात त्या अग्रेसर होत्या. मात्र या वीरश्रीचा कधी अन कसा ह्रास झाला हे संशोधन करणे कठीणच. जशी उत्क्रांती हळू हळू होते, तद्वतच अपकर्ष देखील मुंगीच्या पावलांनी होतो. गर्भलिंग चाचणी हा असाच अप्रिय विषय. बाळ गर्भात असतानाच अतिशय तीव्र अशी जन्मजात विसंगती आहे कां हे बघण्यासाठी गर्भलिंग चाचणी सुरु झाली. मात्र स्त्रीने कुलदीपकच जन्माला घालावा या कामनेने अशा चाचणीचा दुरुपयोग करण्यात आला. अत्यंत खेदाने नमूद करावेसे वाटते की बहुसंख्य बाबतीत होणाऱ्या आईच्या आणि आजीच्या भावना अशाच होत्या. दैवदुर्विलास असा की या बाबतीत विषम आर्थिक वा सामाजिक स्तर, वेगवेगळी जातपात यांमुळे विशेष फरक पडत नव्हता. या चाचण्यांत सहभागी कुटुंबेच नव्हे तर कांही (अधिकृत आणि अनधिकृत) डॉक्टर मंडळी देखील सामील झालीत.

याचे दूरदर्शी परिणाम दर्शवण्याकरता मी आकडेवारीच सांगते. मैत्रांनो, आकडेवारी बहुदा किचकट असते आणि प्रसंगी आपल्याला भूलभुलैयाचे फीलिंग देते. असे म्हणतात की आकडे खोटे बोलत नाहीत, पण त्यांचे उत्पादन करणाऱ्या मंडळीत खोट असेल तर बिच्चारे निर्जीव आकडे तरी काय करणार!

२००१ मध्ये महाराष्ट्रात १००० पुरुषांमागे स्त्रियांचे लिंग गुणोत्तर ९२२ होते. तेच २०११ मधील जनगणनेच्या आकडेवारीनुसार महाराष्ट्रात लिंग गुणोत्तर ९२९ आहे. अर्थात प्रत्येक १००० पुरुषांमागे ९४० स्त्रियांच्या राष्ट्रीय सरासरीपेक्षा हे आकडे थोडेफार कमी आहेत यावर आपण उपाययोजना करायची की, इतर राज्यांमध्ये ही आकडेवारी अजूनच कमी आहे याचा समाधान बाळगायचे हे आपणच ठरवावे. भारतातील सर्वोच्च लिंग गुणोत्तर केरळ राज्यात १००० पुरुषांमागे १०८४ स्त्रिया असे आहे. त्याखालोखाल तामिळनाडूचा नंबर लागतो.

यंदाच्या आकडेवारीनुसार केरळमध्ये भारतातील साक्षरता दर सर्वाधिक, म्हणजेच ९६.२ % असा आहे. त्या खालोखाल मिझोरामचा साक्षरता दर ९१.५८% इतका आहे. त्यानंतरच्या क्रमवारीत दिल्ली आणि त्रिपुरामध्ये अनुक्रमे ८८.७% आणि ८७.७५% असे साक्षरता दर आहेत. महाराष्ट्रातील साक्षरतेचा दर ८४.८ % आहे. यात पुरुष साक्षरता दर ८८. ४ % तर महिला साक्षरता दर ७५. ९ % असा आहे. आंध्र प्रदेश आणि राजस्थानची चिंताजनक साक्षरता आकडेवारी ६७ % इतकीच आहे. युनेस्कोच्या अहवालानुसार भारत २०६० मध्ये सार्वत्रिक साक्षरता प्राप्त करेल असा अत्यंत आशादायी कयास आहे. मैत्रांनो, साक्षरता आणि लिंग गुणोत्तर यांचा जवळचा संबंध आपल्या ध्यानात आला असेलच.

आता या च बालहिताच्या निमित्याने अजून एका गंभीर विषयाकडे वळते. भारतात ५ वर्षांखालील मृत्यू दर हा २०१९ मध्ये प्रति १००० जिवंत जन्मामागे ३५ मृत्यू असा होता, २०२५ मध्ये हाच दर १००० जिवंत बालकांमागे २५ असा आहे. म्हणजेच १०० बालकांपैकी अंदाजे २ ते ३ बालके पाच वर्षांचे होण्याआधीच दगावतात. भारताच्या जनसंख्येचा विचार करता हे आकडे अजस्त्र आहेत. त्यांची कारणे जाणल्यावर आपल्या दुःखाला पारावार राहत नाही. अकाली जन्म आणि कमी वजनाचे नवजात बालक, फुफ्फुसाचा दाह अथवा संक्रमण (न्यूमोनिया), जन्मत:च श्वास गुदमरणे आणि इतर असंसर्गजन्य आजार, याव्यतिरिक्त, अतिसार, सेप्सिस आणि मलेरियासारखे संसर्गजन्य रोग, ही देखील कारणे आहेत. या विंचवाला उतारा- तमोगुण मागे सारा इतका सोपा नव्हे. झोपी गेलेल्याला जागे करणे सोपे, पण झोपेचे सोंग घेतलेल्याला कसे बरे जागे करावे? कुंभकर्ण खरेच झोपला होता म्हणून तो उठला! इथे तर ‘कागदोपत्री आकडेवारी, दिसे अतिसुंदर न्यारी’! जोपर्यंत आपण हे निखळ सत्य मान्य करून तीव्र इच्छाशक्तींना जागृत करीत नाही, तोंवर अशा प्रकारच्या आकड्यांना अर्थप्राप्ती अन अर्थव्याप्ती नाही. वैद्यकीय, सामाजिक, सरकारी, आर्थिक आणि राजकीय समन्वय साधल्याशिवाय हा चक्रव्यूह भेदणे शक्य नाही. यांतील एकल अभिमन्यू चक्रव्यूहात अडकल्यास अगतिकपणे मृत्यू पावणार हे नक्की.

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

मंडळी, या प्रगत देशाचे आणि महाराष्ट्र राज्याचे सुजाण नागरिक म्हणून आपण या बालकांच्या भीषण जीवन-संघर्षात सहभागी व्हायला हवे. या कोमल कळ्यांची फुले फुलण्यासाठी त्यांना संरक्षण देणे महत्वाचे आहे. बालपणीच्या रम्य गोष्टीतल्या राक्षसाला मारणे अशक्य असेल तर त्याला युक्तीने लहान होण्यास सांगून जादूच्या बाटलीत बंद करता येईल कां?

रम्य ते बालपण, म्हणूनच संत तुकाराम म्हणतात

“लहानपण देगा देवा, मुंगी साखरेचा रवा....”

मंडळी, पुढील भागात चर्चा औषधांचीच!

प्रिय चिऊताई...

कित्येक जणांचे बालपण...
तुझ्या चिवचिवाटामुळे आनंदी...
हसत खेळत कसे मस्त जगायचे...
तुझ्याचमुळे...

उंच भरारी घेण्यासाठी स्वप्न पण तुझ्यामुळे...
चिडलो, रागावलो, मारामारी वगैरे वगैरे...
तुझा चिवचिवाट शांत करायचा...

थोडा मोठा झालो की...
एक घास चिऊचा म्हणून...
वेगवेगळ्या पदार्थांची चव तुझ्यामुळे...
चिऊताई आणि कावळेदादा...
कितीतरी गोष्टी ऐकत मोठे होत गेलो...

मोठे मोठे होत गेलो...
तुझ्याकडे दुर्लक्ष करण्या इतके मोठे झालो...
काहीतरी चुकत आहे एव्हढे समजत असे...
पण एकदा मोठे झालो की...
अगदी सहजपणे विसरून जातो...
पण काय करणार चिऊताई?
जन्मदात्यांना पण विसरून जातो...
तू तर...

तशी तू असतेस...
कायम बरोबर...
चिऊचा अर्थ वेगळ्या रूपात...
तुला गृहीत धरून टाकतात...
हे असे का होते मोठे झाल्यावर?

आम्हालाही लहानपणी शिकवतात...
मोठेपणी आम्ही पण शिकवतो...
आमच्या चिऊला...
मोठी ह...
मस्त शिकून...

आकाशाला गवसणी घालण्यासाठी...
उंच उंच शिखरे पादाक्रांत कर...
तुला कोणाची परवानगी घेण्याची गरज नाही...
तुला स्वप्नांचे पंख दिले आहेत...
आणि स्वप्ने तुझ्याच मालकीचे असतात...
तू म्हणजे...
लक्ष्मी, सरस्वती वगैरे वगैरे...

पण आम्ही चिऊंना बंधनात...
इतके मस्त जखडून टाकतो...
तू मुलगी म्हणून...
तू बायको, आई, आज्जी...
धर्म, देव, संस्कार...
सगळे सगळे तुझी जबाबदारी...
त्यासाठी कितीतरी प्रोत्साहन आणि अमर्याद आमिषे...

त्यांच्या आनंदाचा रिमोट...
कोणाच्यातरी हातात...
समजत नाही ते...
परवाच एक रिमोट ऑन झाला...
एका बापाचा...
स्वतःच्या चिऊला मारून टाकले...
कारण...
पुरुषाचे ऐकले नाही...
रिमोटने आदेश दिला...

रिमोट आपल्या हातात नसतो...
रिमोट कोणाच्या हातात आहे...
हे माहित असले तरी काही करू शकत नाही...
रिमोटच्या दबावात आनंदात जगण्याचे किंवा मरण्याचे
प्रयत्न करत राहू या...

– सतीश इंदापूरकर

विठ्ठलाचा अभंग

संताचिया बोल ।
विठ्ठलाचा ध्यास ।।
तुझाच उपास ।
विठूराया ।।१ ।।
भक्तीचाच ठेवा ।
सोडूनिया माया ।।
मातीचीच काया ।
होऊ दास ।।२ ।।
परमार्थी देह ।
चित्तीला विचार ।।
एक तो आचार ।
मनोभावे ।।३ ।।
देहाची ती चक्री ।
जन्म-मरणाची ।।
विठू स्मरणाची ।
हरीकथा ।।४ ।।
संतांचीच वाट ।
विठू नाम घ्यावे ।।
काळ निघो जावे ।
चित्त साव ।।५ ।।
नामाचा गजर ।
उगम प्राणांतुनी ।।
रंग पाण्यातूनी ।
पांडुरंगा ।।६ ।।
काया हेचि माती ।
मन हेचि दासी ।।
रोज आहे काशी ।
तुजसंगे ।।७ ।।
पायरीचा धुळा ।
मस्तकी वाहावा ।।
देह विठू व्हावा ।
मोक्ष देई ।।८।।

– प्रदिपगुरूजी पिंपळनेरकर (रमाईसुत)
छत्रपती संभाजीनगर ९८२३११३५९४

वाटचाल

गुलाबाचे फूल उमलते
काट्यांना सोबत घेऊन
कमळाचे फूल उमलते
चिखलामध्ये येऊन

झाड त्यासही सावली देई
जो येई कुऱ्हाड घेऊन
आपलीही वाटचाल असावी
वंचितांना सोबत घेऊन

दु:खाचाही सामना करावा
चेहरा आपला हसरा ठेवून
आकाशाशी नाते सांगावे
मातीमध्ये पाय रोवून

– उद्धव भयवाळ
मोबाईल: ८८८८९२५४८८

माणूस

माणूस म्हणतो, माणसाला
तुझी जात कोणती आहे
विचार येतो मनात तेव्हा
हा आजचा घोर कलियुग आहे

माणसाचा रक्त लाल रंगाचा
अन् त्यानेच जीवनदान मिळते
तरीही माणसाला जात विचारतात
बघून ही धरती माता रडते

माणूस बनून जगणे सोडले
अन् धर्म कोणते विचारतात
मारतात जसे निर्णयीपणे
अशांना खरंच माणसं म्हणतात. ..?

माणूस तरी कोणाला म्हणावे. ..?
अन् कोणावर विश्वास ठेवावा
आजचा माणूस हरवला कुठे...?
अन् करतात कोणी दिखावा

माणूस हा माणसासाठीच असतो
अन् माणूस हा माणसाची सेवा करतो
माणूस असावा,माणसा सारखा
तोच माणूस मरूनही जिवंत राहतो

अरे माणसा आतातरी तू ओळख स्वत:ला
अन् जग तू या जगी माणसासारखा
तुझा जन्म वाईट वागण्यासाठी नाही
बन तू रंजल्या, गांजल्यांचा सखा

मानव जात ही एकच जात श्रेष्ठ
या जातीचा अपमान करू नको
सुख देत नसशील तर देऊ नको
पण, मानव जातीला विसरू नको

– सौ.संगीता संतोष ठलाल
मु. कुरखेडा जि. गडचिरोली
७८२१८१६४८५

हे जीवन सुंदर आहे

हे जीवन सुंदर आहे
चालावे न थकता..
पाऊल पुढे टाकावे
अनुभव घेता घेता..
हे जीवन सुंदर आहे
इतरांशी नको तुलना..
द्वेष, मत्सर सोडून
ह्रदयात असूदे करुणा..
हे जीवन सुंदर आहे
समाधानाचा अधिवास..
जोडत जाऊ विश्वासाचे
बंध नात्यात खास...
हे जीवन सुंदर आहे
म्हणून ईश्वराची कृपा..
चिंतनात मग्न व्हावे
निवडावा मार्ग सोपा..
हे जीवन सुंदर आहे
फुलाप्रमाणे निर्मळ..
गंध पसरत जाताना
सुखदु:खाची दरवळ...

काव्य प्रतिभा
प्रतिभा महादेव चौगले कोल्हापूर

महाराष्ट्र दिना निमित्ताने......

तुझ्या कुशीत जन्मलो, वाढलो,
तूच दिला जीवना आकार!
महाराष्ट्र देशा ....
त्रिवार मुजरा हा स्वीकार
मातृभूमी च्या रक्षणा
जन्मला येथेच अवतार ;
मर्द मावळ्यांचे स्फुरले बाहु
करण्या शिवरायांचे स्वप्न साकार.
सह्याद्रीच्या कड्या कपारीतून
घुमला जयजयकार!
त्रिवार मुजरा हा स्वीकार महाराष्ट्र देशा
बाजीप्रभू ची पावनखिंड,
सिंहगडी तळपली तलवार ;
धर्म रक्षणा, शत्रू मर्दना,
रक्त सांडले अपार!
जिवा शिवा ही अमर जाहले
करता मातृभूमी चा उद्धार !
त्रिवार मुजरा हा स्वीकार महाराष्ट्र देशा
ज्ञानेशाची माय मराठी,
येथेच विसावली,
तुकोबांची गाथा ही
इंद्रायणीत तरली!
अनाथांचा नाथ, रामाचा तो दास
चंद्रभागेतीरी विटेवरी तो उभा निराकार!
त्रिवार मुजरा हा स्वीकार महाराष्ट्र देशा
लोकमान्य फडके आगरकर चिपळूणकर,
कर्वे परांजपे आनंदी आंबेडकर,
धर्मांधता सोडून स्वदेशीची चळवळ
बांडगुळांचे दणाणले धाबे, गरजता सावरकर!
पावन भूमी पुण्यभूमी
राहो अक्षय निरंतर!
त्रिवार मुजरा हा स्वीकार महाराष्ट्र देशा
सप्तसूरांच्या त्या मल्लिका
लता आशा दोन हिरे ;
सचिनच्या षट्कारांनी
मैदान अवघे दुमदुमले ;
मिळूनी राष्ट्रे, कमलदलांपरी
कमल सुगंधित हो साकार
त्रिवार मुजरा हा स्वीकार महाराष्ट्र देशा

– गीता गद्रे
टिमरनी (म.प्र.)

माझी बायको

हाती जीच्या मोबाईल
राहणी जिची हायफाय
हीच माझी बायको हाय
हीच माझी बायको हाय/
पहिले मनवा होता
जिच्या हाती पाळण्याची दोरी
तीच जगाचा उद्धार करी
पण हिच लेकरू आज डे केअर मध्ये हाय/
कंप्युटर हीचे भारी बडे
अक्षराशी सदा वाकडे
खुर्ची वर बसून बसून
लंगडे बंगडे झाले पाय/
आई वडील दीर नणंदा नको हिला माहेरची
माणसं प्रिय हिला
नेहमी मम्मी डॅडीसी करते
मोबाईलहून हॅललो हाय/
“लाडात येउन मला म्हणते अरे नंदु मीही
तिला महणतो अग
मी तुला किती किती वंदु
पूढे पूढे करता हिच्या जीव टांगणीला लागला
हायहाय“/

कवी दु.दि.पळसकर
पुणे

थोडं मनातलं सांगते ऐका...

बर का मंडळी
थोडं मनातलं सांगते ऐका
कुठे काही खटकलं तर
कृपया राग मानू नका..

मनात सतत काही
बोचत असतं हो हल्ली
हरवत चालली आहे
समाधानाची किल्ली

पूर्वी सगळंच किती
छान असायचं
आपल्या माणसासोबत
वेळेच भान नसायचं..

पूर्वी पत्र येण्याची मन
आतुरतेने वाट पाहायचं
काय लिहिलं असेल म्हणून
रात्र रात्र जागायचं...

मित्रासोबत गप्पा मारताना
भान कधी राहायचं नाही
भेटीशिवाय एकमेकांच्या
एकही दिवस जायचा नाही..

जेवत असताना घरामध्ये
एकत्र पंगत बसायची
देवघरातील सांजवात
प्रसन्नपणे तेवायची..

आजीच्या मांडीवर
नातवंडाची स्वारी असायची
गोष्टी ऐकता ऐकताच
नकळत झोप लागायची..

पण हल्ली ना हे सगळं
कुठेतरी हरवत चाललंय
तो आनंद ते सुख
आपल्यापासून दुरावत
चाललंय...

ती ओढ ती आपुलकी
आता राहिली नाही
माणसामधली माणुसकी
शिल्लक आता राहिली नाही...

पूर्वीसारखी पंगत आता
एकत्र बसत नाही
मित्रांची मैफिल ही
पूर्वीसारखी रंगत नाही..

बघा मंडळी पटतंय का
आठवताना ते दिवस
पाणी डोळ्यात
दाटतय का?
एका बटणावर आयुष्याचा
झाला आहे खेळ
बदलावं लागेल स्वतःला
निसटून जाण्याआधी वेळ

खूप उशीर होण्याआधी
द्या स्वतःला एक मौका
आपल्या माणसांची
जरा कदर करायला शिका
जरा कदर करायला शिका..

– प्रा. सौ पल्लवी देशपांडे.
परभणी.

अश्रूंची मोहक फुले

अश्रूंची मोहक फुले,
रंगांनी ठासून भरलेली,
नभीच्या ताऱ्यांसारखी
चकाकती चमचमती ,...१

आठवणींनी सजलेली,
सडलेली कुजलेली
सुख-दुःखा कोमेजली
निर्माल्य तीच झालेली...२

जंगलातल्या पायवाटा
कधी गडद अंधुक,
संसाराच्या त्या ताटात
रांधलेले चिंता दु:ख....३

पानांवरचा ओलावा
कधी करता जलद,
चिंता कशाला ती जरा
समीप सृष्टीला बघ.....४

पंख कळी खिदळते,
धुंद वाऱ्यात फुलते,
सुर्याचे किरण खेळते
आनंदाने ती डूलते.....५

दु:खा लाही गोड लकेर
चांदण्यात छाया रंगी,
अश्रूंची ती फुल गोड
चांदण्यात चुकतात.....६

विणलेल्या संसाराच्या
उंची वर झुलतात
छायाचित्रे हीआभासी
रंग उडालेली भासतात.....७

फुलं कळीला फुलवी
भ्रमर डू ले सभोवती
प्रीत खरी भ्रमराची
नि:स्वार्थी समर्पणाची.....८

बाहुपाशात गुंतली
नाजुक त्याच फुलांच्या
मिटल्या पाकळ्या त्यांच्या
गुदमरे जीव भ्रमराचा......९

धक्का न लावी तो फुला
जीव जरी हा त्यागला
होई जाणीव फुलाला
अश्रुंचा सडा सांडला......१०

– सौ. जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी १०१, सी विंग, सिल्व्हर स्पेस सोसायटी, विशाल नगर, पिंपळे निलख, पुणे-४११००१ (महाराष्ट्र) येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे.
या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद पुणे न्यायालयाच्या कक्षेत) E-mail-jyotirmaysahitya@gmail.com, Mob. 7743918559