ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक ९७ वा ❑ रविवार दि.२५ मे २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

हुंडा प्रथा : समाजाला पोखरणारी सर्वात ज्वलंत समस्या

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

'हुंडा' हा दोन अक्षरी शब्द वधूपित्याला कर्जबाजारी करणारा आणि वरपक्षाला मालदार करणारा आणि सुखावणारा शब्द! 'हुंडा' हा विषय रूढार्थाने चावून चोथा झालेला विषय असला तरी आज २१ व्या शतकातही भारतीय समाजाला पोखरणारी सर्वात ज्वलंत समस्या ठरला आहे; परंतु समाजातील सर्व थरांमध्ये या समस्येबद्दल कमालीची उदासीनता दिसून येते. ही समस्या स्वातंत्र्यानंतर अधिक ज्वलंत बनून त्याची परिणती जरी हुंडा प्रतिबंधक कायदा करण्यात झाली असली तरी आज स्वातंत्र्याच्या ७५ वर्षांनंतरही हुंडाबळींची संख्या दिवसेंदिवस वाढतच आहे, हुंडा बळी ही एक गंभीर सामाजिक समस्या आहे. भारतामध्ये हुंडा प्रथेमुळे अनेक महिला आणि मुली हुंडा मागणी आणि संबंधित अत्याचारांना बळी पडतात. हुंडा बळी म्हणजे हुंड्यासाठी होणारा छळ आणि अत्याचार, ज्यामुळे महिलांची हत्या होते किंवा त्या आत्महत्या करण्यास भाग पडतात.

राज्यात हुंडाबंदीच्या विरोधात कायदा असूनही आजच्या काळातही अनेक महिलांचे बळी जात आहेत.

पुण्यातील वैष्णवी हगवणेची आत्महत्या हे त्याचंच एक ताजं उदाहरण. पदरात ९ महिन्यांचं बाळ असलेल्या वैष्णवीने सासरच्या लोकांच्या छळाला, मारहाणीला, पैशांच्या मागणीला कंटाळून गेल्या आठवड्यात तिचं जीवन संपवलं. याप्रकरणामुळे राज्यभरातील नागरीक संतापले असून हगवणे कुटुंबाचे एकेक कारनामे समोर आल्यावर डोक्याची शीर अगदी तडकत्ये. याप्रकरणात फरार असलेले वैष्णवीचे सासरे आणि दीर यांना अटक झाली. तिचे पती, नणंद आणि सासू आधीच पोलिसांच्या ताब्यात आहेत. त्यांच्यावर मकोका लावून कठोर शिक्षा द्या, माझ्या मुलीला न्याय द्या अशी मागणी वैष्णवीचे आईवडील, कस्पटे कुटुंबीय करत आहेत. नागपुरातील एका राजकीय कुटुंबातील एका सुनेने छळाची तक्रार दिल्यानंतर भाजपच्या आमदाराच्या कुटुंबाविरुद्ध अंबाझरी पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

हुंडा प्रथेमुळे अगणित स्त्रियांच्या जीवनाची राखरांगोळी झाली आहे. हुंडा विरोधी कायदा अस्तित्वात असून देखील आज अनेक महिलांच्या हुंड्यासाठी बळी जात आहे.

विवाहित महिलांवर हुंड्यासाठी घराघरांमध्ये होणारे मानसिक व शारीरिक शोषण, हिंसाचार हे भयावह असूनही त्याबाबत समाज इतका उदासीन का? या प्रश्नाचे उत्तरच एक यक्षप्रश्न आहे.

भारतीय संस्कृतीला काळिमा फासणारी ही प्रथा नष्ट करण्यासाठी व्यापक प्रमाणात जनजागृती करण्याची नितांत आवश्यकता आहे. शहरात तसेच अधिकतर ग्रामीण भागात तरुणांची संवेदना जागृत करून तरुणींना त्यांच्या आत्मसन्मानाच्या रक्षणार्थ, जगण्याच्या अधिकाराच्या रक्षणार्थ ठोस प्रशिक्षण देण्याची गरज आहे.हुंडा प्रथा ही एक सामाजिक विकृती आहे जी आपल्या समाजाच्या प्रगतीला अडथळा आणते. या प्रथेचा निषेध करणे आणि त्याविरुद्ध जागरूकता निर्माण करणे हे आपल्या सर्वांचे कर्तव्य आहे. शिक्षण आणि सामाजिक जागरूकता यांच्या माध्यमातून ही प्रथा समाप्त करण्याची दिशा आपण निश्चित करू शकतो.

कवयित्री सुनिता कावसनकर यांना छत्रपती शंभूराजे काव्यसम्राज्ञी पुरस्कार जाहीर

ज्योतिर्मय साहित्य

कोल्हापुर – युगंधरा साप्ताहिकाच्या संपादिका, युगंधरा प्रकाशन संस्थेच्या संस्थापक अध्यक्षा तसेच युगंधरा मराठी साहित्य व सांस्कृतिक प्रतिष्ठानच्या व्यवस्थापकीय संचालिका व संस्थापिका कवयित्री सौ. सुनिता दिपक कावसनकर यांना कोल्हापुर येथील कवी सरकार स्वाभिमानी वाचन मंदिर आयोजित साहित्यिक कै.प्रा. डॉ. सुरेश कुराडे यांच्या स्मृती प्रित्यर्थ ८ जून २०२५ रोजी कोल्हापूर येथे होणाऱ्या राज्यस्तरीय चौथे मृग नक्षत्र कवि संमेलनात त्यांच्या साहित्य क्षेत्रातील उल्लेखनीय कार्याबद्दल छत्रपती शंभूराजे काव्यसम्राज्ञी साहित्य पुरस्कार जाहीर झाला आहे.

त्यांना मान्यवरांचे हस्ते पुरस्कार देऊन गौरविण्यात येणार आहे. त्यांना साहित्य पुरस्कार जाहीर झाल्याने त्यांचे साहित्य क्षेत्रात कौतुक व अभिनंदन होत आहे. सौ.सुनिता दिपक कावसनकर, या कवयित्री, लेखिका, युगंधरा साप्ताहिकाच्या संपादिका, युगंधरा प्रकाशन संस्थेच्या संस्थापक अध्यक्षा तसेच युगंधरा मराठी साहित्य व सांस्कृतिक प्रतिष्ठानच्या व्यवस्थापकीय संचालिका व संस्थापिका आहेत..

त्यांना यापूर्वी मिळालेले पुरस्कार – विशेष उल्लेखनिय सन्मान

१)९७ वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन अमळनेर यात निमंत्रित कवी म्हणून सन्मानित.२)९८ वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन दिल्ली यात निमंत्रित कवी म्हणून सन्मानित. ३) राज्यस्तरीय साहित्य रत्न पुरस्कार २०२३ ने सन्मानित. ४) राज्यस्तरीय साहित्य प्रेरणा गौरव पुरस्काराने सन्मानित २०२३. ५) राज्यस्तरीय दर्पण काव्यप्रतिभा पुरस्काराने सन्मानित २०२३. ६) दर्पण आयकॉन पुरस्काराने सन्मानित २०२३. ७) राष्ट्रीय बंधूता शब्दक्रांती साहित्य पुरस्काराने सन्मानित २०२४. ८)राज्यस्तरीय साहीत्य साधना प्रेरणा पुरस्कार २०२४ ने कोल्हापुर येथे दि. २५ फेब्रुवारी २०२४ रोजी सन्मानीत. ९)अखिल भारतीय साहित्य मंच मुंबई येथे दि. ९ मार्च २०२४ रोजी राज्यस्तरीय राजमाता जिजाऊ साहित्यरत्न पुरस्काराने सन्मानित. १०) दि.१०/०३/२०२४ रोजी नाशिक येथे साहित्य व पत्रकारीता क्षेत्रातील उल्लेखनीय कार्यासाठी ने सन्मानित.. ११) साई कलारत्न समाजभूषण पुरस्काराने दि. ३ मे रोजी शिर्डी येथे सन्मानित. १२)बंधूता मायमराठी साहित्य पुरस्काराने सन्मानित.. दि. २ जून २०२४ पुणे.१३) तितिक्षा साहित्यश्री पुरस्काराने सन्मानित.. दि. ९ जून २०२४ रोजी कोल्हापुर येथे पुरस्कार प्रदान.१४)राजयुवा कविता संगह पुरस्कार शारदांगण २०२४ प्राप्त.१५) तितिक्षा आंतरराष्ट्रीय शब्द कोहिनूर पुरस्कार प्राप्त. १६)वर्ल्ड पोएट्री संस्थेतर्फे वर्ल्ड पोएट्री अवार्ड २०२४ हा अवार्ड प्राप्त. १७)तितिक्षा साहित्यश्री पुरस्कार २ डिसेंबर २०२४ रोजी प्राप्त. १८) इंटरनॅशनल डायमंड अॅवार्ड,मधुरंग संस्थेतर्फे ९ जानेवारी रोजी प्राप्त. १९)नेताजी स्मृती पुरस्कार २०२५ दि.२१ जानेवारी रोजी प्राप्त. २०) सावित्रीबाई फुले लाईफटाईम अचिव्हमेंट अवार्ड, २२/०१/२०२५ २१) राष्ट्रीय प्रतिभा सन्मान पुरस्कार २८/०२/२५ रोजी प्राप्त. २२)स्त्री गौरव सन्मान पुरस्कार हा तर्फे आज ८ मार्च २०२५ रोजी प्राप्त. २३) जनजागृती सेवा संस्थेतर्फे कर्तव्यनिष्ठ महिला म्हणून सन्मानीत करण्यात आले. २४) राष्ट्रीय कोहिनूर पुरस्कार २०२५ प्राप्त दिनांक ५ मे २०२५.

त्यांचे अनेक काव्यसंग्रह प्रकाशित झालेले आहेत. सुनिता कावसनकर या युगंधरा प्रतिष्ठानच्या माध्यमातून नवसाहित्यिकांसाठी साप्ताहिक चालवतात, स्पर्धा उपक्रम घेतात, साहित्य संमेलने भरवतात,साहित्यिकांना प्रोत्साहन देण्यासाठी सन्मानचिन्ह व सन्मानपत्र देवून गौरवांकित करतात. तसेच अत्यंत अल्प दरात पुस्तके प्रकाशित करतात.

अण्णासाहेब मगर महाविद्यालयात करिअर कट्टा यांच्यात सामंजस्य करार कार्यशाळेचे आयोजन

बेचाळीस महाविद्यालयांचे सामंजस्य करार

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे – पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळाच्या अण्णासाहेब मगर महाविद्यालय आणि महाराष्ट्र राज्य उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग आणि महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहाय्यता केंद्र आणि आजीवन अध्ययन व विस्तार विभाग सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने पुणे, अहिल्यानगर आणि नाशिक जिल्ह्यातील महाविद्यालयांच्या करिअर कट्टा यांच्यात सामंजस्य करार कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यशाळेत बेचाळीस महाविद्यालयांचे सामंजस्य करार करण्यात आले. या कार्यशेळेचे उद्घाटन युजीसी-एमएमटीटीसीचे संचालक डॉ. संतोष केंद्रे यांच्याहस्ते झाले. महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहाय्यता केंद्राचे अध्यक्ष यशवंत शितोळे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. महाविद्यालयाचे प्राचार्य व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या व्यवस्थापन परिषदेचे सदस्य डॉ. नितीन घोरपडे यांनी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक केले.

या सामंजस्य करारांमुळे विविध देशातील मराठी उद्योजकांच्या मार्गदर्शनाचा फायदा महाविद्यालयामधील विद्यार्थ्यांना होणार आहे. या सामंजस्य करारांद्वारे करिअर कट्टा अंतर्गत विद्यार्थी केंद्रित उपक्रमांना अधिक गती देण्यासाठी उपयुक्त ठरतील असे मत युजीसी-एमएमटीटीसीचे संचालक डॉ. संतोष केंद्रे यांनी व्यक्त केले.

महाराष्ट्र राज्य उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग आणि महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहाय्यता केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने राबविण्यात येणाऱ्या करिअर कट्टा उपक्रमांतर्गत आयएएस आपल्या भेटीला, उद्योजक आपल्या भेटीला, करियर संसद, मॉडेल स्किल डेव्हलपमेंट, सेंटर ऑफ एक्सलन्स आणि आवाजाची कार्यशाळा या कार्यक्रमाचा उपयोग महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांना आणि शिक्षकांना या सामंजस्य करामुळे होणार आहे. या उपक्रमाचा विस्तार आणि अंमलबजावणी अधिक प्रभावीपणे करण्याच्या उद्देशाने पुणे विभागातील करिअर कट्टा संलग्न महाविद्यालयांची कार्यशाळा आयोजित केली असल्याचे महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहाय्यता केंद्राचे अध्यक्ष यशवंत शितोळे यांनी सांगितले.

दरम्यान अण्णासाहेब मगर महाविद्यालय आणि महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहाय्यता केंद्र यांच्यात सामंजस्य करण्यात आला. महाविद्यालयाचे प्राचार्य व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या व्यवस्थापन परिषदेचे सदस्य डॉ. नितीन घोरपडे आणि महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहाय्यता केंद्राचे अध्यक्ष यशवंत शितोळे यांनी करारावर स्वाक्षरी केली.

याप्रसंगी विभागीय प्राचार्य प्रवर्तक डॉ. नितीन घोरपडे व अहिल्यानगरचे प्राचार्य प्रवर्तक डॉ. सतिषचंद्र सुर्यवंशी, प्राचार्य भाऊसाहेब देशमुख, प्राचार्य डॉ. तुषार शितोळे, करियर कट्ट्याच्या श्रीमती किरण पाटील,विभागीय समन्वयक डॉ. संजय खिलारे, जिल्हा समन्वयक डॉ. नवनाथ नागरे, डॉ. ज्योती जोशी व डॉ. भागवत परकळ, डॉ. प्रशांत मुळे, महाविद्यालयीन करिअर कट्टा समन्वयक डॉ. नीता कांबळे, प्रा. संगीता देवकर, विविध महाविद्यालयाचे प्राचार्य, जिल्हा समन्वयक विभागीय समन्वयक करियर संसद विद्यार्थी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. संगीता देवकर यांनी केले तर आभार डॉ. नीता कांबळे यांनी मानले.

जीवनाचं खरं यश म्हणजे ते पूर्णत्वाने जगणं

ज्योतिर्मय साहित्य

क्षणभंगुर जीवनाच्या प्रवासात माणूस धावत असतो कधी पैशामागे, कधी नात्यांच्या ओढाताणीमध्ये, तर कधी प्रतिष्ठेच्या शोधात. पण या साऱ्या धावपळीत आयुष्य जगायचं राहूनच जातं. आजच्या स्पर्धेच्या युगात आपल्याला स्वतःसाठी थांबण्याची सवयच उरलेली नाही. आणि हाच आपल्या जीवनशैलीतील सगळ्यात मोठा विरोधाभास आहे.

आपण दिवसेंदिवस नात्यांपासून दूर जात आहोत. एकमेकांशी संवाद कमी झालाय, पण अहंकार वाढलाय. 'तो आधी बोलावा', 'त्यानेच माफी मागावी' या अशा अपेक्षा आपण मनात साठवत ठेवतो आणि नात्यांची मुळं हळूहळू सडत जातात. एखादी गोष्ट स्पष्ट बोलून प्रश्न सुटू शकतो, पण आपण अबोला धरतो. रुसवे-फुगवे इतके वाढतात की वर्षं उलटून जातात आणि शेवटी उरतं ते फक्त अपराधीपणाचं ओझं.

आयुष्य म्हणजे फक्त पगाराची चेकबुक, बँक बॅलन्स, किंवा चार लोकांनी यशस्वी म्हणावं एवढंच नाही. हे सर्व असू शकतं, पण स्वतःचं समाधान नसेल, तर यशाचं मोलच शून्य ठरतं. आपण आपले छंद गमावतो, स्वतःची ओळख विसरतो, आणि जे खरं आपलं आहे तेच हातातून निसटतं.

खरं म्हणजे प्रत्येक माणसाने आता जगायला हवं. कोण किती काळ आहे..? कोणाची विकेट कधी पडेल? हे आपल्याला माहीत नाही. मग का उगाच एकमेकांशी दुरावा? का स्वतःला नाकारत जगायचं.? समाज, जात, धर्म, प्रतिष्ठा या सगळ्या चौकटी ओलांडून माणूस म्हणून जगता आलं पाहिजे. आयुष्यात नाचायचं असेल तर नाचा, हसायचं असेल तर हसा, रडायचं वाटलं तर रडा पण हे सगळं जगून घ्या. कारण शेवटी फोटोंमध्ये आपली हसलेली किंवा हरवलेली चेहरेच राहतात.

आपण नेहमी पुढच्या पिढीसाठी काहीतरी कमवण्याच्या मागे लागतो. हे निश्चितच महत्त्वाचं आहे. पण त्यांनी तुमचं जगणं पाहिलं पाहिजे फक्त तुमचं झुरणं नाही. मुलांना खऱ्या अर्थाने समृद्ध करण्यासाठी तुम्ही समाधानी, आनंदी, व मनस्वी जगलात, हे त्यांना जाणवलं पाहिजे. 'मन मारून जगणं' ही वृत्ती खूप मोठ्या मानसिक थकव्याला जन्म देते. म्हणूनच, स्वतःच्या इच्छा जपणं, आपल्या वेळेची किंमत ओळखणं आणि स्वतःवर प्रेम करणं हे शिकायला हवं.

हे संपादकीय यासाठी आहे, फक्त आठवण म्हणून नाही, तर एक प्रश्न उपस्थित करण्यासाठी आहे आपण खरोखर जगतोय का, की फक्त वेळ काढतोय?

म्हणूनच, जगायचं राहून जाऊ नये, असं जगा.

स्वतःसाठी, आपल्या लोकांसाठी, आणि खरंखुरं आयुष्य अनुभवण्यासाठी.

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

आनंदी पहाट...

पैशाप्रमाणे वेळ साठवून ठेवता येत नाही

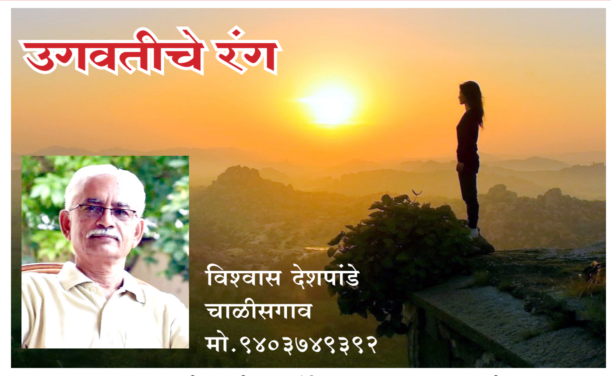
ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्या सर्वांना सारखेच एका दिवसाचे चोवीस तास मिळतात. काही लोक इतरांपेक्षा त्यांच्या उपलब्द वेळेत अधिक साध्य करत असतात. वेळेचे चांगले, योग्य व्यवस्थापन हेच त्यामागचे मुख्य कारण असते. टाइम मॅनेजमेंट म्हणजे तुमचा वेळ वेगवेगळ्या ॲक्टिव्हिटींमध्ये कसा विभागायचा याचे आयोजन आणि नियोजन करण्याची प्रक्रिया आहे. त्याचे ज्ञान आपल्याला बरोबर मिळवावे लागते आणि कमी वेळेत अधिक काम करण्यासाठी आपण अधिक हुशारीने काम करणे कठीण नसते. वेळ कमी असताना आणि दबाव जास्त असतानाही आपण करत असलेल्या कामात यश प्राप्त होऊ शकते. सर्वोच्च यश मिळविणारे त्यांचा वेळ अत्यंत चांगल्या प्रकारे व्यवस्थापित करतात.

मनाच्या उच्च साधनेच्या वेळेच्या व्यवस्थापन संसाधनांचा वापर करून, आपण देखील आपल्या वेळेचा पुरेपूर उपयोग करू शकतो. आपला वेळ प्रभावीपणे कसा व्यवस्थापित करायचा हे आपल्याला माहिती करून घेणे आवश्यक असते. त्याचे अनेक फायदे आपल्याला प्राप्त होऊ शकतात. एकंदरीत, तुमचा वेळ सर्वोत्तम कसा वापरायचा हे निवडण्याच्या पद्धतीमुळे आत्मविश्वासाने आपण अधिक नियंत्रणात राहू शकतो आणि सर्वोच्च यश संपादित करू शकतो. आपल्यामध्ये अधिक आनंदी, आरामशीर राहून देखील सखोल विचार करण्याची क्षमता असल्याने आपण अधिक सक्षम होऊ शकतो. इतरांना त्यां च्याचलक्ष्यां पर्यंत पोहोचण्याशस मदत करण्यागसाठी आपणा उत्तम मार्गदर्शक ठरू शकतो.

आपल्या मन:शक्तीमध्ये एकूणच वेळ व्यवस्थापन सुधारण्यासाठी डिझाइन केलेली, परिपक्वता असलेली संसाधने आणि मनाची प्रगल्भता असते. सामान्य वेळ–व्यवस्थापन आव्हानांसाठी व्यावहारिक उपाय देतात, तसेच मुख्य सवयी अधिक चांगल्यासाठी आपले विचार, वर्तन आणि व्यवहार बदलण्याचे योग्य मार्ग दाखवतात. आपण अधिक संघटितपणे कार्य करू शकतो.

आनंदाची फुले वाटणारे झाड...



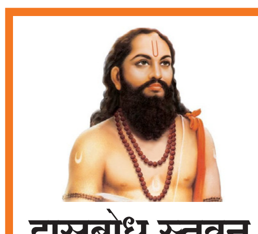
ज्योतिर्मय साहित्य

साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष झाल्याचा क्षण, नाट्य संमेलनाचे अध्यक्ष झाल्याचा क्षण इ. पैकी कोणता सांगावा असा त्यांना प्रश्न पडला असेल. तो काही बोलणार तेवढ्यात पुलं म्हणाले, एकदा माजी पंतप्रधान इंदिराजी आपल्या मंत्रिमंडळासमवेत चर्चा करीत होत्या. त्या म्हणाल्या की आपल्या देशातले जे महान लोक होऊन गेले, त्यांचा सन्मान तर आपण टपाल तिकीट काढून करतोच, पण एखाद्या परदेशातील व्यक्तीवर तिकीट काढून त्यांचा सन्मान करावा असे वाटते. त्यांचे सहकारी म्हणाले की छान कल्पना आहे. कोणाचे नाव आपल्या डोळ्यांसमोर आहे का ? तेव्हा इंदिराजी म्हणाल्या जगाला हसवणाऱ्या आणि काही काळ का होईना पण आपले दुःख विसरायला लावणाऱ्या चार्ली चॅप्लिनवर तिकीट काढावे असे वाटते. वा. फारच छान कल्पना ! सहकारी म्हणाले.

तेव्हा एका मंत्र्याने विचारले की कोणाच्या हस्ते हे तिकीट प्रकाशित करावे असे आपल्याला वाटते ? तेव्हा इंदिराजी म्हणाल्या, तो महाराष्ट्रातला पी एल आहे ना, लोकांना आपल्या नर्मविनोदाने हसवणारा, त्याच्या हस्ते हे तिकीट प्रकाशित करावे असे वाटते.

पुलं त्या पत्रकाराला म्हणाले , तो माझ्या जीवनातला परमोच्च आनंदाचा क्षण !

एकदा पुलंना कोणीतरी तुम्ही आत्मचरित्र कधी लिहिणार असे विचारले होते. तेव्हा पुलं म्हणाले, मी आत्मचरित्र लिहीन की नाही हे माहिती नाही, पण लिहिलेच तर त्याचे नाव निघून नरजातीला रमविण्यात गेले वय असे असेल असे सांगून टाकले. आपल्या साठ वर्षांच्या जगण्याचे मर्म अशा रीतीने पुलंनी एका ओळीत सांगून टाकले होते. असे हे आनंदाची फुले वाटणारे झाड..!



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

नवविधा भक्ति

ज्योतिर्मय साहित्य

(दशक ४, समास १)

सज्जन मित्रांनो समासाच्या सुरवातीला आपण चौथ्या दशकात कोणकोणते विषय अभ्यासणार आहोत हे प्रथम पाहूया व नंतर प्रत्येक समासाचा अभ्यासपूर्ण विवेचन करण्याचा प्रयत्न करूया. मी नेहमीच म्हणत आहे की समर्थाच्या विचारांना आपल्या आयुष्यात आपल्या देहात, मनात सदैव ठाण मांडून बसु दे. सयर्थाचे ‘‘दासबोध‘‘ हे बोधपर विचार आचार विचार व कर्तव्यात दिसु दे असे आशिर्वाद समर्थानी मला व त्यांच्या भक्तांना द्यावेत.

नवविधा भक्ति पुढील दहा समासात आपण अभ्यासणार आहोत. ते पुढील प्रमाणे असतील.

१)श्रवणभक्ति २)कीर्तनभक्ति ३)नामस्मरणभक्ति ४) पादसेवनभक्ति ५)अर्चनभक्ति ६)वंदनभक्ति ७)दास्यभक्ति ८) सख्यभक्ति ९)आत्मनिवेदनभक्ति १०)मुक्तिचतुष्ट्य

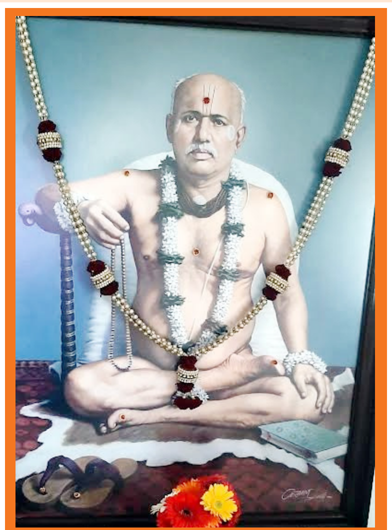
वरील दहा समासांचा अभ्यास आपण करणार आहेत.

१)श्रवणभक्ति

भक्तिचे तीन प्रकार सिध्द होतात. भजनं भक्ति, भागोभक्ति, भंजन भक्ति, समर्थ जेव्हा सांगतात की भक्तिकर ईश्वराप्रती प्रेम कर, दयाक्षमा शांती मनापासून रसास्वाद घे. भगवंताचा महिमा जाणावा. त्याच्या लिला ऐकाव्या, त्याचे गुण शोधावे. आणि आचरणातणात आतावेत. दुसराभाग म्हणजे अंश, अवयव, वाटा तू भगवंताची भक्तिकर म्हणजे तू ईश्वराचा अंश हो. खर तर प्रत्येक जीवात ईश्वराचा अंश असतो. पण अविद्येच्या आवरणामुळे तो ते विसरला. स्वस्वरूपाच्या विस्मरणामुळे तर तो ‘‘मी ईश्वराचा आहे‘‘ असं म्हणण्या ऐवजी मी देहाचा,

गणगोताचा, मी पैशाचा, प्रपंचाचा असं म्हणतो व हा नश्वर देह विनाकारण दु:ख भोगतो.थोडक्यात मी आहे म्हणून जग चाललं आहे असं न म्हणता मीजगाचा नसून भगवंताचा आहे अशी खरी जाणीव होणे म्हणजे भक्ति होय. **(क्रमशः)**

नाम निष्ठेने घ्यावे



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

नाम श्रध्देने घेणे म्हणजे काय ? तर आपल्या गुरूने किंवा ज्याच्याबद्दल आपली पूज्य भावना असते अशा व्यक्तीने सांगितले म्हणून घेणे. अशा श्रद्धेने नाम घेणार्याच्या मनात शंका येत नाही. ही स्थिती फार भाग्याची पण तितकीच दुर्मिळ. निष्ठेने नाम घेणे म्हणजे शंकारहित नाम घेणे. शंका अनेक तर्हेच्या असतात. नाम घेताना भगवंताकडे लक्ष नसले तर त्या नामाचा उपयोग आहे की नाही, नाम घेताना बैठक कोणती असावी, दृष्टि कशी असावी, शुचिर्भूतपणेच नाम घ्यावे किंवा कसे, अशा तर्हेच्या अनेक शंका मनात येतात.

थोडक्यात असे म्हणता येईल की, आपण जे नाम घेतो ते भगवंतापर्यंत पोहोचते की नाही, ह्या एका शंकेत सर्व शंकांचा समावेश होतो. भगवंत आणि त्याचे नाम एकरूपच असल्याने त्या दोहोंच्या आड काहीच येऊ शकत नाही. एखाद्या व्यक्तीच्या पाठीमागून आपण चाललो असताना आपल्या तोंडून त्याचे नाव उच्चारले गेले तर तो लगेच मागे वळून बघतो. ही जर मनुष्याची स्थिती तर भगवंताच्या बाबतीत त्याचे नाव त्याच्यापर्यंत पोहोचत नाही हे कसे शक्य आहे? खरे पाहिले तर भगवंताचे नाव त्याच्याच कृपेने आपल्या मुखात येते; म्हणजे त्याचे नाव तोच घेत असतो; मग नाम भगवंतापर्यंत पोहोचते की नाही ह्या शंकेला वावच कोठे राहिला ? समजा दोन माणसे जेवायला बसली. त्यांतल्या एकाच्या मनात काही विचार घोळत असून त्याचे जेवणाकडे लक्ष नव्हते, पण हाताने तोंडात एकेक घास घालण्याचे काम चालू होते. दुसरा इसम मात्र लक्षपूर्वक जेवण जेवीत होता. दोघेही जेवून उठले. ह्यात उपाशी कोण राहिला ? दोघांचीही पोटे भरलीच ! तसे नाम घेतल्यानंतर त्याचा उपयोग झाला नाही असे कसे होईल ?

समजा आपण परगावच्या एका अनोळखी इसमाला पत्र लिहून त्याला बोलाविले; तो आला आणि त्याने सांगितले की, तुम्ही ज्याला पत्र पाठविले तोच मी, तर त्याच्या वचनावर विश्वास ठेवून आपण त्याला जवळ करतो. तसे, भगवंताने सांगितले आहे की जेथे माझे नाम तेथे मी पुरूषोत्तम; तर मग या वचनावर विश्वास ठेवून नाम घ्यावे आणि त्यातच त्याला पहावे, असे का करता येऊ नये ? हीच श्रध्दा. आपण ज्याचे पोटी जन्माला आलो त्याचेच नाव आपल्या पुढे लावतो तसे भगवंताच्या बाबतीत करावे. त्याचेच नावाने जगावे; म्हणजे माझा सर्व कर्ता, रक्षिता तो एकच असून त्याच्याशिवाय माझे या जगात दुसरे कोणीही नाही, या भावनेने राहावे. असा जो भगवंताचा होतो त्याचे महत्व भगवंत स्वत:पेक्षाही वाढवतो.

नामाने भगवंताची प्राप्ती होणार ही खात्री असावी.

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

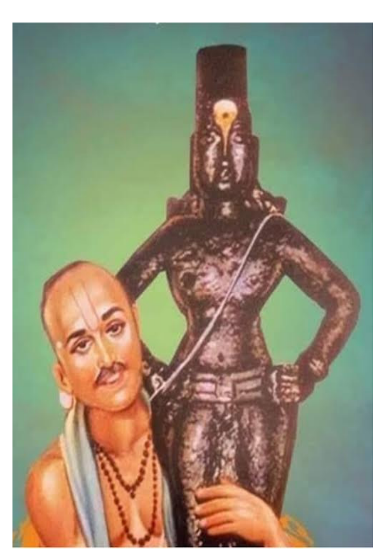
संत श्री भानुदास महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

ज्ञानेश्वर महाराज यांच्या एका अभंगात असे म्हणतात की

दशम द्वार अग्र शून्य सूक्ष्म गगनी/
जेथ असे उन्मनी निखिल रूपे//,
द्विविध भागपिंडी द्विविध ब्रम्हांडी/
या ती पडीपाडी ब्रह्म रंध्री //

मन मुरूडनी करी राज रया /
प्रणवासी सखया साक्ष होई/
देही स्थान मान विवरण करी आधी/
पिंडीची ही शुद्धी प्रथम करी//
औट (साडे तीन) हात देह ब्रम्हांड सगळे यात/
तयाचा निश्चित शोध करा ज्ञानदेव म्हणे विवरण करी वेगे/
निवृत्तीचे संगे साधीयले//



सकल ब्रम्हांडाला व्यापून उरलेला हा परमात्मा हुडकण्यासाठी अंतरंगात उडी मारा त्याआधी देह शुद्ध करा या अंतर्गत देहाच्या शुद्धी नंतरच तुम्हाला योग साधेल आणि जे जे ब्रम्हांडात आहे तेथे पिंडातही आहे त्या पंचतत्वाची आटणी करून अतिसूक्ष्म स्तरावर दडलेले विकारांचे मळभ नष्ट करता येतील. आणि आत्म्याभोवतीचे हे मळभ नष्ट होऊन तो आत्मा तेजपुंज स्वरूपात बुद्धीवर प्रकाश टाकील आणि त्यातून आत्मा दर्शन घडेल. ही साधना दृढ झाली की आत्मा हाच परमात्मा आहे याचा बोध होतो व आपली बुद्धी ही विश्वात्मक बुद्धी होते याचाही अनुभव येतो.

म्हणून परमेश्वर प्राप्ती करून घ्यायची असेल तर हा योग साध असे भानुदास महाराज सांगत आहेत. विषयाकडे वळल्यामुळे आपले हजारो करोडो जन्म झाले आणि पुढेही होतच राहतील. संचित कर्म प्रारब्ध कर्म व क्रियमान कर्म ही पुन्हा पुन्हा निर्मित होऊन ८४ लक्ष योनीचा फेरा फिरवीत राहतील असे ते पुढे म्हणतात.

भानुदास म्हणे /सद्गुरु कारणे /
पूरवील तुमचे पेणें निश्चयेसी

ही सगळी योग प्रक्रिया स्वतःच्या शक्तींनिशी करणे केवळ अशक्य आहे. म्हणून सद्गुरूची कृपा व मार्गदर्शन या कामी असणे अतिशय गरजेचे असते.

सद्गुरु तुमच्यातील दोष हटवतात. प्रसंगी कठोर होऊन शिक्षा करतात.ठोकून ठाकून तुम्हाला तयार करतात.ते साधनेच्या मार्गावरून तुम्हाला भरकटू देत नाहीत. आणि ते तुम्हास पूर्णत्वास नेतील.पेणें म्हणजे गंतव्य स्थान किंवा तुमचे उद्दीष्ट साध्य करुन देतील. म्हणुन तुम्ही श्रीगुरू चरणां जवळ बसून ही परमात्मा प्राप्तिची प्रक्रीया पुर्ण करा असे भानुदास महाराज म्हणतात. या अभंगातून भानुदास महाराजांना साधनेचे बाह्यरंग यापेक्षा साधनेचे अंतरंग हे अधिक महत्त्वाचे आहे हे सांगावयाचे आहे. असे दिसते. भानुदास एकनाथ भानुदास एकनाथ भानुदास एकनाथ

***

नीतिशतक निरूपण

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

ज्योतिर्मय साहित्य

**स्थाल्यां वैदूर्यमय्या पचति तिलकणां श्चान्दनैरिन्धनौघैः
सौवर्णैर्लाङ्गलाग्रैर्विलिखति वसुधा मर्कमूल्यस्य हेतोः ।
कृत्वा कर्पूरखण्डान् वृतिमिह कुरूते कोद्रवाणां समन्तात्
प्राप्येमां कर्मभूमिं न चरति मनुजो यस्तपो मन्दभाग्यः ।।**

अर्थ – कोणी वैदुर्य मण्याने सजलेल्या थाळीत, चंदनास इंधन बनवून, तीळ शिजवत आहे, अर्कमूळासाठी कोणी सोन्याचे फाळ असणा–या नांगराने वसुधेला नांगरीत आहे, कापूर वृक्षाला खंडित करून कोणी कोदवृक्षाच्या सभोवती कुंपण तयार करत आहे, तर ती मूर्खताच म्हटली पाहिजे. अशाच प्रकारे, कर्मभूमीस प्राप्त होऊन कोणी तपस्या अर्थात सत्कर्म करीत नसेल, तर त्यास अभागीच म्हटले गेले पाहिजे.

माणसाला पूर्व कर्माचे परिणाम भोगावे लागतात तसेच माणूस नवीन चांगली कर्म देखील करू शकतो, असे मानले जाते. या लोकात आपण सत्कर्म केले पाहिजेत, असा आशय येथे सम्राट भर्तृहरींनी अभिव्यक्त केला आहे.

॥ श्री राम कथा ॥

वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

खरे वैराग्य संतांजवळ असते कारण ते विवेकातून आलेले असते. स्माशनातून येताना वैराग्य येते.मैथुन नंतर ही ते येते. हे क्षण भंगूर असते. ज्यावेळी अंत:करण मन बुद्धी ढळते त्या वेळी हे विचार वैराग्य आठवायला हवे. उत्तम वैराग्य विवेकातून येते.विवेक संतांजवळ असते.

कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

चंद्र तेथे चंद्रिका, शंभू तेथे अंबिका.. यातही हे स्पष्ट होते. मनाच्या उपशमाचा विचार वशिष्ठानी सांगितला. मनाला देवाचा चरणी समर्पित करणे. त्यास आवरता यायला हवे. आपले मन कोठे धावू नये, मन स्थिर असावे या मनोनाश करणे गरजेचे असते..सरूप, अरूप मनोनाश असे दोन प्रकार आहेत.मनाला शांत,निश्पंद करायचे तर ज्ञानाने, संत संगती,योग,प्राणायाम या द्वारे करावे.माणसाचे जीवनाचे अधिष्ठान हे विचाराचे आहे. रणांगणात गीतेचा उपदेश देताना कृष्ण व अर्जुन हे कसे होते तर अस्थिर मनाचा कृष्ण म्हणजे अर्जुन, आणि स्थिर मनाचा अर्जुन म्हणजे कृष्ण. या दोघात देहाच्या शिवाय अन्य फारसा फरक नव्हताच. मनाच्या बोधा साठी संत वांगमय असते. विश्वामित्र सोबत राम व लक्ष्मण सोबत गेली. विश्वामित्रांनी रामास अनेक अस्त्रे दिली,शस्त्रे दिली जी भगवान शंकराकडून मिळविली होती. अस्त्रे मंत्र सामर्थ्यावर अवलंबून होते. विश्वामित्रांनी रामचंद्र प्रभूला ज्ञानसंपन्न केले. वसिष्ठानी प्रभु रामास ज्ञान दिले तर विश्वामित्रांनी त्यांना कर्माचे अधिष्ठान दिले. कर्माला निर्दोष ज्ञानाचे डोळे हवेत. ज्ञान आंधळे व कर्म दूषित हे उपयुक्त नाही. दोन्हीं असावेत. जीवनाची धन्यता ज्ञानाने होतेच, पण कर्मनिष्ठता नसेल तर जीवन निरर्थक होईल. **(क्रमशः)**

आरोग्यासाठी वरदान : लिंबू

ज्योतिर्मय साहित्य

लिंबू हे आपल्या रोजच्या आहारातील फळ आहे. लिंबू जितके आंबट असते तितकेच ते आरोग्यवर्धक असते. लिंबामध्ये मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि फायबर, व्हिटॅमीन सी , बी–कॉम्प्लेक्स, कॅल्शिअम, आयर्न सामावलेले असतात. तसेच लिंबू आरोग्यासाठी वरदान आहे.

लिंबू पाण्यासोबत सेवन करणेच फायदेशीर आहे. कोमट पाण्यासोबत लिंबाचे सेवन करणे शरिराला फायदेशीर ठरते. दिवसाची सुरुवात लिंबूपाणी घेऊन करावी. यामुळे त्वचा खुलून दिसते, पोटाशी संबंधित समस्या दूर होतात आणि अनेक इतर समस्यांपासून सुटका होते. लिंबात अनेक औषधी गुणधर्म असल्याने लिंबाचा वापर अनेक औषधांमध्ये केला जातो. अनेक आजारात घरच्या घरी लिंबाचे उपाय केले जातात. लिंबू हे त्वचेशी संबंधित समस्या दूर करणारे नैसर्गिक अँटी सेप्टीक औषध आहे.

दात दुखत असल्यास त्या ठिकाणी लिंबू घासणे किंवा लिंबाचा रस लावणे, असे केल्याने दातांचे दुखणे थांबण्यास मदत होईल आणि दातांचे आरोग्य देखील निरोगी राहण्यास मदत होईल. तसेच लिंबाचे आरोग्यासाठी अनेक फायदे आहेत.

हृदयरोग्यांसाठी लिंबूपाणी रामबाण औषध आहे. यामध्ये भरपूर पोटॅशियम असल्याने उच्च रक्तदाब, मळमळ आणि भीती तसेच मानसिक तणावही दूर होतो. तसेच गळ्याचा संसर्ग दूर करण्यासाठी लिंबू गुणकारी आहे. गळ्याशी संबंधित समस्या किंवा टॉन्सिल्सची समस्या असल्यास लिंबामुळे खूप फायदा होतो.

जर तुम्हाला ब्रद्धकोष्ठतेचा त्रास असेल तर सकाळी उठून लिंबू पाणी पिणे, असे केल्याने ब्रद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होईल आणि पचनक्रिया देखील सुधारेल. आयुर्वेदामध्ये लिंबाचे अनेक फायदे आहेत.

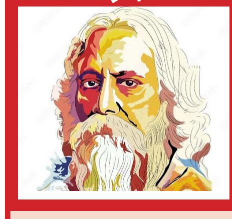
शरीरात आयर्नची कमतरता असल्यास एनीमियाची समस्या उद्भवते आणि लिंबू एनीमियाची समस्या दूर होण्यापासून बचाव करते. लिंबू हे आजराच्या अनेक समस्यांपासून सुटका मिळवते.

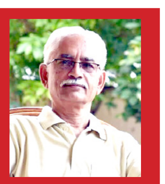
लिंबाचे सेवन केल्याने किंवा लिंबाच्या रसाचे सेवन केल्याने वजन नियंत्रणात ठेण्यास मदत होते, कारण लिंबू मध्ये अनेक औषधी गुणधर्म आढळून येतात जे वजन नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करते.

***

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

रवींद्रनाथ टागोर





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

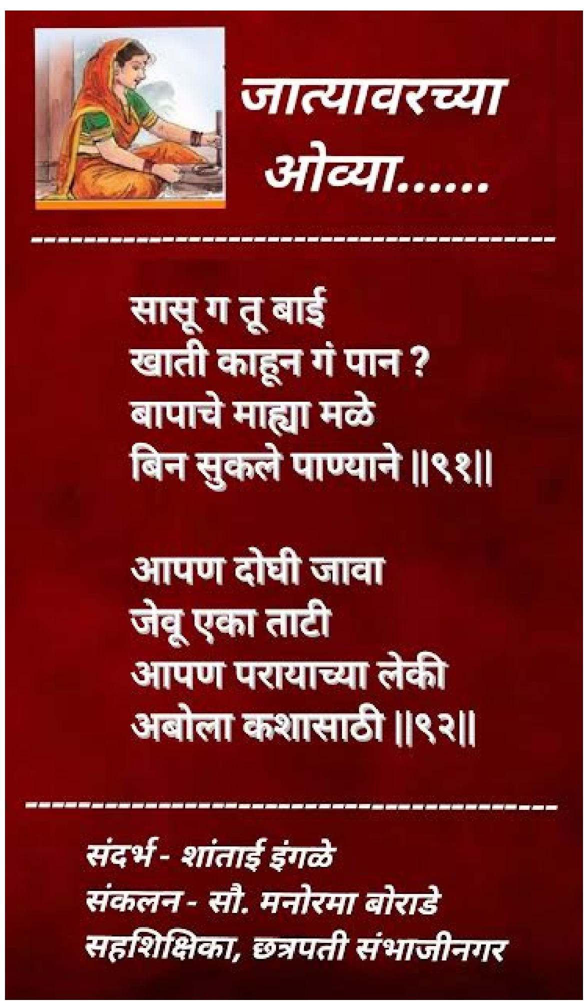
पाश्चिमात्य संगीताचाही त्यांचा अभ्यास होता. मोठमोठे गायक आणि संगीतकार त्यांच्या जोराशंको वाड्यात आपली कला सादर करण्यासाठी हजेरी लावीत. लहानपणापासूनच रवींद्रनाथांना संगीताची देखील आवड असल्याने त्यांच्या घरातील या वातावरणामुळे त्यांचा संगीताचा कान आपोआपच तयार झाला. एक दृष्टी प्राप्त झाली. त्यातूनच ते कविता लिहू लागले, गीत रचना करू लागले.

तसे बंगालमधील वातावरण लोकसंगीताने समृद्ध होते निरनिराळे मेळे, किर्तन, प्रवचने, बाऊलांची भजने, बौद्ध दोहे आदींनी लोकसंगीत समृद्ध होते आणि सर्वसामान्य लोकांपर्यंत पोहोचत होते. रवींद्रनाथांसारखी रक्तातच संगीताची जाण असणारी व्यक्ती यापासून अर्थातच अलिप्त राहणे शक्य नव्हते. हे पारंपारिक लोकसंगीत त्यांच्याही रक्तात भिनले आणि मग आपल्या या उपजत आवडीला व्यासंगाची जोड त्यांनी दिली आणि त्यातूनच त्यांच्या हातून रवींद्रसंगीताची अलौकिक अशी निर्मिती घडली.

आपल्या जीवनातील अनुभव केवळ शब्दात मांडण्यापेक्षा त्यांच्या सोबतीला जर सूर आले तर ते अनुभव अधिक श्रीमंत होतात, त्यांचे सौंदर्य वाढते असे रवींद्रनाथांचे मत होते. पु लं देशपांडे रवींद्रनाथांच्या साहित्यनिर्मिती बद्दल बोलताना म्हणतात,‘‘ नवनिर्मिती करताना जेव्हा ते एकरूप होऊन आपल्या साहित्यनिर्मितीत गढून जात, तेव्हा त्यांच्या मनात प्रथम सूर जागे होत आणि नंतर शब्द. म्हणूनच त्यांच्या ज्या काव्यसंग्रहाला नोबेल पुरस्कार मिळाला त्याचं नावही गीतांजली असंच आहे.

एखादं गीत लिहिण्यापूर्वी रवींद्रनाथ स्वतः ते गुणगुणत असत किंबहुना त्याची चाल किंवा त्याचे सूर आधी त्यांना स्फुरत असत आणि नंतर त्यांचे कवितेत रूपांतर होई. मग ते गीत आपोआपच गेय होत असे. कोणाही इतर सर्वसामान्य माणसाप्रमाणे रवींद्रनाथ देखील बाथरूममध्ये गेले की आपली गीते गुणगुणत असत. यातूनच त्यांची नवनिर्मिती होई. ते म्हणतात,‘‘ बाथरूममध्ये गाणी रचण्यात अनेक सोयी असतात. मुख्य म्हणजे एकांत असतो. दुसऱ्या कुठल्याही कामाचा तगादा मागे लागलेला नसतो. खुल्या मनानं गाता येतं आणि ऐकताही येतं .तोंड वाटेल तसं वेडंवाकडं करून गाणं म्हटल्याशिवाय गाणं रचण्याची पूर्ण अवस्था कधी येत नाही. खरे म्हणजे हे तर्क शुद्ध विचारांचं काम नसून एक प्रकारचा वेडेपणा असतो. ‘‘

(क्रमशः)



मुलांनो मैदानात या...

ज्योतिर्मय साहित्य

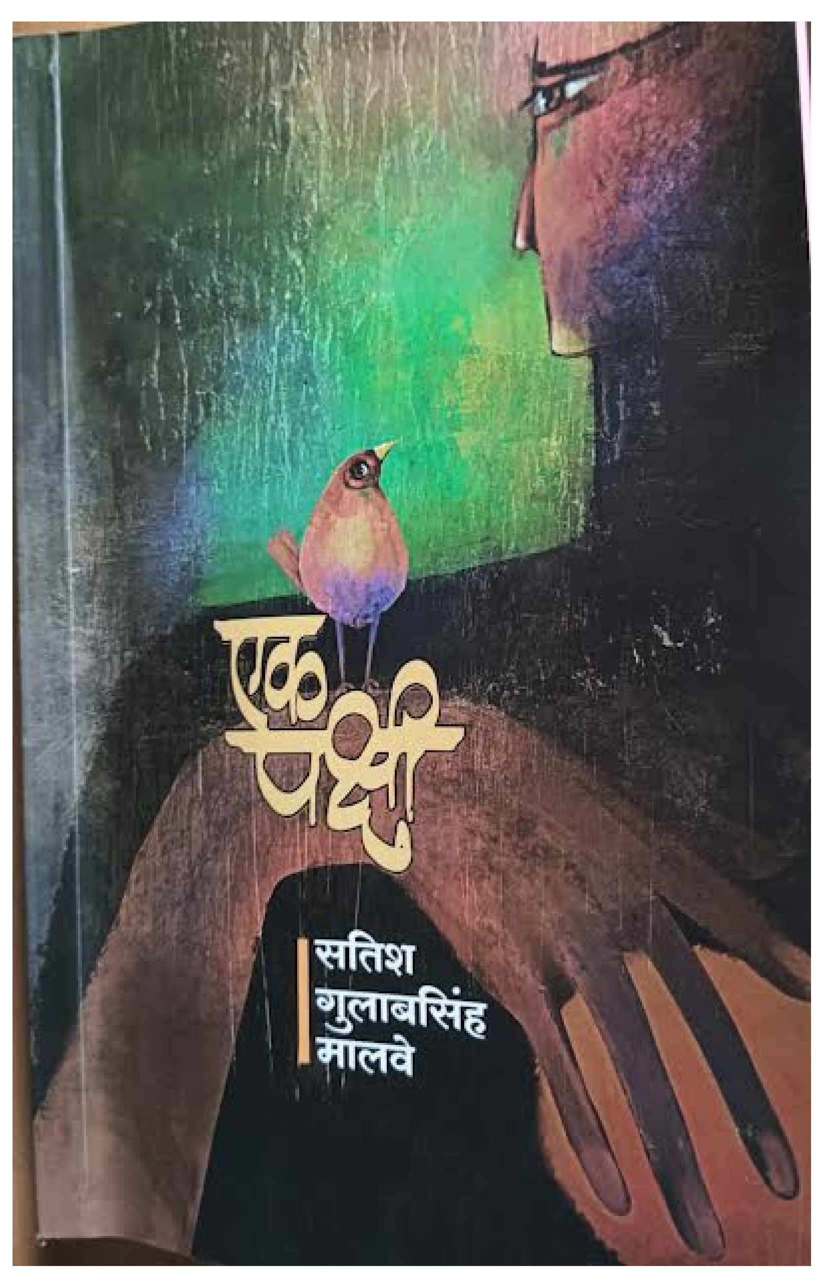
आजचे युग हे विज्ञान तंत्रज्ञानाचे युग समजले जाते. २१ व्या शतकातील या विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या युगात स्मार्ट फोन, इंटरनेट हे प्रत्येकाच्या जीवनातील अविभाज्य घटक बनले आहेत. केवळ घरातील मोठ्या माणसंकडेच नव्हे तर शाळकरी मुलांकडे देखील मोबाईल फोन पाहायला मिळत आहे. कोरोना काळात ऑनलाइन शिक्षणासाठी पालकांनी घेऊन दिलेला मोबाईल अजूनही मुलांच्या हातात आहे. हाच मोबाईल आज मुलांचा सर्वात जवळचा सहकारी बनला आहे. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत मुले मोबाईललाच चिकटून बसलेली असतात. आजच्या विज्ञान तंत्रज्ञान युगात मोबाईल हा गरजेचा आहे. तो गरजेपुरातच वापरला गेला पाहिजे मात्र आज मुलांसाठी मोबाईल हेच सर्वस्व होऊन बसले आहे. आजच्या मुलांना मोबाईलने भुरळ घातली आहे. दिवसातील पाच ते दहा तास मुले मोबाईल वरच असल्याने मुलांची शारीरिक व बौद्धिक वाढ खुंटत चालली आहे त्यामुळे मुलांचे बालपण हरवत चालले की काय अशी शंका मनात येते. आजची मुले जास्त प्रमाणात टीव्ही, संगणक, मोबाईल, इंटरनेट, व्हिडीओ गेम, व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम यासारख्या सोशल मीडियात दंग असतात. तंत्रज्ञानरुपी राक्षसानं मुलांचं बालपणच खाऊन टाकलंय. पूर्वी शाळांना सुट्ट्या लागल्या की गावागावातील मैदाने मुलांनी भरून गेलेली असायची पण आज ती मैदाने विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या युगात ओस पडली असल्याचे चित्र पाहायला मिळते. क्रिकेट वगळता एकही मैदानी खेळ खेळताना मुले दिसत नाहीत. देशी खेळ तर आजच्या मुलांना माहीतच नाहीत. गोट्या, भोवरे, विटीदांडू खेळताना कोणी दिसत नाही. आट्यापाट्या आणि सुरपारंब्या या खेळाचे नियम तर सोडाच पण नावही आजच्या मुलांना माहीत नाही. मोठे रिंगण घेऊन त्यात गोट्यांचा डाव लावल्याचे चित्र आज पाहायला मिळत नाही. गलगुट करून खेळणे व त्यावर राज्य द्यावे लागल्याचे हल्लीच्या मुलांमध्ये ऐकिवातही नाही. भोवऱ्याच्या रिंगणाचीही तीच अवस्था. दगडावर आरी घासून भोवऱ्याला टोक करीत बसलेला मुलगा शोधूनही सापडेनासा झाला आहे. जुन्या कपड्यांचा चेंडू तयार करून खेळला जाणारा रप्पाधप्पीचा खेळ हल्लीच्या मुलांना माहीतही नाही. लपंडाव, विटीदांडू, लगोरी, कुरघोडी, चंपूल, उडाणटप्पू हे खेळ आता दुर्मिळ झाले आहेत. लंगडी हा खेळ आता फक्त शाळेतील पिटी च्या तासापूरता उरला आहे. या खेळांमुळे मुलांचा शारीरिक व्यायाम व्हायचा शिवाय संघभावना, एकी, आपुलकी, नेतृत्व हे गुण या खेळांमुळे मुलांमध्ये विकसित व्हायचे. या खेळाची जागा आता टीव्ही, संगणक, मोबाईल व्हिडीओ गेम यांनी घेतली आहे. टीव्ही, संगणक, व्हिडीओ गेममुळे मुलांना विविध खेळांची माहिती उपलब्ध होऊन त्यातून मुलांचा बौद्धिक विकास होतो असे वाटत असले तरी त्यांचा शारीरिक विकास खुंटत चालला आहे याचा समाजातील सर्व घटकांनी गांभीर्याने विचार करण्याची गरज आहे. मुलांना पुन्हा मैदानाकडे आणण्याची जबाबदारी पालक, शिक्षक व समाजातील सर्वच घटकांची आहे.

श्याम ठाणेदार
दौंड जिल्हा पुणे
९९२२५४६२९५

***

जीवनाचे तत्वज्ञान सांगणारी गझल शहरात एक पक्षी

ज्योतिर्मय साहित्य



गावाकडून पोट भरण्यासाठी माणसे येतात. त्यांच्याशी शहरी माणसे अंतर ठेवूनच वागतात. हे सांगताना गझलकार म्हणतो, गावाकडून आला शहरात एक पक्षी पडला अजून तेव्हा पेचात एक पक्षी नव्या शहरात आलेला हा पक्षी बुजलेला आहे. नवीन शहरातील कुणीही त्याला आपलेसे केलेले नाही. आपल्या गावाचा विरह त्याला सहन होत नाही. आपल्या प्रेयसीच्या कपाळावर दुसऱ्याच कुणाच्या नावाचे कुंकू दिसल्यावर तो रुसला आहे, असे कवी म्हणतो. सुखाचे दिवस आल्यावर माणूस आपले पूर्वायुष्य विससतो. दुःखाला विसरतो का. स्मरण दुःखाचे असावे, असे समर्थ रामदास स्वामीही सांगतात.काही काळ अंधारात उजेडा दावणाऱ्या दिव्याने सूर्याची बरोबरी कशी करावी, अशा चिंतेत गझलकार आहे.

चंद्राला पाहून गझलकार त्यात मामाला पाहतो. पण आईने चंद्राला राखी कुठे बांधली आहे. तू कोणत्या शाळेत शिकवतासे की ज्याला त्याला वेगळा अनुभव येतो, अशी शंका तो घेत आहे. काळजाचा कारखाना बंद पडल्यावर जीव बेरोजगार होतो. आपला बाप मोऱ्या (गटारी) साफ करतो मुलगा मात्र आमदारासारखा ऐटीत फिरत आहे. याची खंत ते व्यक्त करतात. (सर्वत्र हीच परिस्थिती आहे. घर में नही दाना मला बाजीराव म्हणा, याच वृत्तीने नवी पिढी वागत आहे.

माझ्याबरोबर राहून मन बिघडत आहे, तर तू माझ्याबरोबर राहतोसच का असे त्यांना वाटते. मनाचे आकाश मोकळे असतानाही स्मृतींची पाखरे का भिरभरत आहेत, असे त्याला वाटते.

नजरेचे बाण सोडून कैक लोकांना ती घायाळ करते, तरीही लोक प्रेम करतात. शब्द जेव्हा ढाल बनतात तेव्हा लेखणी तलवार होते, तिने कित्येकांना ठार केले आहे.

एकेकाळी माझ्याकडे जमीन जुमला होता, आज मी भूमीहीन मजूर बनलो आहे. माणसे आता शासनाच्या कामामुळे मजूर बनल्याची खंत तो व्यक्त करतो. तिने प्रेमाचे पाणी घातले म्हणून माझ्या फुलांना सुवास आहे, अशी प्रेमभावन तो व्यक्त करतो. दुःख आणि व्यथांच्या दलदलीत तो फसला तरी कुणासा कमळ कसे आठवणार, हा प्रश्न त्याला पडला आहे.

अंगात देव येणे हो थोतांड आहे, माझ्या मनात फुले शाहू आंबेडकरांच्या विचारांची पक्की ठेवण असल्यावर ते शक्य नाही, असे तो म्हणतो. जरी शहाणे असलो तरी वेड्यासारखे का वागतो.

पाखरांनाही पावसाची आस आहे, तहानलेले जीव ढग पाहताच त्याच्या कडे आशेने बघतात एखाद्याला भूक अनावर झाली तर तो भाकरी चोरणारच ना, असे साधे सरळ तत्त्वज्ञान ते सांगतात. तू स्वतःसा पक्षी मान मग तुला भरारी मारणे जमणारे आहे, असा सल्ला ते देतात. माणसे जन्मभर हसून आणि रडून घेतात, ती जिवाला समजून सांगतात, हा नियतीचा खेळ आहे. सगळे खयाल आपण जेव्हा जगण्यातून घेतो तेव्हा ती खरीखुरी वेदना समजणारी होते.

जीवनाच्या चिखलात माखलेला देह असल्यावर कमळाप्रमाणे निर्लेप राहण्याची कला आली पाहिजे. जन्मभर आंधळ्याप्रमाणे वागणाऱ्याला दिव्यदृष्टीची काय किंमत असे त्यांना वाटत राहते. समुद्रात वरवर पोहणाऱ्याला मोती कसे मिळणार, अत्तराप्रमाणे दरवळण्यासाठी घामात भिजले पाहिजे, असे गझलकार सांगतो.

मी उन्हाच्या लक्षात का राहिलो तर आजन्म सावली मी शोधत आहे. संशयाचे भूत पाळणाऱ्यांच्या शंकेवर मंत्र कसा मारायचा, शिकाऱ्याने यायच्या आधी उडायला शिकले पाहिजे तरच बचाव होईल, असे निखळपणे ते सांगतात.

आपला जीव म्हणजे एक पक्षी आहे आणि देह त्याचा निवारा आहे, हा सिध्दान्त ते सांगतात. मी कधी घेत नाही पण सकाळी मला तू उतारा दे अशी जीवनाची वाट आहे. आपल्या भोवताली दुःख येरझारा घालत असते, असा मंत्र ते देतात. आमच्या संयमाचा बांध फुटला तर तुमचे सारे विश्व वाहून जाईल, असा इशारा ते देतात.

आपल्या काळजामध्ये तुला जागा देऊनही तू मला कोत्या मनाचा कसा म्हणते, हा सवाल ते करतात. तुला लोक नीलकंठ का म्हणतात, तू काय विषाचा प्याला प्राशन केला असशील, असा प्रश्न त्यांचा आहे. एकाहून एक सुंदर शेर या संग्रहात आहेत. ते सुभाषितांप्रमाणेच आहेत. महाभारतातील उदाहरणे देऊन एकेक शेर अतिशय सुरेख सजवला आहे. तत्त्वज्ञान ते अगदी सहज सांगतात. संतोष घोंगडे यांचे मुखपृष्ठ सुंदरच आहे. डॉ. शिवाजी काळे यांची प्रस्तावना गझल संग्रहात शिरण्यासाठी पूरक आहे. नीलेश कवडे यांनी पाठराखण केली आहे.

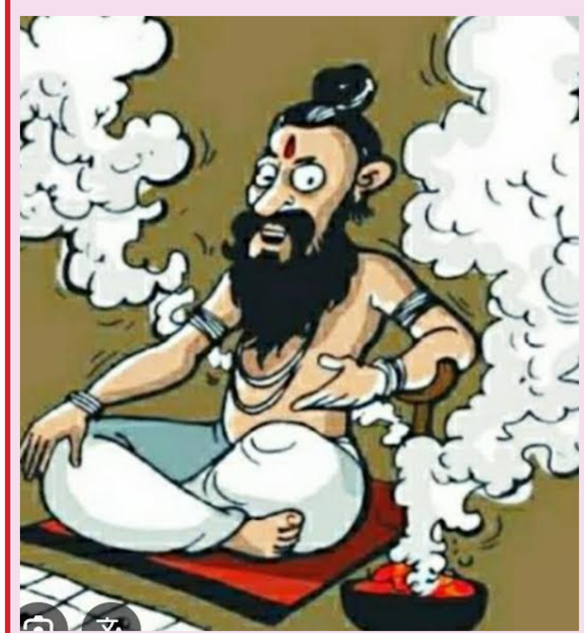
पुस्तक परीक्षण

प्रकाश रामचंद्र क्षीरसागर
९०१०८२२९९

एक पक्षी (गझल संग्रह)
सतीश गुलाबसिंह मालवे
पृष्ठे १०५, मूल्य २२०
प्रकाशक गझल मंथन प्रकाशन
कोरपना, जि. चंद्रपूर

इंदापुरी निखारे

बाबागिरी



ज्योतिर्मय साहित्य

आज तो लवकर उठला आणि ऑफिस साठी तयारी करायला लागला. आवरता आवरता बायकोला विचारले, तू पण आवरून ऑफिस मध्ये ये. तीने कशाला? असे विचारायच्या आत म्हणाला ऑफिस जवळ ते मोठे हॉटेल सुरु होत आहे, त्यासाठी मोठे बाबा येणार आहेत.माझा मित्र पक्याचे गुरु आहेत. त्याने सांगितले की त्यांना तूझ्या ऑफिस मध्ये पण घेऊन येतो. मी नको म्हणालो पण त्याने इतका आग्रह केला की त्यांच्या पद स्पर्शाने तुझा खूप फायदा होईल. ते कोणाकडे असे जात नाही पण मी सांगितले आणि त्यांनी होकार दिला आहे. ही सुवर्ण संधी तूझ्या भाग्यात आहे.

बायको लगेचच ह म्हणाली आणि काय काय तयारी करावी लागेल याचे नियोजन सुरु केले. मग मित्राला फोन, त्याच्याबरोबर बाबांसाठी काय? वगैरे वगैरे...

ऑफिसच्या मुख्य दरवाजा पासून ते ऑफिस केबिन पर्यंत विविध रंगी रांगोळी, सनईचे मंद स्वर ऑफिस मध्ये. गुरुदेव आत मध्ये येत असतांना गुलाबाच्या पाकळ्या वरून केबिन पर्यंत,त्यांना सुवासिनी ओवाळणार आणि मग सर्वांना पंच पक्वानाचा अल्पसा नेवेद्य...

तसे ऑफिस बंगल्यामध्येच होते. मागच्या बाजूला तिघे भाऊ एकत्र पण स्वतंत्र रहात होते. पुढच्या बाजूला नंतर काही ऑफिसेस काढले होते. दोघे भाऊ नोकरी करत होते.आणि हा व्यवसाय करत होता.

पक्याचा फोन आला,आम्ही निघालो आहे कार्यक्रम संपला आहे आणि अगदी पाचच मिनिटे बाबा येणार आहेत. तयारी झाली आहे ना? त्याने ह झाली आहे या या! बायकोला सांगितले, ओवाळण्यासाठी सुवासिनी मुख्य दरवाजा जवळ. काही मोठ्या गाड्या, टू व्हीलर वरून भक्त मंडळी जयजयकार करत बाबांचे आगमन, पुष्प वर्षावात सर्वांचे स्वागत, भक्तिमय वातावरण...

काही निवडक भक्त बाबांच्याबरोबर त्याच्या केबिन मध्ये. आदराने वाकून बाबांचा आशीर्वाद. बाबा अचानक पणे ध्यान मुद्रे मध्ये. भक्तांनी हात जोडून त्यांच्या ध्यानाचा आशीर्वाद मिळावा म्हणून किंवा भक्ती म्हणून पण! बाबांनी सर्वांना बाहेर जायला सांगितले. ते दोघेच केबिन मध्ये...

बाबा बोलू लागले, हळू आवाजात. मी आत प्रवेश करताच एक संदेश आला. म्हणून ध्यानात गेलो होतो. तो फक्त हात जोडून बसलेला. ही वास्तू शापित आहे. सुमारे २५ वर्षांपूर्वी तुमच्या बंगल्यात एका सुवासिनीचे प्रेत दोन दिवस पडले होते, नंतर ते कोठे गेले ते कळत नाही पण त्यामुळे ते या वास्तूचा विकास होणार नाही...

तो म्हणाला मी माझ्या लहानपणापासून येथेच राहतो. तसे काही झालेले नाही बाबा.आणि वास्तूचा विकास वगैरे असा विचार नाही, गरज पण नाही कोणाला...

बाबांनी मित्राला बोलावले आणि तेच सांगितले...

मित्र म्हणाला बाबा म्हणतात म्हणजे ते बरोबरच...

बाबा म्हणतात...

यांना नीट समजावून सांगावे...

बाबा निघाले...

भक्तांचा जयजयकार सुरु झाला...

दोनतीन दिवसांनी पक्या ऑफिस मध्ये. अरे बाबा खूप सिद्ध पुरुष आहेत. ते जे म्हणाले त्यात नक्कीच तथ्य असणार. तू विचार कर! तो फक्त ह म्हणाला आणि मनात एक शंका कुजबूजली. संध्याकाळी तिघे भाऊ एकत्र. त्याने झालेला प्रकार सांगितला. तिघांनी एकमताने ठरवले, तसे आधीच ठरवले होते की नवीन बिल्डिंग बांधायला ठरवू ती आपणच बांधून घेऊ...

काही दिवसांनी बाबांचा फोन. कसे आहात आपण, त्या दिवसापासून तुमचा विचार मनात. काही विधी करावे लागतील ते सांगण्यासाठी येणार आहे तेव्हा भेटून बोलू या.अमुकतमुक तारखेला येत आहे.

त्या येण्याच्या तारखेआधी काही निनावी फोन. नंतर मित्र येऊन भेट. उगीचच चौकशी. मुख्य दरवाजासमोर मिरची लिंबू, काळी बाहुली कोणीतरी... तो दिवस... मित्र समोर... बाबा येणार... तुला भेटायला... बाबा येतात... बाबा काही सांगणार तेव्हढ्यात त्याने बोलण्यास सुरुवात केली. बाबा आपल्याविषयी खूप खूप आदर आहे. पण मी कोणतेही विधी करणार नाही. आणि जे काय प्रॉब्लेम येतील ते आमचे आम्ही सोडवू... आणि ह आदरणीय बाबा... ते येणारे ब्लँक कॉल बंद करायला सांगा... ते लिंबू मिरची, काळी बाहुली वगैरे वगैरे... नाहीतर... मित्राकडे पाहतो... सांग रे बाबांना... तुला माहित आहे ना! शांतपणे जगायचे ठरवले आहे... शांतपणेच जगणार... पण जसे तुम्ही बाबा म्हणून जगत आहात ना! तसेच आम्ही पण शांतपणे... समजले असेलच... नाहीतर समजावून सांग रे...

दवाखाना

‘पोटा-पाण्याचे प्रश्न’

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

पोट बिघडणे हा आता सर्वमान्य अतिसामान्य आजार झालाय. म्हणून त्याला जास्त गांभीर्याने घेतल्या जात नाही, त्यात बहुदा स्वयंउपचाराचा मार्ग चोखाळला जातो. नैसर्गिक उपचारांच्या नावाखाली विविध चूर्ण, गोळ्या आणि तरल पदार्थांच्या जाहिराती तर आपल्याला अजीर्ण होईपर्यंत दाखवल्या जातात. यातील कांही औषधे औषध कंपन्यांच्या दाव्याला बांधली असल्याने त्यांच्या तिजोरीवर दुभत्या गाई-म्हशींसारखी अविरत दुग्धामृतासारखा धन वर्षाव करीत असतात. हीच औषधे सर्वाधिक प्रचलित आहेत. मात्र कधी कधी हे जीवावर बेतणारे संकट ठरते. आपण मागील एका भागात बघितले की अतिसार हा आजार बालमृत्यूंचे महत्वाचे कारण आहे. अतिसार, जुलाब अथवा ढाळ यांचे प्रमुख कारण कॉलरा (पटकी) असून, व्हिब्रियो कॉलरी या जिवाणूच्या संसर्गामुळे हा संसर्गजन्य रोग होतो. या आजारात तीव्र असे तांदळाच्या पाण्यासारखे जुलाब (राईस वॉटर स्टूल्स) होतात. सोबतीला कधीकधी उलट्या देखील होतात. यामुळे सौम्य ते गंभीर निर्जलीकरण (डिहायड्रेशन) होते आणि उपचाराअभावी कधीकधी मृत्यू देखील संभवतो.

कॉलरा जिवाणू बहुतेक वेळा कॉलराच्या जिवाणूंनी संक्रमित लोकांच्या विष्ठेमुळे दूषित झालेल्या पाण्यात किंवा अन्नपदार्थांमध्ये आढळतो. खराब पाणी प्रक्रिया आणि दूषित वातावरणात कॉलरा होण्याची आणि पसरण्याची सर्वाधिक शक्यता असते. सिंचनाच्या प्रदूषित पाण्यामुळे कच्ची फळे आणि भाज्या देखील जिवाणूंनी संक्रमित होतात.

बालकांचे नाजूक वय बघता त्यांची प्रतिकार शक्ती कमीच असते. त्यातही घरी दारिद्र्य नांदत असेल तर कुपोषण, दूषित अन्न आणि दूषित पाणी या संक्रमणाची मुख्य कारणे आहेत. याहीपेक्षा अति महत्वाचे कारण म्हणजे वैयक्तिक आणि सामुदायिक स्वच्छतेप्रती निष्काळजीपणा. जोडीला साक्षरतेचा अभाव बालकांच्या पाचवीला पुजलेले असतातच. बालिकांचा मृत्युदर बालकांपेक्षा साहजिकच अधिक आहे. याचे कारण सामाजिक विषमता आहे हे सूर्यप्रकाशाइतके प्रखर सत्य आहे. मंडळी ही प्रवृत्ती पैशांशी संबंधित

आहे कां याचा आपण सर्वांनीच विचार करणे आवश्यक आहे. हातगाड्यांवरील अस्वच्छतेची परिसीमा असो की मोठ्या हॉटेलात सर्रास केल्या जाणारी नियमावलीची ऐशी तैशी, की अन्न व औषध प्रशासन विभागाने केलेली तात्पुरती कारवाई असो, याचा इतिवृत्तांत आपण समाजमाध्यमांवर आणि प्रसारमाध्यमांवर चवीने (?) बघत असतो. बाहेरचे भोजन हा तर आता स्टेटस सिम्बॉल आहे मंडळी. यावर जितके बोलावे तितके कमीच!

अतिसाराच्या उपचारापेक्षा प्रतिबंधात्मक उपाय किती अधिक गरजेचे आहेत, हे आपल्या लक्षात आले असेलच. पाश्चात्य देशातील नागरिक स्वच्छतेविषयी खूप जागरूक असतात. कॉलरासारख्या रोगावर त्यांनी याच कारणाने मात केली आहे. आपण नेमके इथेच त्यांचे अनुकरण करण्यात कां बरे कमी पडतो? अतिसाराला पोषक वातावरण कसे मिळते हे आपण बघितले. त्यांच्यावर आपण आपल्या पातळीवर जमेल तितके नियंत्रण करणे आवश्यक आहे. संबंधित असे मुद्दे थोडक्यात सांगते.

*शौचकर्मानंतर हात स्वच्छ धुण्यासाठी पालकांनी मुलांना प्रशिक्षण द्यावे.

*भाज्या फळे इत्यादी कच्चे पदार्थ काळजीपूर्वक स्वच्छ धुवून घ्यावेत.

*स्वच्छ पेयजल उपलब्ध व्हावे म्हणून ते ३ मिनिटे चांगले उकळू द्यावे आणि थंड करून वापरावे. पाणी ठेवण्याची भांडी स्वच्छ असावीत. बिसलेरीचे पाणी हा पर्याय नसावा.

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

*परिसरात माशा पसरू नये म्हणून सार्वजनिक स्वच्छता, कचऱ्याचे आणि सांडपाण्याचे योग्य व्यवस्थापन व्हावे.

मंडळी, या कचऱ्याभोवती माशा घोंघावत असतात. सार्वजनिक ठिकाणी ओला, सुका, काच आणि प्लास्टिक कचरा जमा करण्यासाठी विशिष्ट रंगांचे डबे महानगपालिकेतर्फे पुरवण्यात येतात. कधी कधी नागरिक कचरा त्या डब्यात न टाकता त्यांच्या सभोवती टाकतात. सार्वजनिक स्वच्छतेच्या बाबतीत हलगर्जीपणाविषयी काय बोलावे? पटकीशिवाय जबरदस्त शारीरिक व्यायाम, अतिरिक्त घाम येणे किंवा दस्त झाले की डिहायड्रेशन होऊ शकते. यावर आपण ओआरएस नामक स्वयं उपचार घेतो. या जीवनामृताचे शोधकर्ते डॉ दिलीप महालानबीस हे आपल्या भारताचे महान सुपुत्र होते हे आपल्यापैकी बऱ्याच लोकांना माहित नाही. ज्या ओआरएसमुळे अतिसारावरीळ उपचारात क्रांतिकारक बदल झाला, त्या डॉ. दिलीप महालानबीस यांच्याविषयी आणि कॉलराच्या उपचाराविषयी अधिक माहिती आपण पुढील भागात जाणून घेऊ.

सामोसा बॉल्स

ज्योतिर्मय साहित्य

स्ट्रीट फूड मधील सर्वांत प्रसिद्ध असलेला स्नॅक्सचा प्रकार म्हणजे सामोसा! हा सर्वांना अगदी मनापासुन आवडणारा खाद्यपदार्थ आहे. म्हणूनच त्यापासून सामोसा चाट हा सुद्धा चाट मध्ये रूपांतर करून बनवून खूप मोठ्या प्रमाणात बनवला जातो. हा खाण्यासाठी लहान, मोठा, गरीब, श्रीमंत, असा कोणताच भेदभाव नसतो. हा गरीब रस्त्यावर उन्हात, पावसात उभे राहूनही खातात तर श्रीमंत लोक मोठ्या मोठ्या हॉटेल्स मध्ये एअरकंडिशन मध्ये आरामात बसून हायजेनिकसामोसे खातात.स्वच्छतेची काळजी घेऊन, उच्च प्रतिचे साहित्य वापरून बनवलेले असल्यामुळे किंमत पण जास्त असते. एकूण काय सर्वांचा लाडका असा हा खाद्यपदार्थ असून तेवढ्याच आवडीने आपापल्या परीने हा खातातच.पण घरी सामोसे बनवायचे म्हणजे खूप किचकट, वेळखाऊ आणि बोअर असे काम असते. पण हेच सामोसे आपण घरी अगदी झटपट,सोप्प्या पद्धतीने बनवू शकलो तर? टेस्ट तिच, साहित्य तेच फक्त शेप मध्ये म्हणजे आकारात थोडासा फरक दिसेल,पण कमी कष्टात,कमीतकमी तेल वापरून बनवलेले समोसे आणि ते सुद्धा तेलकट, तळलेले नसतील तर काय मस्तच ना!त्यातून चाट बनवायचे असेल तर मग काय,शेप कसाही असेल तरी फरक पडतच नाही ना? चला मग लगेच पावसाळी हवेत गरमगरम अन झटपट होणारे सामोसे बॉल्स बनवायला.

साहित्य :

सारणासाठी :

३ उकडून साले काढून कुस्करलेले बटाटे, १ कांदा, ४ ..५ लसूण पाकळ्या + थोडेसे आले + थोडी कोथिंबीर कुटून घेणे,१चमचा गरम मसाला,अर्धा चमचा आमचूर पावडर,१ चमचा धने जिरे पावडर, पाव वाटी मटार थोडेसे वाफवलेले, चवीसाठी थोडीशी साखर हळद, तेल, चवीनुसार मीठ.

पारीसाठी साहित्य :

२ वाट्या कणिक, पाव वाटी बारीक रवा, १ चमचा कॉर्न फ्लोअर किंवा तांदुळाची पिठी, ३ चमचे तेल, १ चमचा ओवा, हिंग पावडर, चिमूटभर बेकिंग सोडा, पाव चमचा हळद.. आवडीनुसार, चवीनुसार मीठ.

कृती :

प्रथम कव्हर साठी लागणारे पीठ आपण बनवू . त्यासाठी कणकेत रवा, कॉर्न फ्लोअर किंवा तांदुळाची पिठी ,ओवा , हळद, मीठ, हिंग घालून तेल कडकडीत गरम करून मोहन म्हणून घालावे.कोमट झाल्यावर दोन्ही हातांनी भरपूर चोळून मग बेकिंग सोडा घालून लागेल तसे पाणी घालून घट्टसर कणकेप्रमाणे भिजवून घट्ट झाकून अर्धातास ठेवावा म्हणजे रवा फुगतो व पीठ छान भिजते.

आता सारण बनवून घेऊ. त्यासाठी कढईत १ चमचा तेल घालून त्यात जिरे,हिंग ,हळद, कढीपत्ता, आले, लसूण ,कोथिंबीर यांचा ठेचा घालून कांदा घालून थोडासा रंग बदलेपर्यंत परतावा.मग त्यात मटार, बटाटा, कोथिंबीर, धने जिरे पावडर, आमचूर पावडर, चवीनुसार मीठ व साखर घालून व्यवस्थित परतून छान मिक्स करून सारण बनवून थंड होण्यासाठी खाली काढून ठेवावे.

नंतर पीठ मस्त तेल लावून पुन्हा मळून घेऊ व त्याचे पुरी साठी करतो तसे गोळे बनवून घेऊ.

मग प्रत्येक गोळ्याची जाडसर पुरी बनवून त्यात हे सारण गोळा बनवून गच्च भरावे आणि मग

त्याचे बॉल्स बनवावेत. सर्व बॉल्स बनवून झाले की आप्पेपात्र गॅसवर ठेवून ते गरम झाले की

एकेक छोटा चमचा तेल घालून त्यात हे एकेक बॉल्स ठेवावेत व मध्यम आचेवर खमंग खरपूस लालसर रंग येईपर्यंत सर्व बाजूनी फिरवत उलटे सुलटे करून मस्त परतावेत म्हणजेच डिप फ्राय ऐवजी शालोफ्राय करावेत. नंतर हे सामोसा बॉल्स चाळणीत काढावेत व सर्व्हिंग डिश मध्ये काढून हिरवी, लाल

चटणी सोबत गरम गरम सर्व्ह करावेत.

वैशिष्ट्य :

सामोसे बनवण्यासाठी बहुतेक मैद्याचा वापर करतात पण आरोग्याच्या दृष्टीने मैद्या पेक्षा कणिक वापरणे अधिक चांगले असल्यामुळे आपण कणिक वापरू शकतो. कॉर्नफ्लोअर किंवा पिठीमुळे पारीला छान कडकपणा येतो पण मोहन घातल्यामुळे छान खुसखुशीत पण होतात.पारीत ओवा,हिंग,मिठ घातल्यामुळे पारी मस्त चवदार लागते. आणि सारणातील मटार, बटाटा वातकारक असतात ते बाधत नाहीत, पोटाच्या दृष्टीने हे उत्तम असते. आपण हे समोसा बॉल्स आपण डिप फ्राय ऐवजी शालोफ्राय केल्यामुळे तेल तर कमी लागतेच पण जास्त तेलकट पण होत नाहीत. शिवाय सामोसे बॉल्स बनवण्याचे काम सामोसे बनवण्यापेक्षा झटपट होते. शिवाय चटपटीत सारणामुळे टेस्टी लागतात. यात मटार नाही घातली तरी चालते. किंवा कॉर्न घातले तरीही चालतात. याला थोडेसे कट करून त्यात गोड दही, हिरवी,लाल चटणी किन्वा चिंचगुळाची चटणी, बारीक शेव, बारीक चिरलेला कांदा,कोथिंबीर घालून झक्कास चाट पण बनवता येते. सोप्पे आहेत ना मग हे नवीन स्टाईलचे सामोसे? आता नेहमी याच पद्धतीने करणार आपण सगळे हो ना?

सौ. स्नेहा मुसरीफ, पुणे.

काय हवं असतं तिला

त्याचं ते तिचच सारं
म्हणत ती उंबरा ओलंडते
कधी माप सरळ सांडते तर
कधी उलट्या बाजूनेही कलंडते..

दिवसभर मनं जपत
मायबापाचे शब्द मनी घोळवते
स्वतःच्या जखमा लिपून ती
सर्वाच्या सुखासाठी देवाला
आळवते..

त्याचा हात हाती असावा
असं तिला वाटत राहतं
पण तिच्या हळव्या प्रेमाची भाषा
सांगा बरं कोण समजूनी घेतं?

बाईपण जपत ती
नवीन टाका टाकत जाते
थकल्या जरी देह तिचा
सावली होऊन सर्वस्व वाहते..

दोन्हीही घरचा आधार तुटतो
तेंव्हा मात्र ती कोलमडून जाते
धूसरलेल्या डोळ्यांनीही
आपुल्याच घराची नव्याने वाट
पाहते.

काय हवं असतं तिला
शेवटपर्यंत कोणी जाणेल का?
स्त्री पणाचा त्याग मोठा
सांगा कोणी मानेल का?

रंजना सानप
मायणी (सातारा)

सैनिक

देशासाठी दक्ष राहूनी
प्राण पणाला लावती
शूर सैनिक सीमेवरती
शत्रूसंगे लढती

धर्म जातीचे बंध तोडूनी
सोडूनी सारी नाती
देशसेवेचे व्रत घेऊनी
घाव झेलती छातीवरती

उंच उत्तुंग पर्वतरांगा
मार्ग तयांचे ना रोखती
ऊन वारा थंडी पाऊस
संकटे सारी सोसती

हिंस्र श्‍वापदे शत्रू अतिरेकी
हत्या निष्पापांची करती
हुतात्म्यांच्या शौर्यातूनी
विर जवान जन्मती

लाख करू दे शत्रूला
नवे वार अमुच्यावरती
कोटी कोटी मनातले शौर्य
विजय मिळवेल शत्रूवरती

न फिटती तुझे उपकार
असा त्याग अन् बलिदान
वीर जवान तुम्ही मातृभूमीचे
सैदव करू सन्मान

सुनिल माथने, अकोला
मो.९४०३२८२९७०

निरपेक्ष आयुष्य

निरपेक्ष आयुष्याला
जरी मिळे आशीर्वाद
तरी मनात चालते
वेगळीच ती फिर्याद....१

आयुष्याला समजून
घेणारा सखा सोबती
ढाल बनून पाठीशी
नाना संकटे रोखती २

नसावी व्यक्ती गर्विष्ठ
साधे सर्वसमावेशक
करा आदर सर्वांचा
यशाचा मार्ग तो नेक ३

व्यक्ती असता जिवंत
करावे सारे सोहळे
मृत्यूनंतर कशास
देखाव्याचे ते डोहाळे
......४

वेल्हाळ प्रेमाला साक्ष
सूर्य चंद्र नि ताऱ्यांची
भावनाची उधळण
हीच मागणी मनाची.....५

निरपेक्ष निरपेक्ष
नुसतेच म्हणणारे
कृतीतून अभिव्यक्त
होण्यास चाचरणारे....६

वाळवंटी आयुष्याला
मिळे जिवंत झराच
निरपेक्ष आयुष्याने
फुले काट्यात गुलाब.....७

मिळतो मानवी जन्म
एकदाच भोगण्यास
स्वार्थी मुखावट्या मागे
सात्विकता रोखण्यास....८

परोपकार भाव हा
रोमारोमात ठसावा
माणुसकीचा अवलंब
वर्तनात तो दिसावा.......९

निःस्वार्थ व निरपेक्षी
जगातला जाणकार
तोच या वसुंधरेला
तरबेज शिल्पकार........१०

– सौ. जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

सांभाळावं पोरी....

उंच मारावी भरारी
हाती आभाळाची दोरी
मायेनं दिलं रुप
त्याले सांभाळावं पोरी

हळू सुटतील आता
माह्या हातातले हातं
माया पघळून येई
जणु लोण्यासंग नातं

तुझ्या केसामंदी माळ
पोरी चांदण्याचे हारं
बाप पहातो कपाळी
माय गोंदिते संस्कार

माझ्या डोळ्यातली छवी
तुझ्या रुपाचा आरसा
वाड वडिलांचे गुण
घरंदाज तो वारसा

तुझा उजेड पडावा
जणु दिव्यातून ज्योती
जसा निसर्ग देवीच्या
शोभे गळ्यातला मोती

– बलराज संघई
छत्रपती संभाजीनगर

पहिला पाऊस

पह्यला पावूस
धो धो आला
अगुदर वा-यानं
सांगावा धाडला.......।।

काळ्या मातीतनं
मुंग्या काळ्या
झुंडीनं धावल्या
शुभ शकुश दिला......।।

वरल्या सूरातून
कोकिळ वदली
करी एकदाची
शांत अवनी.......।।

आकाश दाटले
नृत्य नटले
मादीसह मयूर
थुईथुई नाचले......।।

वृक्षवल्ली उभे
आनंदे डोलले
न्हालेल्या नववधूस
त्यांनी काय लाजवले...।।

उडाले पक्षी
किटकासी भक्षी
क्षितिजावर नक्षी
नवरंगात अंतरिक्षी......।।

– दत्ता तरलगट्टी,
पंढरपूर

गारवा....

हलका हलका
पहाट गारवा
सहज छेडीला
सुरेल मारवा

केशर किरणे
करीती शिंपण
पाण्यात दिसते
सुरेख दर्पण

पक्षी विहरती
निळ्या गगनात
सुगंध लपला
हिरव्या पानात

देवालय द्वारी
कुणी घाले साद
अवचित येई
कानी घंटानाद

शिव शंभो हर
गाभारा घुमला
मस्तक टेकिता
जीव हा शमला
(षडाक्षरी काव्य)

– सौ.माधुरी म. इनामदार

शृंगार प्रेयसीचे

ते दोन शब्द ओठी, अलवार प्रेयसीचे
माझ्या मनास लाखो, उपहार प्रेयसीचे

ना डामडौल मोठा, ना थाटमाट खासा
साधे सुधे असावे, घरदार प्रेयसीचे

स्वादिष्ट जेवणाची नाही उरी अपेक्षा
ते चार घास पोटी,चवदार प्रेयसीचे

आता हवा बहाणा, दररोज भेटण्याचा
माझ्या सवे सजावे, सणवार प्रेयसीचे

ती सांज भोवताली, तो सागरी किनारा
दर्शन मला घडावे, दिलदार प्रेयसीचे

वाटे तिला जडावा, तो रोग प्रीतिचा मग
माझ्या घरीच व्हावे, उपचार प्रेयसीचे

मी सावरून साऱ्या, घेईल बघ उणीवा
राणी परीस व्हावे, सत्कार प्रेयसीचे

दोनास चार व्हावे, घरचे सदस्य माझे
माझ्या घरी दिसावे, सरकार प्रेयसीचे

लाजून चूर व्हावी, ती कृष्णधवल कांती
माझ्यामुळे खुलावे, शृंगार प्रेयसीचे.

– रज्जाक शेख श्रीरामपूर
९६६५७७८५५८

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