ज्योतिर्मय

साहित्याचे विद्यापीठ

Online Journal of Literature....

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक १०९ वा ❑ रविवार दि.०८ जून २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

शिक्षणातील लिंग विषमता

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

मुली शिक्षण घेण्यात आघाडीवर असल्या तरीही नेतृत्वात मात्र पिछाडीवर आहे त्यांना शैक्षणिक संस्थांमध्ये नेतृत्व करण्यास मिळत नसल्याचे युनेस्कोच्या अहवालात समोर आले आहे भारतात २०२१ मध्ये प्राथमिक शिक्षणात अर्धे प्राथमिक शिक्षक महिला होत्या असे असले तरीही उच्च माध्यमिक शाळांमध्ये फक्त ३६ टक्के महिला मुख्याध्यापक होत्या अहवालात जगभरातील लिंग असमानतेबद्दल गंभीर चिंता व्यक्त केली आहे.

शिक्षणातील लिंगभेद म्हणजे पुरुष आणि महिलांमध्ये शिक्षणासाठी असमान प्रवेश आणि संधी. यामध्ये प्रवेश दर, शिक्षण पूर्ण करण्याचे प्रमाण, शिक्षणाची गुणवत्ता आणि विषयांच्या निवडीमधील फरक समाविष्ट आहेत. ही विषमता ऐतिहासिकदृष्ट्या खोलवर रुजलेली आहे आणि आजही कायम आहे, ज्यामुळे लिंगभेद आणि समावेशक शिक्षण साध्य करण्यासाठी आव्हाने निर्माण होतात.

शिक्षणातील लिंगभेद हा व्यक्ती, समुदाय आणि समाजांवर परिणाम करणारा बहुआयामी मुद्दा आहे. त्यात प्रवेश दरांमधील फरक आणि मुली आणि महिलांना दर्जेदार शिक्षण मिळण्यापासून रोखणारे अडथळे समाविष्ट आहेत. या अडथळ्यांमध्ये सांस्कृतिक नियम, भेदभावपूर्ण पद्धती, निधीचा अभाव आणि सामाजिक अपेक्षा यांचा समावेश आहे.

लिंग विषमतेची व्याख्या:

शिक्षणातील लिंगभेद हे पुरुष आणि महिलांमधील शैक्षणिक संधी, निकाल आणि अनुभवांमधील फरकांद्वारे दर्शविले जाते. यामध्ये नोंदणी, गळती, साक्षरता, शैक्षणिक कामगिरी आणि उच्च शिक्षणाची उपलब्धता यामधील असमानता समाविष्ट आहे.

लिंगभेदाचा एक पैलू, नोंदणी दर, शैक्षणिक संस्थांमध्ये नोंदणी केलेल्या प्रत्येक लिंगातील व्यक्तींची संख्या दर्शवितो. जगाच्या अनेक भागांमध्ये, मुली आणि महिलांना शिक्षणात प्रवेश मिळविण्यात महत्त्वपूर्ण आव्हानांचा सामना करावा लागतो, ज्यामुळे त्यांच्या पुरुष समकक्षांपेक्षा कमी नोंदणी दर आढळतात. ही असमानता व्यक्तींच्या वैयक्तिक विकासावर परिणाम करते आणि आर्थिक वाढ आणि सामाजिक प्रगतीसह व्यापक सामाजिक परिणाम करते.

शिक्षणातील लिंगभेदाचा आणखी एक परिमाण, गळतीचे प्रमाण, शिक्षण पूर्ण करण्यापूर्वी शाळा सोडणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या संख्येचा संदर्भ देते. लवकर लग्न, गर्भधारणा, आर्थिक अडचणी आणि मुलींपेक्षा मुलांच्या शिक्षणाला प्राधान्य देणाऱ्या सांस्कृतिक नियमांमुळे गळतीचे प्रमाण अनेकदा मुली आणि महिलांवर विषमतेने परिणाम करते. हे घटक लिंगभेद कायम ठेवतात आणि मुली आणि महिलांच्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक विकासाच्या संधींमध्ये अडथळा आणतात. ही गळतीची समस्या प्राथमिक शिक्षणापासून उच्च शिक्षणापर्यंत शिक्षणाच्या विविध स्तरांवर कायम आहे , सामाजिक आणि आर्थिक अडथळ्यांच्या श्रेणीमुळे महिलांवर विषमतेने परिणाम करते.

शैक्षणिक उपलब्धतेचा एक महत्त्वाचा निर्देशक असलेला साक्षरता दर देखील लिंगभेद दर्शवितो. जगाच्या अनेक भागांमध्ये, महिलांचे साक्षरतेचे प्रमाण पुरुषांपेक्षा कमी आहे, ज्यामुळे माहिती, संधी आणि सक्षमीकरणापर्यंत त्यांची पोहोच मर्यादित आहे. या असमानतेला दूर करण्यासाठी शिक्षणाची उपलब्धता सुधारणे आणि लिंगभेद कायम ठेवणाऱ्या सामाजिक दृष्टिकोन आणि नियमांना संबोधित करणे आवश्यक आहे.

शैक्षणिक कामगिरी ही शिक्षणातील लिंगभेदाचा आणखी एक पैलू आहे. अलिकडच्या वर्षांत मुली आणि महिलांनी शैक्षणिक कामगिरीत लक्षणीय प्रगती केली असली तरी, काही विषय आणि क्षेत्रात अजूनही असमानता आहे. रूढीवादी विचार आणि पूर्वग्रह विषयांच्या निवडीवर परिणाम करू शकतात, ज्यामुळे विज्ञान, तंत्रज्ञान, अभियांत्रिकी आणि गणित क्षेत्रात मुली आणि महिलांचे प्रतिनिधित्व कमी होते. शिक्षणात लिंगभाव समानतेला चालना देण्यासाठी या रूढीवादी विचारांना आव्हान देणे आणि मुली आणि महिलांना त्यांच्या आवडी आणि प्रतिभेचा पाठलाग करण्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी समावेशक शिक्षण वातावरण तयार करणे आवश्यक आहे.

विद्यापीठे आणि महाविद्यालये यासारख्या उच्च शिक्षणाची उपलब्धता ही आणखी एक क्षेत्र आहे जिथे लिंगभेद कायम आहे. जगाच्या अनेक भागांमध्ये, महिलांना मर्यादित संधी, आर्थिक अडचणी आणि सामाजिक अपेक्षा यासारख्या अडथळ्यांचा सामना करावा लागतो ज्यामुळे त्यांना उच्च शिक्षण घेण्यापासून परावृत्त केले जाते. ही दरी कमी करण्यासाठी पद्धतशीर अडथळ्यांना दूर करणे आणि सर्वांना समान प्रवेश आणि संधी सुनिश्चित करणारी धोरणे प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे.

इतिहासात, शिक्षणात लिंगभेद प्रचलित आहे. सामाजिक नियम आणि सांस्कृतिक श्रद्धा अनेकदा पारंपारिक लिंगभाव भूमिकांना बळकटी देतात आणि महिलांना शिक्षणाची संधी मर्यादित करतात. शतकानुशतके, मुली आणि महिलांना शाळांमध्ये मर्यादित प्रवेश, भेदभावपूर्ण पद्धती, निधीचा अभाव आणि शिक्षणापेक्षा घरगुती जबाबदाऱ्यांना प्राधान्य देण्याच्या सामाजिक अपेक्षा यासारख्या अडथळ्यांचा सामना करावा लागला आहे.

तथापि, गेल्या काही वर्षांत शिक्षणातील लिंगभेद दूर करण्यात झालेल्या प्रगतीची दखल घेणे महत्त्वाचे आहे. लिंगभाव समानता आणि समावेशक शिक्षणाला प्रोत्साहन देण्याच्या प्रयत्नांमुळे जगातील अनेक भागांमध्ये मुली आणि महिलांना शिक्षणाची उपलब्धता वाढली आहे. शिष्यवृत्ती, मुलींच्या शिक्षण मोहिमा आणि धोरणात्मक सुधारणा यासारख्या उपक्रमांनी शिक्षणातील लिंगभावात्मक तफावत कमी करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावली आहे.

रामायण-महाभारताचे व्यासंगी दाजी पणशीकर काळाच्या पडद्याआड

ज्योतिर्मय साहित्य

दाजी पणशीकर यांच्या निधनाने महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक आणि वैचारिक विश्वातील एक उज्वल दीप मालवला आहे. त्यांच्या निधनाने गेल्या ५० वर्षांचा सांस्कृतिक इतिहास जपणारे एक व्यक्तिमत्व हरपल्याची भावना राज्यभरातून व्यक्त होत आहे. देश-विदेशात त्यांनी सुमारे २,५०० हून अधिक व्याख्याने दिली.

ठाणे ज्येष्ठ विचारवंत, संत वाङ्मयाचे अभ्यासक आणि रामायण-महाभारताचे व्यासंगी दाजी पणशीकर यांचे शुक्रवारी ठाण्यातील राहत्या घरी अल्पशा आजाराने निधन झाले. ते ९२ वर्षाचे होते. त्यांच्या निधनाने महाराष्ट्राने एक अत्यंत प्रगल्भ, सखोल विचार करणारे आणि समाजप्रबोधनासाठी जीवन वाहिलेले व्यक्तिमत्त्व गमावले आहे.

दाजी पणशीकर यांच्या पश्चात पत्नी, दोन कन्या, मुलगा, जावई व सून असा परिवार आहे.

लहानपणापासूनच पौराहित्यात रमलेल्या दाजींचे मूळ नाव नरहरी पणशीकर होते. दाजींचे आठवीपर्यंतचे शिक्षण मुंबईतील रात्र शाळेत झाले. दाजी यांचा विचार, लेखन आणि व्याख्यानांचा प्रभाव गेली पाच दशके महाराष्ट्राच्या बौद्धिक जीवनावर अधिराज्य करत होता. आजोबा वासुदेवशास्त्री पणशीकर यांच्याकडून मिळालेल्या हिंदू धर्मग्रंथ आणि परंपरांचा ठेवा त्यांनी अधिक सखोलतेने पुढे नेला.

'महाभारत : एक सूडाचा प्रवास', 'कर्ण खरा कोण होता?', 'कथामृतम', 'कणिकनिती', 'स्तोत्रगंगा' (२ भाग), 'अपरिचित रामायण' (५ भाग), तसेच 'गानसरस्वती किशोरी आमोणकर : आदिशक्तीचा धन्योद्गार' यांसह त्यांच्या अनेक ग्रंथांच्या ३० हून अधिक आवृत्त्या प्रकाशित झाल्या आहेत. त्यांचे लेखन 'मराठा', 'महाराष्ट्र टाइम्स', 'सामना' या दैनिकांतून प्रकाशित होत होते.

'सामना'मध्ये सलग १६ वर्षे त्यांनी विविध वैचारिक लेखमाला लिहिल्या होत्या. स्पष्ट भूमिका, परखड विश्लेषण, आणि सखोल चिंतन ही त्यांची शैली होती. मोठे बंधू आणि प्रसिद्ध रंगकर्मी प्रभाकर पणशीकर यांच्या नाट्यसंपदा नाट्यसंस्थेचे व्यवस्थापन करत असताना त्यांचा मराठी साहित्य, संगीत, नाट्य आणि चित्रपट क्षेत्रातील दिग्गजांशी घनिष्ठ संबंध होता.

छत्रपती शिवाजी महाराजांनी हिंदवी स्वराज्याची मधूर फळे सबंध दक्षिण भारतात पोहचविली-डॉ. वि. ल. धारूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर

– छत्रपती शिवाजी महाराजांनी हिंदवी स्वराज्याची सुमधूर फळे केवळ महाराष्ट्रातच नव्हे, तर सबंध दक्षिण भारतात पोहचविली. विशेत: कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तमिळनाडू व केरळ या प्रांतांतील लोकांपर्यंत पोहचविली. त्यामुळे या भागात साहित्य, कला आणि संस्कृतीचे मध्य युगात रक्षण होवू शकले. असे विचार प्रसिद्धी इतिहास संशोधक व माजी कुलगुरू डॉ. वि. ल. धारूरकर यांनी शुक्रवारी, ६ रोजी येथे व्यक्त केले.

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या सिडको येथील सूर्यप्रभात शाखेच्या वतीने सिडको एन-३ मधील विघ्नहर्ता गणपती मंदिराच्या सभागृहात आयोजित शिवराज्याभिषेक लोकोत्सव सोहळा तथा हिंदू साम्राज्य दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात प्रमुख वक्ते म्हणून डॉ. धारूरकर बोलत होते. अध्यक्षस्थानी देवगिरी प्रांत संघचालक अनिल भालेराव, तर डॉ. जयप्रकाश बागडे प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते.

डॉ. धारूरक म्हणाले, शिवराज्याभिषेक दिनाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. सबंध मध्य युगात अन्याय, अत्याचार आणि लोकांच्या जीवनात अंध:कार पसरला असताना छत्रपती शिवाजी महाराजांनी सामान्य माणसाच्या जीवनात स्थैर्य आणले. त्यांनी विजापूरची आदिलशाही, नगरची निजामशाही, गोवळकोंड्याची कुतूबशाही तसेच मुघल, इंग्रज, पोर्तुगीज, सिद्धी यांच्याशी संघर्ष करून हिंदवी स्वराज्य स्थापन केले. त्यांनी १६३० ते १६७४ या काळात मोठ्या युक्तीने आणि चतुराईने शत्रुंची विभागणी करून त्यांच्याशी संघर्ष करून गनिमी काव्याच्या तंत्राने लढाया करून प्रभावी विजय संपादन केला.

कलाटणी देणारी घटना

६ जून १६७४ रोजी रायगडावरील या घटनेची महती स्पष्ट करताना डॉ. धारूरकर म्हणाले, शिवराज्याभिषेक ही राष्ट्राला कलाटणी देणारी घटना ठरली. पहिले म्हणजे शिवाजी महाराजांनी रायगडावर ३०० विविध उद्योगांची उभारणी केली, त्यामुळे महाराष्ट्राची भक्कम पायावर औद्योगिक पुनर्रचना करण्यास सुरुवात झाली. दुसरे म्हणजे महाराजांनी स्वराज्यात सोन्याची नाणी पाडली आणि गुप्तकाळ विजयनगरचे हिंदू साम्राज्य त्यानंतर मध्य युगात सोन्याची नाणी पाडणारे शिवाजी महाराज हे आर्थिकदृष्टीने समृद्ध असे राज्य निर्माण करणारे राजे होते. त्यांनी वापी म्हणजे हुंडी देण्याची पद्धत सुरू केली तसेच चोख आर्थिक व्यवहार आणि

व्यापारांमुळे स्वराज्यात समृद्धी आली. राज्याभिषेकाचे तिसरे वैशिष्ट्य सांगताना ते म्हणाले, शिवकाळात मुक्त व्यापार होता. समृद्ध व आर्थिक कृषी जीवन होते. ग्रामीण जीवनातील लोक सुखी व संपन्न होते. त्यामुळे हिंदवी स्वराज्य बलशाली बनले. आणखी एक महत्वाचे वैशिष्ट्य की, महाराजांनी आपल्या राज्यात प्रजेच्या कल्याणासाठी विशेष प्रयत्न केले. रयतेच्या भाजीपाल्याच्या देठासही हात लावू नये, असा आदेश दिला आणि पर्यावरण, वृक्षारोपण, तसेच धर्म व संस्कृती रक्षणासाठी विशेष प्रयत्न केले. विज्ञान-तंत्रज्ञानावर भर देवून भारताचे भक्कम नाविक सामर्थ्य त्यांच्यामुळे उभे राहिले, असे डॉ. धारूरकर म्हणाले.

आरमारी केंद्र उभारण्याची दूरदृष्टी

महाराजांनी ४०० युद्धनौका उभ्या केल्या. ३०० किल्ले निर्माण केले. २०० नवे किल्ले बांधले व १०० जुन्या किल्ल्यांची डागडुजी केली. त्याही पेक्षा महत्वाचे म्हणजे महाराजांनी आताच्या सुवेज कालव्यानिजक असलेल्या एडन बंदराची जमीन विकत घेवून तेथे भारताचे आरमारी केंद्र करण्याचा विचार केला होता, त्यावरून त्यांची दूरदृष्टी दिसून येते. पोर्तुगीज, इंग्रज यासारख्या विदेशी सत्तांपासून सावध राहून त्यांच्याशी दोन हात करण्यासाठी मुत्सद्देगिरी प्रकट केली. शिवकालीन पत्रव्यवहार तसेच कागदपत्रांच्या आधारे अनेक नवे पैलू प्रकाशात आणताना डॉ. धारूरकर यांनी सांगितले की, शिवाकाळात राज्यव्यवहार कोश तयार करण्यात आला. तसेच फारसी, अरबी, उर्दू भाषेतील शब्दांचा मराठीवरील प्रभाव प्रयत्नपूर्वक कमी करण्यात आला. विज्ञान-तंत्रज्ञानाच्या दृष्टीने स्वराज्याला प्रगत करण्यासाठी विशेष प्रयत्न करण्यात आले. आज्ञापत्र लिहून काढण्यात आले व प्रशासकीय यंत्रणेस मराठीतून मार्गदर्शन करण्यात आले. तसेच संस्कृत, मराठी भाषांना उत्तेजन देण्यासाठी विशेष परिश्रम घेतले.

प्रारंभी छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन रवी अय्यर यांनी केले. डॉ. सूर्यकांत शिरपेवार यांनी प्रास्ताविक करून आभार प्रदर्शन केले. वसतिप्रमुख अरुण जोशी यांनी पाहुण्यांचा परिचय करून दिला. याप्रसंगी एन-२, एन-३ मधील नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

लेखक उमेश मोहिते यांची मसापच्या दुसऱ्या मृदगंध साहित्य संमेलनाध्यक्षपदी निवड

ज्योतिर्मय साहित्य
अंबाजोगाई –

अंबाजोगाईच्या दुसऱ्या मृदगंध साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदी प्रसिद्ध ग्रामीण लेखक उमेश मोहिते यांची एकमताने निवड करण्यात आली आहे.

मराठवाडा साहित्य परिषद शाखा आंबाजोगाईच्या वतीने दर दोन वर्षांनी ग्रामीण साहित्य संमेलन आयोजित केले जाते, त्यास मृदगंध असे नाव देण्यात आले आहे. मावळत्या अध्यक्षाने नूतन अध्यक्षांचे नाव सुचवायचे व त्यास मसाप कार्यकारिणीने एकमताने अनुमोदन दिले तर ते नाव जाहीर करण्यात येते, असा रिवाज आहे. त्यानुसार पहिल्या मृदगंध साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष अमर हबीब यांनी उमेश मोहिते यांचे नाव सुचविले. त्यास मसाप शाखा आंबाजोगाईच्या कार्यकारिणीने एकमताने पाठिंबा दिला. आगामी दुसरे मृदगंध साहित्य संमेलन भावठाणा ता. अंबाजोगाई येथे ऑगस्ट महिन्यात होणार असून या संमेलनाचे स्वागताध्यक्ष म्हणून मानववलोकचे कार्यवाह अनिकेत लोहिया आहेत.

उमेश मोहिते हे ग्रामीण साहित्यिक असून त्यांनी बालसाहित्य लेखनही केले आहे. तसेच त्यांना अनेक पुरस्कारही लाभले आहेत. उमेश मोहिते हे मूळ अंबाजोगाईचे रहिवासी असून त्यांनी माजलगाव येथे शिक्षक म्हणून सेवा केल्यानंतर आता निवृत्तीनंतर ते आंबाजोगाई येथे आले आहेत.त्यांच्या या निवडीबद्दल मसापचे अध्यक्ष डॉ.राहुल धाकडे व स्वागताध्यक्ष अनिकेत लोहिया यांनी आनंद व्यक्त केला आहे.

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

आनंदी पहाट...

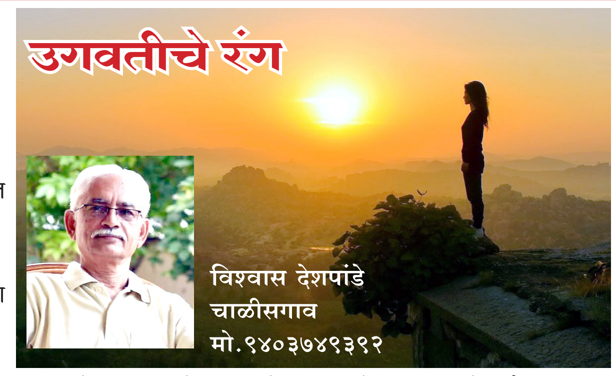
अंतर्मनाची मुलभूत गरज विसरू नये

ज्योतिर्मय साहित्य

अंतरात्म्याला शांती मिळणे अत्यंत जरुरीचे असते, कारण त्यातच खरा आनंद असतो. आपल्या दैनंदिन गरजा भागवताना आपण केवळ शरीराचाच विचार करत असतो. अन्न, वस्त्र, निवारा ह्या तीनही गरजा खरे तर आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असतात. आपल्याला त्या व्यतिरिक्त अजून एका गोष्टीची गरज असते, ती म्हणजे शांतीची. आपल्या अंतर्मनाला, अंतरात्म्याला शांती मिळणे मानसिक स्वास्थ्यासाठी अत्यंत आवश्यक असते. आपल्या दैनंदिन गरजांची पूर्तता करण्याच्या धावपळीत आपण आपली मुलभूत गरजच विसरून जातो, त्याची जाणीवच आपल्याला होत नाही. आपल्या जीवनातील सार कशात आहे, हे आपण स्वतःच शोधून काढायचे असते. त्याच्यासाठी आपल्या अंतरात्म्याचा शोध घेण्याची, त्याला समजून घेण्याची, त्याचा यथायोग्य विचार करण्याची जरुरी असल्याची आपल्याला जाणीव असलीच पाहिजे.

आपल्याला दैनंदिन जीवनात निरनिराळे अनुभव येत असतात, ज्यामुळे आपली मानसिकता बदलत असते. या बदलत जाणाऱ्या मानसिकतेच्या अनुशंगाने सकारात्मक विचार करण्याची जरुरी असते. अनेकदा आपले मन जुने सोडायला, विसरायला तयार नसते, तसेच ते नव्याची नवलाई देखील अनुभवू पाहत असते. खरे तर इथेच आपल्यातील निवड कौशल्याचे कसब दिसून येत असते. आपले अंतर्मन सौदर्याच्या संकल्पनांना नवी दिशा मिळवून देण्याच्या प्रयत्नात असते. नवे काहीतरी हवे असे म्हणणारे एक मन एका दिशेने, तर जुने ते सोने म्हणणारे दुसरे मन त्याच्या अगदी विरुद्ध दिशेने विचार करत असते. असे जरी असले तरीही, प्रयोगशील मनाला नावीन्याची अनुभूति हवी असते, मग ते नव्याचाच अंगीकार करते.

पर्यावरणाचे सदिच्छा दूत

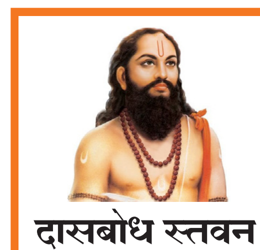


त्यातूनही त्यांना जनजागृतीचा एक मार्ग गवसला. हे सगळं सुरु असताना त्यांनी गतिमान संतुलन हे मासिक सुरु केलं. त्याशिवाय हसरे पर्यावरण, दैनंदिन पर्यावरण, निसर्गायण, विकसित भारत, बदलू या जीवनशैली, अणू विवेक, सम्यक विकास, बसू चरित्र, अहेड टू नेचर, वेगळ्या विकासाचे वाटाडे आदी पुस्तके लिहिली. याच कालावधीत त्यांना निसर्गायण शिबिराची कल्पना सुचली. पर्यावरणविषयक गोष्टी जाणून घेण्याची ज्यांना उत्सुकता आहे, ज्यांना पर्यावरणासाठी काहीतरी करावेसे वाटते अशांसाठी त्यांनी निवासी आणि अनिवासी शिबिरे सुरु केली.

दिलीपदादा आणि पौर्णिमाताई यांना असा प्रश्न जेव्हा विचारण्यात येतो की तुम्ही अशा प्रकारची जीवनशैली जगण्यासाठी मोठी किंमत मोजत आहात का ? तेव्हा ते म्हणतात, किंमत तर शहरी लोकांना मोजावी लागते. ट्रॅफिक जाम, प्रदूषण, निरनिराळे आजार या रूपाने शहरी लोक ही किंमत मोजतात. आजकाल आपण खूप उपभोगवादी झालो आहोत. उपभोगामुळे अधिकाधिक वस्तूंची हाव वाढत जाते. त्यामुळे उत्पादन वाढवावे लागते. उत्पादन वाढले म्हणजे विकास झाला असे आपण समजतो. पण हा विकास पर्यावरणाची म्हणजे बाह्य आणि आपली आंतरिक हानी करतो. अधिक उत्पादन यावे म्हणून रासायनिक खते, कीटकनाशके आपण वापरतो. यामुळे जमिनीची आणि पर्यावरणाची हानी तर होतेच पण अन्नधान्य, फळे, भाजीपाला, पाणी इ. च्या माध्यमातून हे घातक पदार्थ आपल्या शरीरात जातात. त्यातून अनेक नवनवीन आजारांना आमंत्रण मिळते.

मग सगळ्यांनी त्यांच्यासारखं शहर सोडून खेड्यात राहायला जावं का ? याचं उत्तर त्यांच्या दृष्टीनं नाही असं आहे. आपण शहरात राहूनही पर्यावरणस्नेही जीवन जगण्याचा प्रयत्न करू शकतो. आपल्या गरजा आणि उपभोगवादी प्रवृत्ती आपल्याला कमी आली पाहिजे. प्लास्टिक, कागद इ सारख्या वस्तूंचा अनावश्यक वापर टाळला पाहिजे. पाणी जपून वापरले पाहिजे. ते आपल्याला चार सांगतात. पहिला म्हणजे ज्या गोष्टी पर्यावरणाच्या दृष्टीने घातक आहेत, ज्यांचे लवकर विघटन होत नाही, अशा वस्तुंना करा म्हणजेच नाही म्हणा. जर ते शक्य नसेल तर दुसरा म्हणजे म्हणजे त्या वस्तूचा कमीतकमी वापर करा. तिसरा म्हणजे . त्या वस्तूंचा पुनर्वापर करा. आणि चौथा म्हणजे . म्हणजे त्या वस्तूंचा वापर पुनर्निर्माणासाठी करा. उदा. कागदाची रद्दी रद्दीवाल्याकडेच द्या जेणेकरून त्यापासून नवीन कागद निर्मिती होईल. अधिक वृक्षतोड करावी लागणार नाही.

(क्रमशः)



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

नामस्मरणभक्ति

ज्योतिर्मय साहित्य

तो जेव्हा सगुणात आला तेव्हाच त्याला नाम-रूप लागले. सगुणरूप नाहीसे झाले तरी नाम शिल्लकच राहिले. सगुण व निर्गुण भक्तिला नामाचाच आधार आहे. नाम म्हणजे आपली भक्ति व भगवंत यांना जोडणारी साखळीच आहे. नववधू जशी नवरा त्याचे घरातील माणसे यांच्याशी जशी एकरूप होऊन जाते.

त्याप्रमाणे संसार बंधनात राहूनही नामस्मरण साधता आले पाहिजे. त्याने साधक थोर पदाला पोहचतो. संकटे नाहीशी होतात. अनेक प्रकारच्या कपट, खलप्रव्रूतीच्या लोकांपासून संरक्षण होते. चेटूक, करणी, ब्रम्हराक्षस, भूतपिशाच्च पिडा निवारण होते.

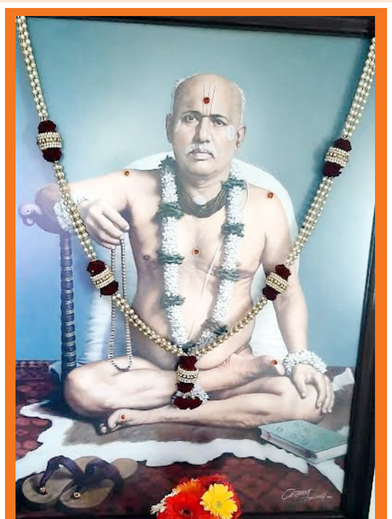
नामस्मरणाने अंतकाळी जीवाला ऊत्तम गती मिळते.

संतांची शिकवणच आहे की अभिमान करू नका.

मी कर्ताअसा खोटा दंभ सजवू नका तो खोटा दंभ कधी ना कधी कोमेजून जातो गळून पडतो. मनाच्या गाभ्यातून नामस्मरण करा प्रत्यक्ष सद्गुरू तुम्हाला शोधत येतील. यावर विश्वास ठेवा. असं म्हणतात की काशीक्षेत्रात देह ठेवणाऱ्या माणसाला भगवान शंकरच रामनाम कानात सांगतात व तो मुक्त होतो. म्हणून वाराणशीला मुक्ती देणारे क्षेत्र म्हणतात. वाल्मिकी किंवा वाल्या कोळ्याची गोष्ट तर तुम्हा आम्हाला सगळ्यांना माहिती आहेच ती वेगळी सांगायला नको. भक्त प्रल्हाद भगवंताच्या आशिर्वादाचे ऊत्तम ऊदा. आहे. नामामुळे अजामेळा पवित्र झाला. परत रामायणाकडे वळूया. नामामुळे दगडसुध्दा तरले हे देखील आपल्याला माहिती आहे. भगवंताच्या हजारो नावातील एक नाव त्याचा मनापासून ठाव घ्यावा.

जन्माचे सार्थक झाल्या शिवाय रहाणार नाही. **(क्रमशः)**

नाम हाच भगवंताचा अवतार



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

आजच्या युगात नाम हाच भगवंताचा अवतार आहे. ''सुष्टांचे रक्षण आणि दुष्टांचा नाश करण्याकरिता मी अवतार घेतो'' असे भगवंतांनी गीतेत सांगितले आहे; त्यावरून असे ठरते की सुष्ट आणि दुष्ट या दोघांचेही अस्तित्व असून, त्यांत दुष्टांकडून सुष्टांना त्रास होण्यातच भगवंताच्या अवताराची उत्पत्ती आहे.

आजकाल पाहू गेले तर असे दिसते की, सुष्टांचे अस्तित्वच जवळजवळ दुर्मिळ झाले आहे. म्हणजे, ज्यांचा छळ झाला असता भगवंताने अवतार घ्यावा, ते सुष्टच नामशेष झाले आहेत. मग अवतार तरी कुणासाठी, कसा व्हावा ? याचा अर्थ, अवतार होणारच नाही असे नाही; पण वस्तुस्थिती काय आहे ते यावरून आपल्याला समजेल. आजची परिस्थिती आणि पूर्वीच्या काळची परिस्थिती यांत फरक आहे. पूर्वी सद्वासना जिवंत होती, पण ती उघडपणे कृतीत आणणे कठीण होते. आता सद्वासनाच नाहीशी झाली आहे, म्हणजे पायाच ढासळला आहे, तिथे कृतीचा प्रश्नच उद्‌भवत नाही. पूर्वी सद्वासना सूक्ष्मपणे का होईना जिवंत होती, पण स्थूल प्रकट कृती दुर्घट झाली होती; त्या वेळी भगवंताला स्थूलात येऊन कार्य करणेच जरूर होते, आणि अशा वेळी अवतार घेऊन, म्हणजे सगुण रूप धारण करून, भगवंताने कार्य केलेही. आताचा प्रश्न, दुर्वासना जाऊन सद्वासना कशी उत्पन्न होईल हा आहे; म्हणजेच कार्य सूक्ष्मातले आहे. म्हणजे जसा रोग तसे औषध किंवा काटयाने काटा काढावा या न्यायाने, उपाययोजना सूक्ष्मातच केली पाहिजे. वासना बदलायला वासनेइतकाच जबरदस्त इलाज पाहिजे; आणि तो म्हणजे भगवंताचे नाम. चालू परिस्थितीशी झगडून मार्ग काढून देणारा असा जर कोणता अवतार असेल तर तो भगवंताच्या नामाचाच आहे, आणि त्याकरिता सर्वांनी भगवंताच्या नामाचा टाहो फोडणेच जरूर आहे. हे कार्य भगवंताने सगुणरूप धारण करून होणे कठीण आहे; ज्या अर्थी कारण सूक्ष्मातले आहे त्या अर्थी त्याला इलाजही सूक्ष्मांतला पाहिजे, म्हणून नामावताराची आज गरज आहे. प्रत्येक नामागणिक त्याचा अवतार आहे, आणि त्याची कास धरणे, म्हणजेच नाम घेणे, हे आमचे आजचे मुख्य कर्तव्य आहे. तेवढे केले की नाम आपले अवतारकार्य करून दाखवील. आपण आपले प्रेम प्रपंचाकडे लावले आहे, ते नामाकडे लावावे, म्हणजे नामस्मरणात फार आनंद येईल. मनाला नामाची चटक लागली आणि नामाच्या प्रेमातच मन रंगून गेले म्हणजे जन्म सफल झाला.

नामाने कलीची सत्ता नाहीशी होते. म्हणून नामधारकाला कलीची बाधा नाही.

महात्म्यांचा अविर्भाव

ज्योतिर्मय साहित्य

भागवत पुराणात जे जे भेटे भूत तेथे मानिजे भगवंत किंवा परवानगी आणि अर्पण हा प्रयोग दिला आहे. हे प्रयोग प्रत्येकाने गिरवायलाच हवेत, तरच भगवंताची प्राप्ती होईल.

पण आपली हे प्रयोग सतत करण्याची अजिबात तयारी नसते. आपल्याला असे वाटते की, संताच्या चरणावर डोके ठेवावे, असे केले की लगेच काहीही न करता संत आपल्याला आशीर्वाद देतील, आणि आपल्याला तात्काळ भगवत दर्शन होईल !

किंबहुना इतक्या सहजासहजी भगवत दर्शन झाले तरच ते आपल्याला हवे असते. असे कधीच होऊ शकत नाही.

भगवत दर्शन होण्यासाठी भगवंताची समीपता यावी म्हणून, आपल्याला आपल्या इंद्रियात वैराग्य,रक्तात विरक्ती आणि बुद्धीत विवेक निर्माण व्हावा लागेल. आपले विकार कमी करावे लागतील आणि प्रभू भक्तीचे बीज त्यात अंकुरित करावे लागेल.

संत मीराबाई म्हणते जन्मभरीच्या श्वासाइतके मोजियले हरिनाम, बाई मी विकत घेतला श्याम.

संतांनी आम्ही प्रपंच करीत असतानाही कांहीं प्रयोग करण्या साठी दीले आहेत जसे की...

जे जे भेटे भूत तेते मानिजे भगवंत व हा प्रयोग म्हणजे, जो कोणी भूत मात्र, पुरुष, स्त्री कोणीही दिसल्याबरोबर त्यास विनम्र भावाने नमस्कार करणे.

हाच प्रयोग संत श्रेष्ठ श्री तुलसीदास यांनी दिला आहे. ते म्हणाले सियाराम स्वरूप सब जग जानी करहू प्रणाम जोड जुग पाणी

येथे पाणी म्हणजे हात हा अर्थ आहे म्हणजे कोणीही स्त्री दिसेल तर तिला सीतामाई समजावे पुरुष दिसेल तर त्यास प्रभुराम समजावे आणि त्या प्रत्येकास विनम्र भावाने, हात जोडून वंदन करावे.

हा प्रयोग तुलसीदासांनी आपणास दिला. याचा अर्थ त्यांनी तो गिरवला नाही असे अजिबात समजू नये. आधी करावे मग सांगावे या युक्तीप्रमाणे त्यांनी हा प्रयोग आयुष्यभर गिरवला. प्रेम वृद्धिंगत करण्याचा हा एक मोठा प्रयोग आहे. हे प्रयोग आपणास करावे लागतील, आयुष्यभर आपल्या विकारावर नियंत्रण ठेवत त्यास कमी कमी करावे लागेल, तर कुठे आपण प्रभुभक्ती, प्रभू कृपेस पात्र होऊ.

संतांचे चरित्र अभ्यासताना त्यांनी कोणते प्रयोग गिरवले व ते आपण घेऊ शकतो का हे पाहण्यासाठी चरित्राचे अवलोकन करावे.

श्रीकृष्ण सख्यापैकी एका सख्याचा कलियुगातील अवतार आता आपण पाहणार आहोत.

७) नंद दास :

अष्टछाप संतांमध्ये सातवे संत हे नंददास होत. नंददास हे विठ्ठल दासांचे शिष्य. त्यांचा कार्यकाळ पंधराशे बहात्तर ते सोळाशे चाळीस या दरम्यान झाला. ते शामपूर तालुका कासगंज येथील रहिवासी होते. भारद्वाज गोत्रीय धनाड्य ब्राह्मण परिवारात यांचा जन्म झाला. सच्चिदानंद शुक्ल यांचे ते नातू आणि जीवाराम हे त्यांच्या वडिलांचे नाव होते. आजोबा सच्चिदानंद यांना दोन पुत्र होते. एक जीवा राम आणि दुसरे आत्माराम.

आत्माराम यांचे पुत्र म्हणजेच श्री तुलसीदास यांनी श्री राम रचित मानस ची रचना केली. या दृष्टीने नंददास यांचे श्री तुलसीदास हे चुलत भाऊ होते. एकाच कुटुंबात दोन महान संतांनी जन्म घेतला हे महत्त्वपूर्ण आहे.

नंद दासांच्या पत्नीचे नाव कमला आणि मुलाचे नाव कृष्णदास होते. नंददास स्वभावाने मनमोकळे आणि धीट होते. एकदा ते फिरत द्वारकेला गेले. तिथे एका क्षत्रिय महिलेवर त्यांचे प्रेम बसले. कोणाचीही पर्वा न करता ते त्या क्षत्रिय नारीस भेट देण्यास जात असत. त्यानंतर ते इसवीसन १६१६ मध्ये विठ्ठल दासांच्या संपर्कात आले आणि तेथून कृष्ण भक्तीचा त्यांचा प्रवास सुरू झाला.

नंद दासाचा कृष्ण हा सर्वस्व आहे. सर्व एक गती आहे .

(क्रमशः)

ज्योतिर्मय साहित्य

जगदम्ब नमस्तुभ्यं ज्योतिरूपाय ते नमः।
जगदम्ब नमस्तुभ्यं सुरारिष्टविनाशिनि ।। ५ ।।

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. तुझ्या ज्योतीरूपालानमस्कार असो. देवांच्या अरीष्टांचा नाश करणारे, जगदंबे तुला नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं श्रीचक्राङ्किकतमातृके।
पतितानां च दीनानामाधारमूर्तये नमः ।। ६ ।।

जगदंबिके, श्रीचक्रावर अधिष्ठित मातृके, तुला नमस्कार असो. पतितांची दीनांची आधारमूर्ती अशा तुला नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं नित्यं नित्यं नमो नमः।
त्वमेव केवलं सत्या कृत्याऽसि त्वं नमो नमः ।। ७ ।।

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. नित्य नित्य नमस्कार असो. तूच केवळ सत्य आहेस. तू कृत्या आहेस. तुला नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं सुरवराभिवन्दिते।
दुष्टदैत्यविनाशिन्यै नमस्तुभ्यं नमो नमः ।। ८ ।।

सुरवरांनी वन्दिलेल्या जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. दुष्टदैत्यांचाविनाश करणारे तुला त्रिवार नमस्कार असो.

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 अंतःकरण मन बुद्धी ढळते त्या वेळी हे विचार वैराग्य आठवायला हवे. उत्तम वैराग्य विवेकातून येते.विवेक संतांजवळ असते.

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)**

कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

लसूण खाल्ल्याने होतात असंख्य फायदे

ज्योतिर्मय साहित्य

लसूण हे औषधी गुणधर्मांनी परिपूर्ण आहे, परंतु त्याचे फायदे खाण्याच्या पद्धतीवर देखील अवलंबून असतात. तुपात तळलेल्या लसणाच्या पाकळ्या खाल्ल्याने आरोग्याला अनेक फायदे मिळतात.

या दोघांमध्ये अनेक पोषक तत्व असतात जे आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात. लसणात अँटी-बॅक्टेरियल आणि अँटी-व्हायरल गुणधर्म असतात, तर तुपात जीवनसत्त्वे आणि ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड आढळतात. ते अनेक रोगांशी लढण्याचे काम करतात.

हृदयासाठी चांगले आहे

लसूण हृदयासाठी चांगले मानले जाते. तुपात तळलेले लसूण खाल्ल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. तुपात तळलेला लसूण देखील खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतो. अशा प्रकारे लसणाचे सेवन केल्याने हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी होतो.

श्वसनासंबंधित रोग चांगले होतात

लसणाचा प्रभाव हा गरम असतो. हिवाळ्यात लसूण तुपासोबत खाल्ल्यास श्वासासंबंधीच्या समस्या टाळता येतात. अशा प्रकारे लसूण खाल्ल्याने श्वसनसंस्था मजबूत होते. दम्यासारख्या आजारातही हे फायदेशीर आहे.

पचनासाठी चांगले

लसूण हे चांगले पाचक मानले जाते. तुपात लसूण तळून खाल्ल्यास बद्धकोष्ठता, अपचन आणि ॲसिडिटी सारख्या पचनाच्या समस्या दूर होतात. लसणाच्या पाकळ्या खाल्ल्याने अन्न पचायला सोपे जाते.

प्रतिकारशक्ती वाढते

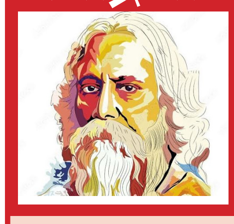
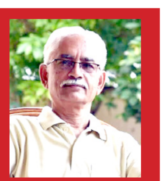
तुपात तळलेला लसूण रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्याचे काम करतो. लसणात असलेले औषधी गुणधर्म सर्दी आणि फ्लूमध्ये फायदेशीर आहेत. यामध्ये अँटी-बॅक्टेरियल आणि अँटी व्हायरल गुणधर्म असतात जे शरीराला संसर्गापासून वाचवतात. तुपात भाजून लसूण खाल्ल्याने सर्दी-खोकला यांसारख्या समस्या दूर होतात.

हाडे मजबूत होतात

लसणात कॅल्शियमसारखे खनिजे आढळतात जे हाडे मजबूत करण्याचे काम करतात. तुपात तळलेला लसूण खाल्ल्याने हाडे मजबूत होतात, सूज आणि दुखण्याची समस्याही दूर होते.

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

स्वातंत्र्यपूर्व काळात काँग्रेसमध्ये वैचारिक मतभेद निर्माण होऊन दोन गट पडले. या दुफळीने रवींद्रनाथ उद्विग्न झाले होते. त्यांनी त्यावेळी प्रख्यात शास्त्रज्ञ डॉक्टर जगदीश चंद्र बोस यांना१९०८ मध्ये लिहिलेले हे पत्र काही संदर्भ वगैर तर आजच्या परिस्थितीत सुद्धा जसेच्या तसे लागू पडते. ते आपल्या पत्रात म्हणतात,

(काँग्रेसमधील) उभय पक्ष आता एकमेकांवर आरोप-प्रत्यारोप करण्यात दिवस रात्र मग्न झाले आहेत. फाटाफुटीच्या जखमांवर उभयपक्षांकडून व्यवस्थित मीठ चोळले जात आहे. कोणीही झाले गेले विसरायला तयार नाही आणि कोणी कोणाला क्षमा करायला तयार नाही. आत्मीयतेला परके बनवण्याच्या म्हणून ज्या ज्या तऱ्हा आहेत, त्या त्या साऱ्यांचे अवलंबन होते आहे. राजसत्तेबद्दल असंतोषाच्या, क्रोधाच्या, रोषाच्या वाऱ्याची दिशा आता बदलली आहे. स्वतःच्या घराला आग लावून ती अधिकाधिक भडकवण्याकडे त्या वाऱ्याचा उपयोग होत आहे. वंदे मातरम पत्रात स्वातंत्र्याच्या अभयमंत्राने भरलेले चैतन्यपूर्ण लिखाण आजवर आढळायचे पण कित्येक दिवसात तसे वाचायला मिळाले नाही. अथपासून इती पर्यंत भांडणाच्याच हकीकतीने आजकाल ते भरून गेलेले आढळते. आतापर्यंत देशात दोनच पक्ष होते. आता जहाल, मवाळ व मुसलमान असे तीन पक्ष झाले आहेत. आणखीही एक चौथा पक्ष आहे. गव्हर्मेंट हाऊस मध्ये बसून उपहासाने हसणाऱ्यांचा. भाग्यवानांचा भार भगवान वाहत असतो. आम्हाला नष्ट करायला दुसऱ्या कोणाची आता जरुरी नाही. मोर्लेचीही नाही किंवा किचनेरचीही नाही. स्वतःचा स्वतःच व्यवस्थित नाश करून घेणार आम्ही ! वंदे मातरमचा घोष करत आम्ही परस्परांना जमीन दोस्त करणार.

हे त्यांचे पत्र पुरेसे बोलके आहे आणि त्यातील बराचसा मजकूर आजही लागू पडतो.

रवींद्रनाथांनी अनेक राजकीय व्यक्तींना पत्र लिहिली. त्यात अगदी अमेरिकेचे तत्कालीन अध्यक्ष वुड्रो विल्सन यांचा देखील समावेश होता. या पत्राची पार्श्वभूमी थोडक्यात अशी होती की त्यावेळी वंगभंगाची चळवळ हिंसक झाली होती. रवींद्रनाथ तर कोणत्याही प्रकारच्या हिंसेच्या विरोधात होते. पहिल्या महायुद्धाचे भीषण परिणाम पाहिल्यानंतर तर ते आक्रमक राष्ट्रवादाचे कट्टर विरोधक बनले. त्याच सुमाराला अमेरिकेत काही हिंदी सशस्त्र संघटनांनी जर्मनीच्या मदतीने हिंसक चळवळीचा कट आखला होता आणि या कटात रवींद्रनाथांचा सहभाग आहे अशा प्रकारचे बिनबुडाचे आरोप केले जात होते. अमेरिकेतील नागरिक या संदर्भात रवींद्रनाथांना दोषी समजत होते. हे समजल्यानंतर रवींद्रनाथांचे मन व्यथित झाले आणि त्यांनी स्पष्ट शब्दात अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष वूड्रो विल्सन यांना आपल्या भूमिकेची जाणीव करून देणारे पत्र लिहिले. या पत्रात ते म्हणतात,

(क्रमशः)

आठवणीत ती...आयुष्यात तू

ज्योतिर्मय साहित्य

मनाला हवाहवासा वाटणारा तो पहाटेचा गार वारा, ती सूर्याची किरणं, तो पक्षांचा किलबिलाट आणि फुलांचा सुगंध... खरंच एखाद्या कवीला कविता सुचावी असच प्रफुल्लित वातावरण... घड्याळात सहाचा ठोका पडला आणि मला जाग आली. नको असतानाही अंथरूणावरून उठावच लागलं... ‘‘स्वप्निल‘‘ माझा नवरा, त्यालाही उठवलं. (दोघांनाही कामावर जायचं असल्यामुळे कामाची गडबड व्हायला नको) तेवढ्यात स्वप्निलच्या मोबाईलवर फोन आला. तो अंघोळीला गेला असल्यामुळे मी त्याला आवाज दिला, तुझा मोबाईल वाजतोय. तो म्हणाला, ‘‘बघ! कुणाचा आहे?‘‘ मी कॉल उचलला, पण कुणीच बोललं नाही. मला वाटल नेटवर्क नसेल कदाचित.

परत तोच नंबर... मी परत हॅलो म्हणताच कॉल कट... मी स्वप्निलला आवाज दिला, नंबर सेव्ह नाही आणि फोन उचलला की कुणीच बोलत नाही. तो म्हणाला काय नंबर आहे? मी त्याला ८७६६****६८ नंबर सांगितला. तो काहीच बोलला नाही. बाथरूम मधून बाहेर येताच मी म्हटल, कुणाचा नंबर आहे? कुणीच बोललं नाही. काही काम असेल, बोलून घे! तो थोडा हसला आणि म्हणाला, तुला खरचं नंबर माहीत नाही. मी म्हटले नाही, कुणाचा आहे? कुणी आपल्या जवळच आहे का? तो म्हणाला, ‘‘जवळचा नाही पण आठवणीतला मात्र नक्कीच आहे...‘‘ मी म्हटल, तुझी ती का फुग्गा... तो हसला आणि म्हणाला, हो! तीच फुग्गा... मग दोघेही मनसोक्त हसलो. मध्येच मोबाईल वाजला. मी म्हटल, बोलून घे! काही महत्वाचं असेल. तो म्हणाला, नाही... नको...राहू दे...

पण माझ्या म्हणण्यावरून त्याने फोन उचलला. मी उठून कामाला लागणार तोच त्याने हात पकडून मला थांबवलं आणि फोन स्पीकरवर ठेवला. मी म्हटल, अरे तू बोल ना! मला कामं आहेत. तो इशा-याने मला बस् इथेच म्हणाला... त्याने हॅलो म्हणताच तिकडून तिचा आवाज आला. कसा आहेस? ओळखलास का? तो म्हणाला मजेत आहे. ती म्हणाली कॉल कुणी

उचलला, माझा नंबर सेव्ह नाही का? तो म्हणाला, नंबरची आता गरज वाटत नाही ग! आणि कॉल माझ्या बायकोने उचलला होता...तू सांग कसा काय एवढ्या वर्षाने कॉल केला? काही काम होत का? ती म्हणाली, नाही रे आठवण म्हणून केला सहज...

लघुकथा

ॲड. रक्षा नगराळे, राळेगाव
भ्रमणध्वनी-९५४५१४६९०९

तो म्हणाला ठीक आहे. मला कामावर जायला उशीर होतोय, ठेवतो फोन... ती म्हणाली मला बोलावं वाटतं तुझ्याशी, तुला नाही का वाटत?...तो म्हणाला, नाही मला वेळच नसतो बोलायला. ती म्हणाली तू बदललास. तो म्हणाला, ‘‘हो! वेळेनुसार प्रत्येकाला बदलावंच लागतं.‘‘ ती चिडून म्हणाली, तू माझं आयुष्य बर्बाद केलंस. तो हसून म्हणाला, हे तू तुझ्या मनाला विचार... ती म्हणाली खरंच खुश आहे का तू लग्न करून?...तो म्हणाला, ‘‘हो! माझ्या सारख्या फाटकं नशीब असणा-याला जीव ओवाळून प्रेम करणारी प्रेमळ आणि समजूतदार बायको मिळाली, गोंडस मुलगी आमच्या आयुष्यात आली. न मागताच एवढं सगळ पदरी पडल्यावर मी खुश का नाही असणार..?‘‘

तू देखिल तुझ्या आयुष्यात खूप पुढे जा, तुला हव ते मिळव आणि झालं गेलं विसरून जा... तिच्या बोलण्यावरून, आवाजावरून वाटलं ती खूपच चिडलेली असावी... ती रडक्या स्वरात म्हणाली किती सहज बोललास तू..? तुझ्या बायकोला जर आपलं माहीत झालं तर तुझं देखिल आयुष्य बर्बाद होईल. तुझा विचार करूनच मी बोलली नाही तुझ्या बायकोला आणि तू म्हणतोस सगळ विसरून जा... त्याने माझ्याकडे बघितलं आणि परत एकदा स्मितहास्य करत तिला बोलला, तू चिडलेली असली की तुला मी फूग्गा म्हणायचो, तू खरचं फुगा आहेस...अगं! तू हे जे काही बोललीस ना, ते सगळ माझ्या बायकोला आधीच माहीत आहे आणि आता देखिल ती इथे माझ्या जवळच बसलेली आहे. तुला जर तिला बोलायचं असेल तर देतो तिला फोन...

तिने घाबरलेल्या आवाजात नाही, नको म्हणत फोन कट केला... मी म्हटलं बोलत जा रे कधी फोन आला तर... तो हसत म्हणाला, आता फोन करेल असं वाटत नाही. मी मस्करी करत विचारले काय फरक आहे तिच्यात आणि माझ्यात?... तो माझा हात हातात घेत म्हणाला, ती होती आणि तू आहेस... ती फक्त आठवणीत आणि तू आयुष्यात... मी बस् पुरे माझं कौतुक म्हणत त्याच्या हातातील माझा हात बाजूला करून चहाचा कप त्याच्या हातात दिला आणि दोघेही चाय पे चर्चा करत मनसोक्त हसलो...

इंदापूरी निखारे

चक्रव्यूह....

ज्योतिर्मय साहित्य

एक सूक्ष्म कळ...
अनेकांच्या चेहऱ्यावर...
ती दिसणार नाही...
याची प्रचंड धडपड...
प्रचंड आनंदात जगत आहोत...
हे दाखवण्याचा केविलवाणा प्रयत्न...
अनेक अनामिक भीतीने...
अनेक अदृश्य रेषांच्या जाळ्यात...
पार अडकून गेलेले...
लिहिता, बोलता येत असेल तरी...
संवेदना मुकपणे व्यक्त करण्याचे स्वातंत्र्य कायमच...
पण त्याची गरजच पडत नाही...
ते कौरव असो वा पांडव...
चक्रव्यूहात अडकून मरण्यासाठी...
अभिमन्यू हवेच आहे दोघांनाही...
त्यांच्या अस्मिता जागृत ठेवण्यासाठी...
बळी तर द्यावा लागतोच...
संस्कार,शिक्षण आणि अनेक वगैरे वगैरे...
लहानपणापासून त्यांच्या डोक्यात...
अभिमन्यू पण चांगलेच तयार झाले...
चक्रव्यूह भेदण्यासाठी फक्त आपला वापर...
हे चांगले समजले आहे...
आपण मरण्यासाठी आहोत...
हे उमगले आहे...
सर्वच जाती धर्मांच्या अभिमन्यूंना...
तेही बिनधास्त घुसतात...
राजरोस खून,बलात्कार...
हेच ते शौर्य त्यांचे...
अगदी सत्कार पण होतात...
त्यांना पण माहीत आहे...
त्या कौरव, पांडवानी बनवलेले कायदे...
काहीच वाकडं करू शकत नाही...
अश्वत्थामा आणि त्याचे वंशज...
हजारो वर्षांपासून...
उरी जखमांचे दागिने मिरवत...
दारोदारी, गल्ली बोळात...
गावागावात, राज्या राज्यात...
हिंडत असतात...
बस, आव्हान तर तेच आहे...
त्या अभिमन्यूला मारायचे कसे हे माहीत आहे...
या अश्वत्थामाचे काय करावे?
हे अजूनही कळत नाही...
आणि बहुतेक कळणार पण नाही...
त्या कौरव पांडवाना पण...
त्या अश्वथामाला अमरच ठेवायचे आहे...

जात्यावरच्या ओव्या......

किती हाका मारू
तुला डोंगरावरून
पाणी मीरगाचा
नदी चालली भरून ||११३||

जीवाला देते जीव
काय देऊ बिराण्याला
भरला बाजार
भाव नाही किराण्याला ||११४||

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

फुलमाला....

सदाफुली

पाच नाजूक पाकळ्यांची
सदाफुली असे सदाबहार
हिच्या पाना फुलांमुळे
बरे होतात काही आजार

छोटेसे झुडूप असते
ना फुलाला असे गंध
सहज कुठेही रुजते
देते सर्वांना दृष्टी आनंद

सौ.माधुरी म .इनामदार, मिरज.

प्रत्येक पालकांसाठी हे खूप महत्वाचे...

"प्रभू श्रीरामचंद्रांचा जन्म किती वाजता झाला?" श्रीकृष्णाचा जन्म किती वाजता झाला? नृसिंह जन्म कुठल्या वेळी झाला? हनुमंतांचा जन्म कुठल्या वेळी झाला? अशा प्रकारचे काही प्रश्न मी डिसेंबर महिन्यातल्या एका सेशनमध्ये मुलामुलींना विचारले होते. समोर बसलेली सगळी मुलंमुली १३ ते २५ वयोगटातली, उच्चशिक्षित कुटुंबातली, आर्थिकदृष्ट्या सुबत्ता असलेली, नामांकित खाजगी शाळांमध्ये जाणारी होती. पण मी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरं त्यांना देता आली नाहीत. मी त्यांना वेगवेगळ्या फळभाज्या, पालेभाज्या आणि फळं यांची नावं सांगून त्यांच्या सेवनातून आपल्याला कुठले घटक मिळतात, असं विचारलं. त्याचीही उत्तरं मिळाली नाहीत.
घरात तुम्ही एकटेच आहात आणि भूक लागली तर तुम्ही काय करुन खाल? असं विचारल्यावर जवळपास सगळ्यांनी मॅगी नूडल्स, पास्ता, जॅम टोस्ट अशी नावं सांगितली. श्रावण महिन्यात आपल्या घरी कोणकोणते कार्यक्रम असतात?
गणपती विसर्जनाच्या दिवशी गणपती घरातून बाहेर पडताना आपण उंबऱ्यापाशी काय म्हणतो?
गुढीपाडवा, दसरा आणि दिवाळी पाडव्यादिवशी आपण सरस्वती पूजन किंवा पाटीपूजन करतो का? पाटीवरची सरस्वती काढता येते का?
पंचामृत कसं करतात? नैवेद्याचं पान कसं वाढतात? चैत्रांगण कसं काढतात? चैत्रगौर म्हणजे काय? खंडेनवमीच्या दिवशी काय करतात? आषाढी एकादशीचं महत्त्व काय?
यापैकी एकाही प्रश्नाचं उत्तर एकालाही देता आलं नाही. मग मात्र मला जरा अस्वस्थता आली.
एका जुडीमध्ये किती दुर्वा असतात?, माळावस्त्र कसं करतात?, औक्षण कसं करतात - तेलाच्या दिव्यानं की तुपाच्या दिव्यानं?, पुरणाची आरती माहिती आहे का?, धोतर कसं नेसतात ? तुमचं कुलदैवत आणि कुलदेवता माहिती आहे का?... हे प्रश्न विचारले तेव्हाही हाच अनुभव आला. अनेकांनी तर "आमच्या घरी असे काही सणवार आम्ही करतच नाही. सगळे सण मोठ्या घरी असतात किंवा गावी असतात" अशी उत्तरं दिली. मुंज झालेल्यांना बहुतेक सगळ्यांना मुंज का करतात? हेही ठाऊक नव्हतं.

क्रमशः

ज्योतिर्मय
साहित्याचे विद्यापीठ

आठवणीतले बालपण

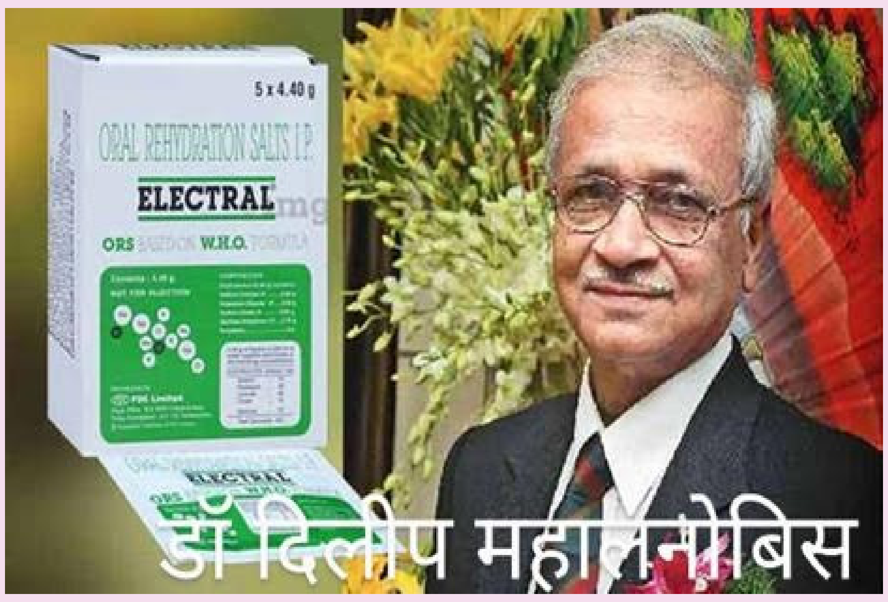
मित्रांनो, प्रत्येकाच्या आयुष्यात बालपणीचे विशेष महत्व असते, रम्य ते बालपण, खरंच बालपणीसारखी मज्जा परत कधीच येत नाही आता ते दिवस आठवले तरी मन खूप प्रसन्न होतं, तर आपण सर्वजण परत एकदा त्या बालपणीच्या विश्वात जाऊया, त्या आठवणींना एकदा उजाळा देऊयात ज्योतिर्मयच्या माध्यमातून. मग लिहायला सुरुवात करा व पटकन पाठवा मला 7743918559 या व्हाट्सअप नंबरवर

- संजय व्यापारी, संपादक,
ज्योतिर्मय साहित्याचे विद्यापीठ.

संपादक, ज्योतिर्मय साहित्याचे विद्यापीठ.

दवाखाना

ओ.आर.एस. जल संजीवनी



ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो !

कॉलराच्या बहुतेक रुग्णांमध्ये मध्यम ते गंभीर लक्षणे असतात. मात्र यापैकी केवळ १० % संक्रमित व्यक्तींमध्ये १२ तास ते ५ दिवसांच्या आत गंभीर लक्षणे दिसून येतात. मुख्यतः मळमळ, उलट्या, अचानक अतिसार आणि ताप अशा लक्षणांसहित रोगी डॉक्टरांकडे येतो. यामुळे होणाऱ्या निर्जलीकरणात शरीरातील पाणी, शर्करा आणि क्षार- सोडियम क्लोराईड, पोटॅशियम क्लोराईड, कार्बोनेट आणि सायट्रेट यांची कमतरता असते. परिणामी थकवा, तोंडाला कोरड पडणे, खूप तहान लागणे, मूत्र उत्पादन कमी होणे, सुकलेली त्वचा इत्यादी चिन्हे दिसतात. अति तीव्र आजारात रक्तदाब कमी होऊन रोगी बेशुद्ध होऊ शकतो. मंडळी, मुलांमध्ये ही लक्षणे झपाट्याने बदलतात म्हणूनच डॉक्टरांकडून योग्य वेळी योग्य उपचार करवून घेणे हाच यावर सर्वोत्तम उपाय आहे. हे लक्षात असू द्या की तीव्र निर्जलीकरण ही एक वैद्यकीय आणीबाणी आहे, ज्यावर त्वरित उपचार करणे आवश्यक आहे.

या करिता ओरल रीहायड्रेशन लवण (सॉल्ट/ सोल्यूशन) अर्थात ओ.आर.एस. हे पावडर पाण्यात विरघळल्यावर रोग्याला पिण्यास देतात. यासोबतच पूरक जस्त (झिंक) याला देखील वैद्यकीय मान्यता मिळाली आहे. गंभीर रुग्णाला असेच प्रमाणबद्ध निर्जंतुक द्रव नसेतून इंट्राव्हिनस रूपात देतात. प्रतिजैविकांत मुख्यतः डॉक्सीसायक्लिनचा एकल डोज प्रभावी ठरला आहे. डायसायक्लोमीनसारख्या औषधांनी वारंवार होणाऱ्या अतिसारावर नियंत्रण येते.

डॉ. दिलीप महालनोबिस (जन्म- १२ नोव्हेंबर १९३४: बंगाल प्रांत ब्रिटिश भारत- मृत्य- १६ ऑक्टोबर २०२२: पश्चिम बंगाल, कोलकाता) यांचे सर्वात मोठे योगदान म्हणजे अतिसाराच्या आजारांवर उपचार करण्यासाठी ओरल रीहायड्रेशन थेरपीचा वापर. १९५८ मध्ये त्यांनी कलकत्ता मेडिकल कॉलेजमधून बालरोगतज्ञ झाल्यावर लंडन आणि एडिनबर्ग येथून देखील विशेष पदव्या मिळवल्या. १९६६ पासून त्यांनी कलकत्ता येथील 'जॉन्स हॉपकिन्स युनिव्हर्सिटी इंटरनॅशनल सेंटर फॉर मेडिकल रिसर्च अँड ट्रेनिंग' येथे संशोधन अन्वेषक म्हणून 'ओरल रीहायड्रेशन थेरपीवर' संशोधन करण्यास सुरुवात केली. १९७१ च्या बांगलादेशी स्वातंत्र्याच्या युद्धाच्या वेळी या प्रथितयश केंद्रातर्फे केल्या जाणाऱ्या वैद्यकीय उपचारांचे त्यांनी नेतृत्व केले. त्यावेळी पश्चिम बंगालमध्ये येणाऱ्या पूर्व बंगालच्या (आता बांग्ला देश) निर्वासितांच्या छावणीत कॉलराचा प्रादुर्भाव झाला. तेव्हां त्या गंभीर वैद्यकीय आणीबाणीच्या परिस्थितीवर मात करीत त्यांनी प्रभावशाली पद्धतीने 'ओरल रीहायड्रेशन थेरपी' या जलसंजीवनीची नाट्यमय जीवनदायिनी भूमिका सिद्ध केली. २२ ग्रॅम ग्लुकोज, ३.५ ग्रॅम सोडियम क्लोराईड, २.५ ग्रॅम सोडियम हायड्रोजनकार्बोनेट प्रति लिटर पाण्यात अशा प्रमाणात सर्व स्थानिक पातळीवर उपलब्ध घटकांचा वापर करून डॉ दिलीप यांनी अक्षरशः एका पिण्याच्या पाण्याच्या ड्रमात ओ.आर.एस तयार केले आणि रुग्णांना ते कपातून पिण्यास दिले. तिथल्या प्रति लिटर द्रावणाची किंमत फक्त ११ पैसे होती. दिलीप महालनोबिस यांनी हजारो बालकांचे प्राण वाचवले. यानंतर हे तोंडावाटे घेण्याचे साधे आणि स्वस्त द्रव प्रसिद्धीच्या झोतात आले. ओ.आर.एस. ला जागतिक मान्यता मिळाली. या मौलिक कार्याची दखल घेत 'द लॅन्सेट' या जगप्रसिद्ध नियतकालिकाने त्यांना ''२० व्या शतकातील सर्वात महत्वाचा वैद्यकीय शोध लावणारे वैज्ञानिक'' म्हणून गौरवले. ओ.आर.एस. ची सुधारित आवृत्ती विकसित करण्याकरता त्यांनी १९७५ - १९७९ पासून जागतिक आरोग्य संघटना, तसेच बांग्लादेश, अफगाणिस्तान, इजिप्त आणि येमेनमध्ये देखील काम केले. १९८० च्या दशकात त्यांनी जागतिक आरोग्य संघटनेसाठी जिवाणूजन्य रोगांवर सल्लागार म्हणून योगदान दिले.

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

डॉ दिलीप यांना या ओ.आर.एस. च्या अमूल्य योगदानासाठी पद्मविभूषण तसेच अनेक आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिळाले. पण या महान व्यक्तीने ओ.आर.एस. सारख्या प्रभावी औषधाचा शोध लावून देखील त्याचे पेटंट घेण्याचा कधीच प्रयत्न केला नाही. म्हणूनच आपण उपलब्ध असलेल्या ओ.आर.एस. च्या पॅकवर डब्ल्यू.एच.ओ. फॉर्मुला असेच लिहिलेले आढळते. यामुळे गरीब देशात हे औषध अतिशय स्वस्त दरात उपलब्ध होऊ शकले.

पुढील भागात याच विषयावर चर्चा करू या.

**

बिना ब्रेडचे अनोखे सँडविच

सँडविच हा बहुतेक सर्वांच्या आवडीचा एक स्नॅक्सचा प्रकार आहे. हा सकाळी नाश्त्यांच्या वेळी सुद्धा खाऊ शकतो किंवा मधल्या वेळच्या चहाच्या वेळीही भूक लागेल तेंव्हा पोटभरीचा लाडका पदार्थ ! साधारणपणे सँडविच म्हटले की ब्रेड, चीझ, काकडी, कांदा, टोमॅटो स्लाईस, हिरवी चटणी, केचप हे सारे डोळ्यांसमोर येते. आणि मग तो खमंग वास नाकात घुसतो आणि कधी खातो असे होते. खरे आहे ना ? पण ब्रेड कधी कधी खाण्याचा खूप कंटाळा येतो, आरोग्यासाठीही ते हिताचे नसते म्हणूनच आज आपण ब्रेड नं वापरताही एकदम टेस्टी आणि हेल्दी असे सँडविच बनवू. चल मग पाहूया..

साहित्य :

१वाटी रवा,१ वाटी पोहे ,अर्धी वाटी दही ,१ चमचा बेकिंग सोडा किंवा १ इनो पाऊच, १ मोठा उकडलेला बटाटा ,१ टोमॅटो,१ सिमला मिरची,१ कांदा, २..३ हिरव्या मिरच्या +४..५ लसूण पाकळ्या +अर्धा इंच आल्याचा तुकडा +कोथिंबीर यांचे वाटण, १चमचा गरम मसाला, थोडी हळद, भाजलेले शेंगदाणे व डाळिंब दाणे पाव वाटी, अर्धी वाटी टोमॅटो केचप, अर्धी वाटी नारळाची हिरवी सँडविच चटणी, मीठ व तेल.

कृती :

प्रथम पोहे धुवून ठेवावेत. मग एका बाउलमध्ये रवा घालून त्यात दही व अर्धी वाटी कोमट पाणी घालून १५ मिनिटे झाकून ठेवावे. कोमट पाण्यामुळे रवा छान व लवकर भिजेल व सॉफ्ट होईल .५..७ मिनिटांनी पोहे थोडे पाणी घालून मिक्सर मधून बारीक वाटून ते रव्याच्या बॅटर मध्ये मिक्स करावे व झाकून ठेवावे.

स्टफींग साठी उकडलेला बटाटा बारीक कुस्करून घ्यावा. सर्व भाज्या एकदम बारीक चिरून घ्याव्यात.मग एका कढईत २ चमचे तेल घालून त्यात कांदा ,टोमॅटो ,सिमला मिरची घालून छान परतावे. नंतर त्यात हळद घालून आले, लसूण, मिरची, कोथिंबीरीचे वाटण घालून मीठ व चवी साठी आवडत असेल तर अर्धा चमचा साखर घालावी.आता त्यात गरम मसाला घालून छान परतावे. शेवटी बटाटा घालून व्यवस्थित परतून ठेवावे.

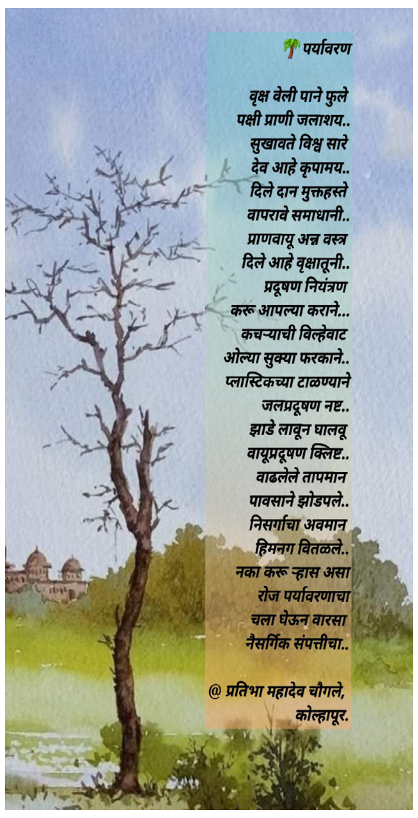
आता आपले बॅटर छान मुरले असेल .त्यात मीठ घालून फेटून घ्यावे.मग गॅस वर मोठी कढई ठेऊन त्यात वाटी ठेवून पाणी घालून उकळण्यास ठेवावे. एका चौकोनी ट्रे ला तेल लावून घ्यावे. आता अर्ध्या बॅटर मध्ये अर्धा इनो घालून ते छान हलके होईपर्यंत फेटून ट्रे मध्ये घालावे व ५ मिनिटे मोठ्या गॅस वर ठेवून झाकन ठेवून वाफवून घ्यावे.

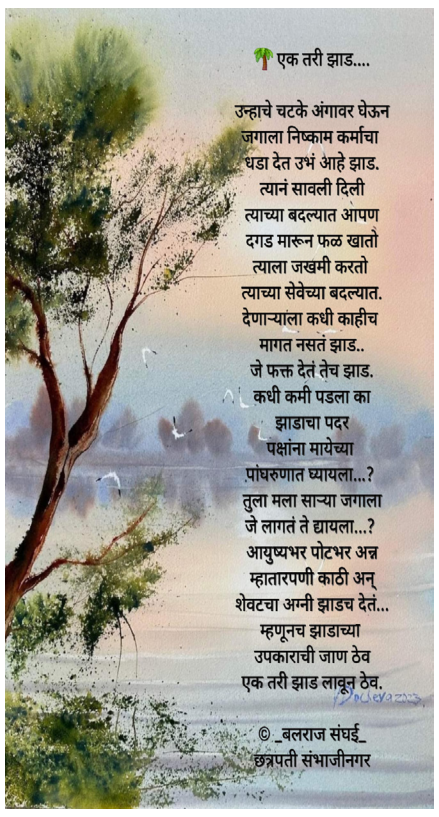
५ मिनिटांनी झाकन काढून गॅस बंद करावा व ट्रे मधील वाफ म्हणजे बाजूवर आधी हिरवी चटणी पसरून त्यावर टोमॅटो केचप घालुन वर भाजीचे स्टाफींगचा थर घालावा व त्यावर शेंगदाणे व डाळीम्ब् दाणे घालून राहिलेल्या बॅटर मध्ये इनो घालून छान फेटून वरून थर द्यावा .व झाकन ठेवावे.साधारण ७..८ मिनिटे मोठ्या गॅसवर ठेवून मस्त वाफवून घ्यावे.

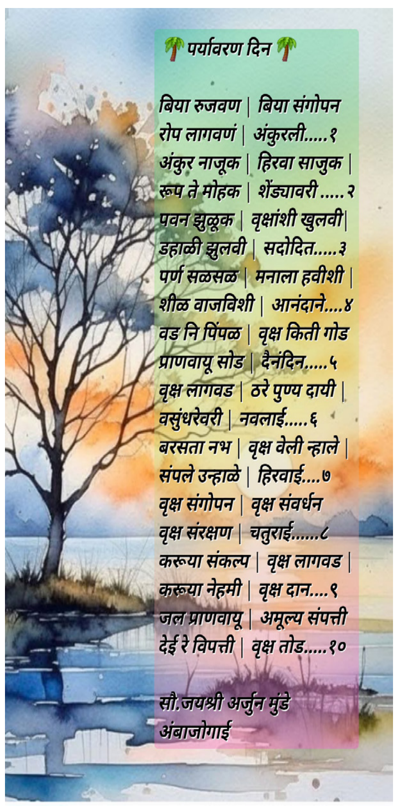
नंतर जास्त वेळ वाफवावे लागते कारण वरचे वाफायला जास्त वेळ लागतो. मग बाहेर काढून थोडे थंड झाले की एका ताटात काढावे.मध्ये उभे व आडवे + मध्ये कापून तव्यावर बटर घालून त्यामध्ये हे सँडविच दोन्ही बाजूंनी छान खरपूस भाजावे. शेवटी ताटात काढून थोडे थंड झाले की मध्ये पुन्हा कट करून सँडविचेस तयार करून घ्यावीत. छान सर्व्हिंग डिश मध्ये काढून सॉस बरोबर सर्व्ह करावीत.

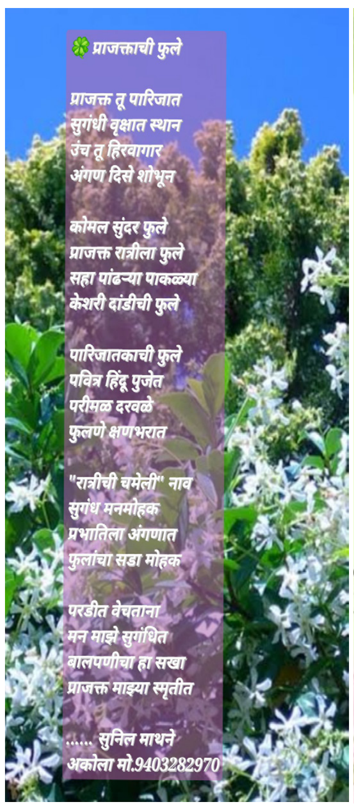
वैशिष्ट्य :

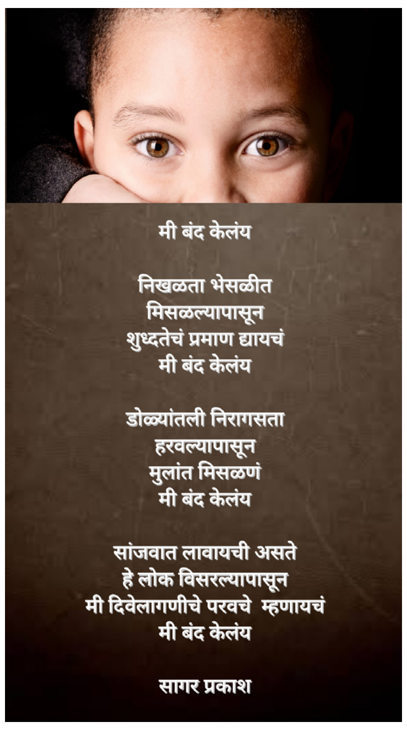
हे अनोखे सँडविच हेवी व हेल्दी असल्यामुळे लगेंच पोट भरते. ब्रेडचा वापर न केल्यामुळे व भाज्या असल्यामुळे पौष्टिक आहे. टेस्ट तर एकदम बेस्टच लागते.आवडत असेल तर गरम मसाल्याच्या ऐवजी भाजीत दाबेली मसाला घालावा. दाण्यांमुळे क्रन्ची व टेस्टी होते.

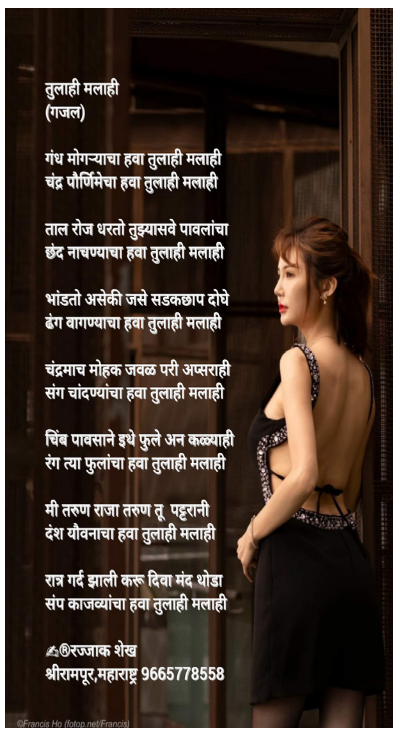


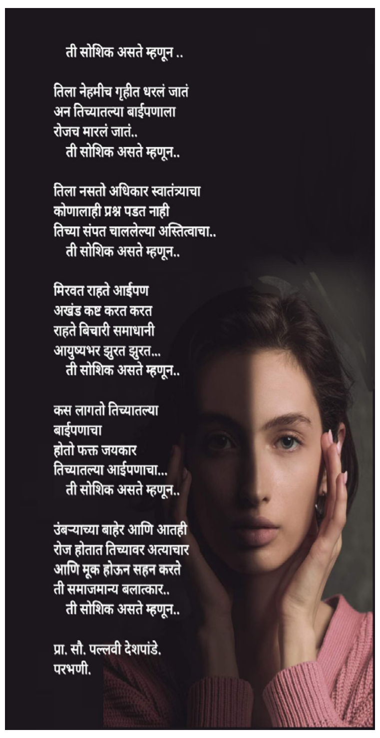


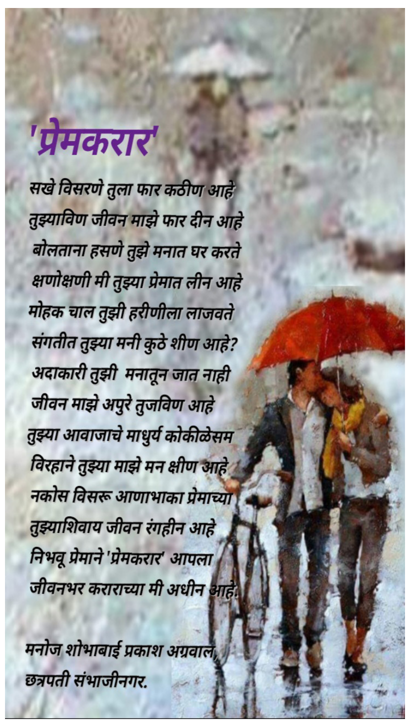


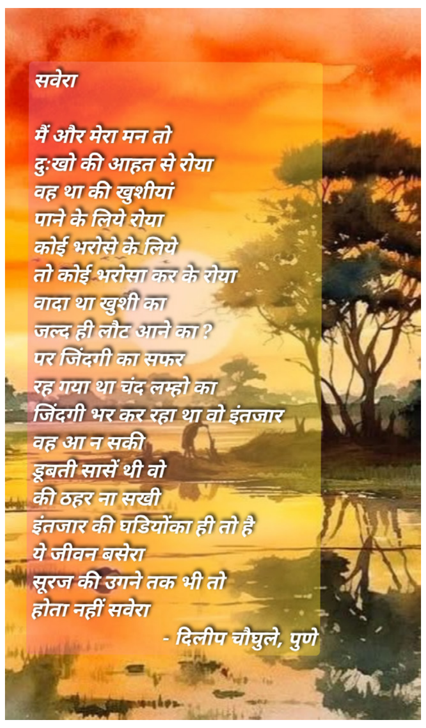












हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी १०१, सी विंग, सिल्व्हर स्पेस सोसायटी, विशाल नगर, पिंपळे निलख, पुणे-४११००१ (महाराष्ट्र) येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे.
या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद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