॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक ११५ वा ❑ रविवार दि.१५ जून २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

बाजारू पुरस्कार संस्कृती

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

अलीकडे खाजगी संस्थांकडून पुरस्कारांचे वाटप मोठ्या प्रमाणावर होताना दिसत आहे, आणि याला पुरस्काराचे बाजारू संस्कृतीम्हणून संबोधले जात आहे किंवा सुळसुळाट असे संबोधले जात आहे. अनेक खाजगी संस्था, ज्या समाजासाठी काहीतरी विशेष काम करत नसतील, तरीही केवळ प्रसिद्धीसाठी किंवा इतर स्वार्थासाठी पुरस्कार देत आहेत.

याचा अर्थ असा नाही की सर्वच खाजगी संस्थांचे पुरस्कार निरुपयोगी आहेत. काही संस्था चांगल्या प्रकारे काम करत आहेत आणि त्यांचे पुरस्कार योग्य व्यक्तींना मिळत असतील, पण अनेकदा असे दिसते की पुरस्कारांचे स्वरूप आणि वाटप करण्याची पद्धत पारदर्शक नसते.

या पुरस्कारांच्या सुळसुळाटामुळे समाजावर आणि पुरस्कारांच्या मूळ उद्देशावर नकारात्मक परिणाम होत आहे. पुरस्कारांचे महत्त्व कमी होत आहे आणि योग्य व्यक्तींना पुरस्कार मिळत नसल्यामुळे नैराश्य येऊ शकते.

सोशल मीडियावर पुरस्कार देणाऱ्या संस्थांची मोठ मोठी जाहिरात वाचायला मिळत आहे.यातील काही संस्थांचे कधीच नाव ऐकले नाही. अशा संस्थांची कार्यपद्धती, उद्दिष्टे, ध्येय काय? हे कधीच समोर आलेले नाहीत. मात्र सोशल मीडियाचा वापर मोठ्या प्रमाणावर होऊ लागला तसतशा सेवाभावी संस्थांचा उदय व सुळसुळाट मोठ्या प्रमाणावर वाढला आहे.काही सेवाभावी संस्थांचे कार्य उल्लेखनीय आहे. त्यांचा सेवाभाव, त्यांचे विधायक कार्य उल्लेखनीय व उदात्त आहे. अशा संस्थांचा पुरस्कार योग्य व्यक्तींना मिळालाच पाहिजे. मात्र काही संस्थानी पुरस्कार वाटण्याचा उद्योग सुरू केला आहे..काही संस्थांचा शोध घेतला असता,या संस्थांचे ना कार्यालय, न कुठलेच कार्य आढळले नाही.. केवळ पुरस्कार वाटप करण्याच्या नावापुरते या संस्था समोर येतात. रजिस्ट्रेशनच्या नावावर दोन हजारांपासून ते पाच हजारांपर्यंत घेतात..काही संस्थानी स्वतःला जागतिक संस्थांचे लेबल लावून लाखो रुपये पुरस्कर्त्यांकडून रजिस्ट्रेशनच्या नावावर घेत आहे.

या समस्येवर उपाय म्हणून, पुरस्कार देणाऱ्या संस्थांची निवड करताना अधिक काळजी घेणे, पुरस्कारांचे निकष अधिक स्पष्ट करणे आणि वाटप प्रक्रियेत अधिकाधिक पारदर्शकता आणणे आवश्यक आहे.

या संदर्भात काही महत्वाचे मुद्दे

पारदर्शकता:

पुरस्कारांचे निकष आणि निवड प्रक्रिया सर्वांसाठी खुली असायला हवी.

सत्यापना:

ज्या व्यक्तींना पुरस्कार दिला जात आहे, त्यांचे काम आणि योगदान व्यवस्थित तपासले पाहिजे.

उद्देश:

पुरस्कारांचा उद्देश स्पष्ट असायला हवा आणि तो समाजासाठी उपयुक्त असायला हवा.

टीका:

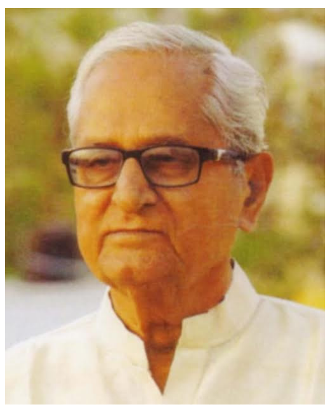
पुरस्कारांवर होणारी टीका योग्य असल्यास, त्यावर विचार करून सुधारणा करणे आवश्यक आहे.

एकंदरीत, पुरस्कारांचे महत्व टिकवून ठेवण्यासाठी आणि समाजाला त्याचा खरा फायदा मिळावा यासाठी सर्वांनी एकत्र येऊन काम करणे गरजेचे आहे.

स.भु.चे निवृत्त मुख्याध्यापक भा.बा. आर्वीकर यांचे निधन

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर

– येथील सरस्वती भुवन प्रशालेचे माजी मुख्याध्यापक भा. बा. आर्वीकर (८६) यांचे काल शनिवार, १४ रोजी निधन झाले. बिडकीन आणि छत्रपती संभाजीनगर येथील सरस्वती भुवन प्रशालेत ३७ वर्षे मुख्याध्यापक म्हणून त्यांनी आपल्या कामाचा ठसा उमटवला.



शिक्षण, साहित्य, कला, ग्रंथालय चळवळ अशा विविध क्षेत्रात त्यांनी उत्साहाने अनेक वर्षे काम केले. निवृत्तीनंतरही ते ग्रंथालय चळवळ व बाल विकास कार्यात सक्रिय होते.

अखिल भारतीय मराठी बालकुमार साहित्य संस्थेच्या छत्रपती संभाजीनगर शाखेचे अध्यक्ष म्हणूनही ते कार्यरत होते. त्यांच्या पश्चात पत्नी सुरेखा, मुलगा विशाल, मुलगी वृषाली व वृंदा, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे. त्यांच्यावर प्रतापनगर स्मशानभूमीत त्यांच्यावर अंत्यसंस्कार करण्यात आले. शिक्षण, साहित्य, कला, क्रीडा अशा विविध क्षेत्रातील मान्यवर यावेळी उपस्थित होते.

एक ग्रंथ चळवळ थांबली

एक आदर्श शिक्षक, उपक्रमशील मुख्याध्यापक, संस्थाचालक, वाचन चळवळीतील सक्रिय कार्यकर्ते, बालकुमार साहित्य संस्थेचे धुरीण अशा अनेक भूमिकेत भास्करराव आर्वीकर हे सुदूर परिचित असलेलं नाव ! सरांचं वाढतं वय,जडलेला दुर्धर आजार त्यांना कार्यापासून थांबवू शकला नाही. शेवटपर्यंत कार्यमग्न असणारे आर्वीकर सर आपल्यातून जाणे ही वाचन संस्कृतीची मोठी हानी आहे. एखाद्या तरुणालाही लाजवेल असा खळाळता उत्साह ही त्यांची खरी ओळख होती. असं वाटतं नेहमीप्रमाणे सरांचा अचानक फोन येईल, ''वैद्य, आपल्याला जीवन विकास ग्रंथालयाचा एक कार्यक्रम घ्यायचाय.नवीन काय करता येईल ? एखादा चांगला वक्ता सुचवा बरं'' ..... आजकाल कुणी वाचतच नाही म्हणून निराश झालेले आपण आणि लोक वाचनाकडे कसे वळतील यासाठी कायम प्रयत्नशील असणारे आर्वीकर सर. निराश न होता काम करत राहाणं, हा सरांचा स्वभावच. अशा चैतन्यपूर्ण व्यक्तिमत्वासोबत माणसं उभी राहतात. शैक्षणिक, सामाजिक, सांस्कृतिक कार्य उभं राहातं. आर्वीकर सर आज नाहीत पण वाचन संस्कृतीसाठीची त्यांची तळमळ, उत्साह आणि कार्यमग्नता कायम स्मरणात राहील. सरांना विनम्र श्रद्धांजली

– प्रा. डॉ. दासू वैद्य,
छ. संभाजीनगर

ग्रंथालये आणि आजची स्थिती

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

शेती, व्यापार, उद्योग, शिक्षण अशा सर्वच क्षेत्रांमध्ये माहितीचे महत्त्व दिवसेंदिवस वाढत आहे. माहितीच्या प्रभावी उपयोगासाठी आणि ज्ञानार्जनाच्या दृष्टीने ग्रंथालयांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. विशेषतः महाविद्यालयीन ग्रंथालये ही विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानसंपादनाची आणि संशोधनाची आधारस्तंभ ठरतात. परंतु आजच्या डिजिटल युगात ग्रंथालयांची स्थिती, भूमिका आणि आव्हाने बदलत चालली आहेत. या लेखात आपण पारंपरिक ग्रंथालयांपासून ते आजच्या तंत्रज्ञानाधिष्ठित ग्रंथालयांपर्यंतचा प्रवास, महाविद्यालयीन ग्रंथालयांची आजची भूमिका आणि त्यांच्यापुढील भविष्यकाळाचे चित्र समजून घेणार आहोत.

पारंपरिक ग्रंथालयांची भूमिका

पारंपरिक ग्रंथालये ही मुख्यतः पुस्तके, मासिके, संदर्भग्रंथ, वृत्तपत्रे, आणि हस्तलिखिते यांसाठी ओळखली जात. ही ग्रंथालये ज्ञानार्जनाचे केंद्र होते. विद्यार्थी, अभ्यासक, आणि शिक्षक यांच्यासाठी ही एक अत्यावश्यक सुविधा होती. अभ्यासासाठी आवश्यक संदर्भग्रंथ केवळ ग्रंथालयातच उपलब्ध असत. वाचनाची गोडी लागवण्यासाठी ग्रंथालयांची भूमिका महत्त्वाची होती.

महाविद्यालयीन ग्रंथालयांचे महत्त्व

महाविद्यालयीन ग्रंथालये ही उच्च शिक्षणाच्या प्रक्रियेत अत्यावश्यक घटक आहेत. ती विद्यार्थ्यांना अभ्यास साहित्य, संशोधन साहित्य, संदर्भग्रंथ, प्रबंध, प्रकल्प अहवाल, मासिके इ. स्वरूपात माहिती पुरवतात. याशिवाय, आधुनिक महाविद्यालयीन ग्रंथालयांत इंटरनेट, ई-बुक्स, ई-जर्नल्स, डिजिटल कॅटलॉग, इ-लायब्ररी सेवा अशा सुविधाही पुरवल्या जात आहेत. महाविद्यालयीन ग्रंथालयांची प्रमुख वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे आहेत:

१. शैक्षणिक साहित्याची उपलब्धता अभ्यासक्रमानुसार विविध विषयांची पुस्तके.

२. संदर्भ व संशोधन सहाय्य प्रबंध, शोधपत्रे, आणि विविध शैक्षणिक जर्नल्स.

३. डिजिटल संसाधने ई-पुस्तके, ई-जर्नल्स, डेटा-बेस, डिजिटल संग्रहालये.

४. वाचन व अभ्यासासाठी शांत वातावरण स्वतंत्र वाचन कक्ष, समूह अध्ययन क्षेत्र.

आजची स्थिती आणि बदलती भूमिका

आजच्या माहितीच्या युगात ग्रंथालयांचे स्वरूप झपाट्याने बदलले आहे. माहिती सहज उपलब्ध झाल्यामुळे ग्रंथालयांची गरज संपल्याचे भासले तरीही वास्तव वेगळे आहे. डिजिटल ग्रंथालये, ओपन ॲक्सेस रिसोर्सेस, ई-लर्निंग प्लॅटफॉर्म्स यामुळे विद्यार्थ्यांना घरी बसूनही संशोधन आणि अध्ययन करता येते. यामुळे पारंपरिक ग्रंथालयांची कार्यपद्धती बदलण्याची गरज निर्माण झाली आहे.

बदलत्या भूमिकेचे काही पैलू :

ग्रंथपालाचे तांत्रिक कौशल्य डिजिटल कॅटलॉगिंग, ऑनलाइन डेटाबेस हाताळणे.

ज्ञान सुलभ करणारा मार्गदर्शक ग्रंथपाल फक्त पुस्तक देणारा कर्मचारी न राहता, माहितीचा दुवा बनत आहे.

मिशन आणि व्हिजनमध्ये परिवर्तन केवळ पुस्तकांचे संग्रहालय न राहता, माहितीच्या व्यवस्थापनाचे केंद्र बनले आहे.

समावेशी सेवा दिव्यांगांसाठी ई-रीडर्स, ऑडिओ बुक्स, वाचनीय सॉफ्टवेअर.

प्रा. भगवान केशव गावित
(९३०७००५४३१)
ग्रंथपाल, शंकरराव भेलके महाविद्यालय,
नसरापूर, ता.भोर, जि.पुणे

आजच्या समस्या:

आजच्या महाविद्यालयीन ग्रंथालयांना काही ठळक अडचणींना सामोरे जावे लागत आहे:

आर्थिक मर्यादा:

महाविद्यालयीन ग्रंथालयांमध्ये सर्वांत मोठी अडचण म्हणजे आर्थिक अपुरेपणा. शासन किंवा संस्थांकडून मिळणारे अनुदान किंवा निधी मर्यादित असतो, त्यामुळे नवे संदर्भग्रंथ, शैक्षणिक मासिके, आणि संशोधन साहित्य खरेदी करण्यास मर्यादा येते. त्याचप्रमाणे, सॉफ्टवेअर, हार्डवेअर, ई-बुक्सच्या सदस्यता, डेटाबेस सबस्क्रिप्शन यासाठी लागणारा खर्च खूप मोठा असतो, जो बहुतेक वेळा संस्थांच्या बजेटच्या बाहेर असतो. परिणामी, ग्रंथसंपदेचे अद्ययावतिकरण () होत नाही आणि विद्यार्थ्यांना जुन्या माहितीवरच अवलंबून राहावे लागते.

तांत्रिक प्रशिक्षणाचा अभाव :

आजच्या घडीला डिजिटल ग्रंथालय, ऑनलाइन डेटाबेस, क्लाउड स्टोरेज, डिजिटल कॅटलॉगिंग यांसारखी अनेक आधुनिक तंत्रज्ञानं ग्रंथालय व्यवस्थापनासाठी आवश्यक बनली आहेत. मात्र अनेक महाविद्यालयीन ग्रंथालयांमध्ये कार्यरत असलेल्या ग्रंथपालांना यासंबंधी पुरेसे तांत्रिक प्रशिक्षण मिळत नाही. यामुळे ते नव्या तंत्रज्ञानाचा प्रभावी उपयोग करू शकत नाहीत. काही वेळा तांत्रिक अडचणीमुळे उपयुक्त सेवा बंद राहतात किंवा विद्यार्थ्यांना योग्य मार्गदर्शन मिळत नाही. यामुळे ग्रंथालयाची कार्यक्षमता आणि विश्वासार्हता दोन्ही कमी होते.

विद्यार्थ्यांचा ग्रंथालयाकडे कल कमी होणे :

डिजिटल तंत्रज्ञानाच्या वाढत्या वापरामुळे विद्यार्थ्यांचे वाचनाचे, शोधाचे आणि माहिती मिळवण्याचे मार्ग बदलले आहेत. इंटरनेटवरील सहज उपलब्ध माहिती, युट्यूबवरील शिक्षण व्हिडिओज, ऑनलाइन नोट्स, आणि चॅटबॉटसारखे साहाय्यक यामुळे अनेक विद्यार्थ्यांना ग्रंथालय गाठण्याची गरज वाटत नाही. त्याशिवाय, काही ग्रंथालये अद्ययावत नसल्यामुळे तिथली माहिती अप्रासंगिक वाटते. यामुळे विद्यार्थी ग्रंथालयांपासून दुरावतात. परिणामी, वाचनसंस्कृती आणि सखोल अभ्यासाची परंपरा कमी होत चालली आहे.

दर्जेदार डिजिटल साहित्याची कमतरता :

आधुनिक शिक्षणपद्धतीसाठी केवळ छापील पुस्तके पुरेशी नाहीत. डिजिटल शिक्षण साहित्य जसे की ई-पुस्तके, ई-जर्नल्स, संशोधन डेटाबेस, ऑडिओ बुक्स, आणि मल्टिमीडिया संसाधने यांची आवश्यकता वाढली आहे. मात्र बहुतेक महाविद्यालयीन ग्रंथालयांमध्ये हे साहित्य मर्यादित स्वरूपातच उपलब्ध असते. अनेकदा त्यांचा दर्जा कमी असतो किंवा वापरायला क्लिष्ट असतो. काही वेळा उपलब्ध साहित्य इंग्रजीत असल्यामुळे स्थानिक भाषेत शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांना त्याचा फारसा उपयोग होत नाही. परिणामी, डिजिटल युगातही विद्यार्थी दर्जेदार व विश्वासार्ह माहितीपासून वंचित राहतात.

भविष्यातील दिशा

महाविद्यालयीन ग्रंथालये ही कोणत्याही शैक्षणिक संस्थेच्या बौद्धिक पायाभूत सुविधांपैकी एक अत्यंत महत्त्वाची सेवा आहे. शिक्षणाच्या आणि संशोधनाच्या वाढत्या गरजांनुसार ग्रंथालयांची कार्यपद्धती आणि संकल्पना सतत बदलत चालली आहे. या बदलत्या शैक्षणिक आणि डिजिटल परिप्रेक्ष्यात ग्रंथालयांनी काही विशिष्ट दिशांनी वाटचाल केली, तर ते भविष्यातही आपल्या महत्त्वाची भूमिका प्रभावीपणे बजावू शकतील.

डिजिटल ट्रान्सफॉर्मेशन ग्रंथालयांचे पूर्ण डिजिटायझेशन

आजचे युग माहिती आणि तंत्रज्ञानाचे आहे. त्यामुळे ग्रंथालयांचे डिजिटायझेशन ही गरज बनली आहे. ग्रंथालयातील सर्व छापील पुस्तके, संदर्भ साहित्य, प्रबंध, संशोधन लेख, आणि अहवाल यांचे स्कॅनिंग करून डिजिटल स्वरूपात रूपांतर करणे गरजेचे आहे. यामुळे विद्यार्थी आणि शिक्षक घरबसल्या ऑनलाइन पोर्टलद्वारे ग्रंथालयातील माहिती वापरू शकतील. डिजिटल ट्रान्सफॉर्मेशनमुळे पुढील गोष्टी शक्य होतील:

ई-लायब्ररी पोर्टलद्वारे २४७ प्रवेशयोग्य माहिती.

स्मार्ट फोन, टॅब, लॅपटॉपवरून ग्रंथालय सेवा उपलब्ध.

डिजिटल लेंडिंग सिस्टम पुस्तके ई-फॉर्ममध्ये ''उधार'' घेण्याची सोय.

ऑटोमेटेड सर्च व रेकमेंडेशन प्रणाली वापरून योग्य साहित्य शोधणे सोपे करणे. यामुळे विद्यार्थ्यांना वाचन, संशोधन आणि प्रकल्पासाठी त्वरित व सुलभ माहिती मिळेल.

ओपन ॲक्सेस प्लॅटफॉर्मशी संलग्नता विद्यार्थ्यांना मोफत व दर्जेदार माहिती

खूप साऱ्या व्यावसायिक जर्नल्स, मासिके, डेटाबेस यांची सदस्यता घेणे अनेक संस्थांना शक्य नसते. या पार्श्वभूमीवर अत्यंत उपयुक्त ठरतात. हे प्लॅटफॉर्म मोफत, दर्जेदार आणि संशोधनास उपयुक्त माहिती पुरवतात. ग्रंथालयांनी खालीलप्रमाणे ओपन ॲक्सेसशी संलग्न होणे आवश्यक आहे:

DOAJ (डायरेक्टरी ऑफ ओपन ॲक्सेस जर्नल्स)

शोधगंगा (भारत सरकारचा प्रबंध संग्रह)

NDL (नॅशनल डिजिटल लायब्ररी ऑफ इंडिया)

PubMed सेंट्रल, arXiv, SSRN इत्यादी मुक्त संशोधन डेटाबेस या माध्यमातून विद्यार्थी व संशोधकांना कोणताही आर्थिक बोजा न पडता उच्च दर्जाचे ज्ञानसंपादन करता येते.

लर्निंग कम्युनिटी तयार करणे अभ्यासाची गोडी व सर्जनशीलता वाढवणे

ग्रंथालय फक्त पुस्तके ठेवण्याचे ठिकाण न राहता ते ज्ञानविकसन आणि वैचारिक देवाणघेवाणीचे केंद्र बनावे, यासाठी त्यातून लर्निंग कम्युनिटी तयार करणे गरजेचे आहे. यामध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश होऊ शकतो:

ग्रंथालयांतर्गत वाचन चर्चा गट, वाचन शिबिरे, लेखकांशी संवाद सत्रे.

विद्यार्थ्यांसाठी ज्ञान-चर्चा, वाचन अहवाल स्पर्धा.

डिजिटल कौशल्य कार्यशाळा माहिती शोधणे, संदर्भ देणे, प्रबंध लेखन कौशल्य.

एकत्रित अभ्यास गटांना प्रोत्साहन देणारी जागा व सुविधा. यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये वाचनाची गोडी, विचारमंथन, आणि सर्जनशीलतेला चालना मिळेल.

इंटरडिसिप्लिनरी संशोधनाला चालना विषयांचा समन्वय

आजच्या शिक्षणप्रणालीमध्ये विषयांतील सीमा मिटत चालल्या आहेत. संशोधनाची दिशा एकाच विषयापुरती मर्यादित राहात नाही, तर विविध विषयांचा समन्वय आवश्यक ठरतो. अशा वेळी ग्रंथालये इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च साठी आधार केंद्र बनू शकतात:

वेगवेगळ्या शाखांतील संदर्भ साहित्य एकत्र सुलभतेने उपलब्ध करून देणे.

विषयसंलग्न डेटाबेसचे आयोजन व मार्गदर्शन.

विषयविशेष सल्लागार गट व ग्रंथपाल यांच्यातील समन्वय.

डिजिटल टूल्सचा वापर डेटा ॲनालिटिक्स, रिसर्च मॅनेजमेंट सॉफ्टवेअर्स. यामुळे एकाच प्रकल्पामध्ये विज्ञान, समाजशास्त्र, तंत्रज्ञान, वाणिज्य, मानवशास्त्र अशा विविध विषयांचा एकत्रित अभ्यास शक्य होतो.

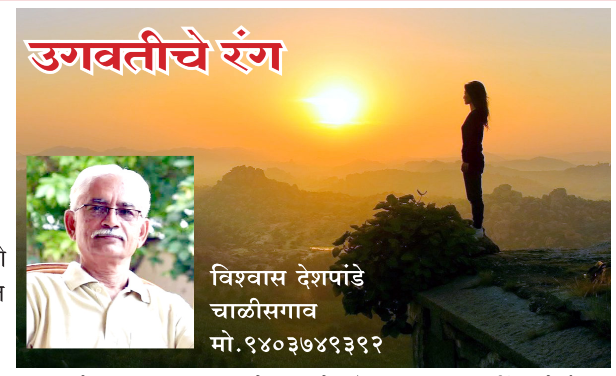
ग्रंथालये ही केवळ पुस्तकांचे संग्रहालय नसून ती ज्ञानप्राप्तीचा मूलभूत स्रोत आहेत. महाविद्यालयीन ग्रंथालये विद्यार्थ्यांचे बौद्धिक, शैक्षणिक व व्यावसायिक विकास साधण्यासाठी कार्यरत असतात. तंत्रज्ञानाचा स्वीकार करून व नव्या गरजांनुसार रूपांतर होऊन ही ग्रंथालये भविष्यातील शिक्षण व्यवस्थेचा अत्यावश्यक भाग बनतील. त्यामुळे ग्रंथालय हे समाजाचे ज्ञानकेंद्र आहे हे विधान आजही तितकेच सत्य आहे.

जात्यावरच्या ओव्या......

राघु मैयनाचा पिंजरा
जाळीचा शेंड्याला
राघु तोडे कळ्या
मैना गुंफिती गोंड्याला ॥१२३॥

राघु मैयनाचा
पिंजरा माझ्या दारी
पिले पिंजऱ्यात
मैयना हलवते दोरी ॥१२४॥

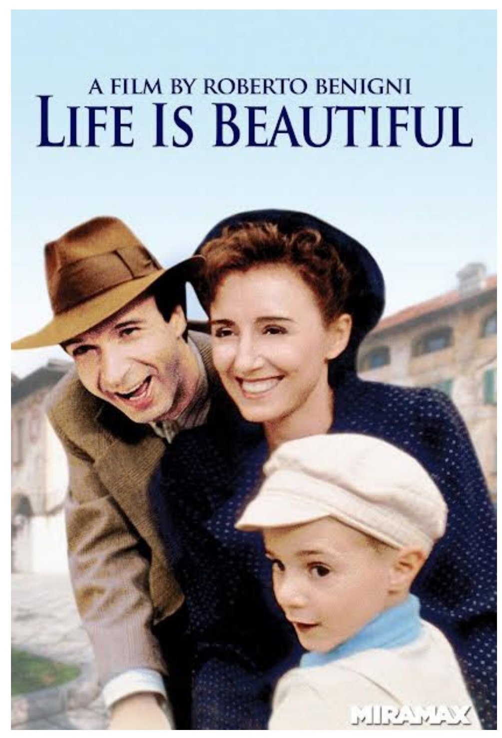
संदर्भ- शांताई इंगळे
संकलन- सौ. मनोरमा बोराडे
सहशिक्षिका, छत्रपती संभाजीनगर



लाईफ इज ब्युटीफुल
(माझ्या कवडसे सोनेरी.. अंतरीचे या पुस्तकातील लेख)

ज्योतिर्मय साहित्य

अशा वेळी छोटा जोशुओ हे सगळे पाहून बावरतो. तेव्हा गुडो त्याला सांगतो की हे सगळे एका खेळाचा एक भाग आहे. यातील प्रत्येक जण खेळातील पॉईंटस मिळवण्यासाठी खेळतो आहे. तुलाही जिंकायचे असेल तर खेळाचे काही नियम पाळावे लागतील. दिवसभर लपून राहिलास तर अमुक गुण, जराही आवाज केला नाहीस तर अमुक गुण, उपाशी राहिलास तर अमुक गुण इ. जिंकलास तर खरा रणगाडा भेट म्हणून मिळेल. बिचारा निरागस जोशुओ बापाच्या बोलण्यावर विश्वास ठेवतो. आणि त्याप्रमाणे वागतो. एकदा सैनिक मुलांना अंघोळीच्या नावाने मारण्यासाठी म्हणून घेऊन जात असतात. जोशुआला अंघोळ आवडत नाही म्हणून तो लपून बसतो आणि त्याचा जीव वाचतो. असेच एकदा सैनिक गुडोला मारण्यासाठी घेऊन जातात. यावेळी जोशुआ एका पिंपात लपून बसलेला असतो. यावेळी गुडो जोशुआकडे पाहून डोळे मिचकावतो आणि सैनिकांची नक्कल करतो. अशाही परिस्थितीत त्याची विनोदी वृत्ती आणि धैर्य कायम असते. आपण मात्र या दृश्याने हेलावून जातो. पुढे दोस्त राष्ट्रांचे सैनिक येतात आणि कैद्यांची सुटका करतात. या वेळी अमेरिकन सैनिक एका रणगाड्यावर बसवून जोशुआला घेऊन जातात बिचाऱ्या जोशुआला आपल्याला खरा रणगाडा बक्षीस मिळाला आहे असेच वाटते. इतक्यात त्याला आपली आई दिसते आणि तो आपल्या आईकडे झेप घेतो.

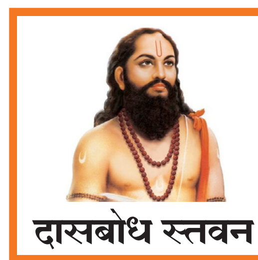


आईच्या गळ्यात पडून तो म्हणतो, ‘ मम्मा, आपण जिंकलो.’ डोरो आपल्या डोळ्यातील पाणी लपवित म्हणते, ‘ हो बेटा आपण जिंकलो. आपल्याला किनई हजार पॉईंटस् मिळाले.’

असा हा नितांतसुंदर चित्रपट. सगळ्याच्या उत्कृष्ट अभिनयाने नटलेला. जीवनातील रणरणत्या वाळवंटात सुद्धा आशेची फुले फ ुलू शकतात हे दाखवणारा. सकारात्मक संदेश देणारा. असे म्हणतात ते काही खोटे नाही. मानवी आयुष्य हे सुंदर आहेच. त्यावर प्रेम करता आले पाहिजे. मंगेश पाडगावकरांच्या शब्दात सांगायचे तर ‘ या जन्मावर या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे. ‘ फक्त तुमच्याकडे बालकासारखे निरागस मन हवे आणि गुडोसारखी अफलातून सकारात्मक दृष्टी. प्रसिद्ध शायर निदा फाजली म्हणतात –

जितनी बुरी समझी जाती
उतनी बुरी नही है दुनिया
बच्चो के स्कूल मे तुमसे
शायद मिली नही है दुनिया.

***



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

पादसेवन भक्ति

ज्योतिर्मय साहित्य

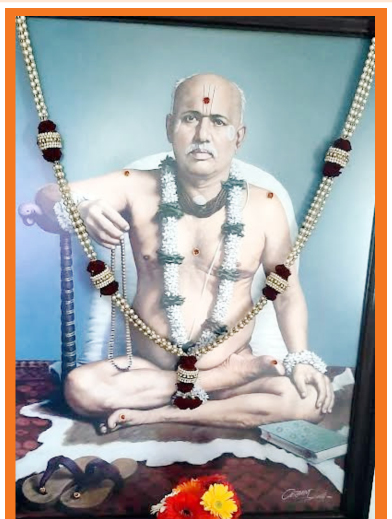
ऊन्मनी – ऊद् +मनस् मिळून ऊन्मन शब्द बनतो. उद् म्हणजे

ऊध्वगती, श्रेष्ठत्व, पूर्णता, विकसणे, मुक्त होणे. मनस् म्हणजे मन स तुमच्या आमच्या सारख्या सामान्य माणसाचे मन जागेपण, स्वप्न, गाढझोप या तीन अवस्थेत गुंतलेले असते. पण भगवंताची साधना करणारा परमोच्च पदाला पोहचलेला या द्रुष्य भावात अडकून पडत नाही. त्याचे मन सुक्ष्म बनत जाते मनाची सुक्ष्मता एका विशिष्ट अंशाला पोहचली की साधकाला मी देह नसुन आत्मा आहे. असा अनुभव येतो. मनाच्या या अवस्थेला तुर्या असे म्हणतात .या अवस्थेत अहंभाव नसतो. फक्त परमात्मस्वरूपाची अवस्था असते मानवी मन मनरूपान नाहीसे होते. यालाच ऊन्मनी असे म्हणतात.

विज्ञान–––वि+ज्ञा म्हणजे नक्की जाणणे, पूर्ण जाणणे.

शास्त्रार्थस्य स्वानुभवायत्तत्वापादनम् विज्ञानम्

थोर निरूपणकार मा.बेलसरे सरांनी याचे खालील प्रमाणे वर्णन केले आहे. शास्त्रार्थ स्वानुभवारूढ करणे किंवा शास्त्रात सांगितलेल्या परमात्मस्वरूपाचा स्वतः अनुभव घेत रहाणे. बुध्दाच्या जोरावर त्याची सत्यता पटवून देणे. प्रत्यक्ष प्रयोगाने सिध्द झालेल्या प्रमेयांनाच ज्ञान म्हणून किंमत असते. तर परमात्मस्वरूपाचे ज्ञान या अर्थाने विज्ञान हा शब्द श्री समर्थानी योजला आहे. श्री सद्गुरू च्या संगतीत सेवा करून राहिले तर साक्षात्काराची निरनिराळे अंग आपोआप ऊघडले जातात. पण तेथे ज्ञेयाशी तादात्म पावून ज्ञाता त्याचे ज्ञान करून देत असतो. या सर्व भक्तिभावाने पादसेवन केल्यास आपोआप भक्त समचरणाशी एकरूप होतो. मित्रांनो परमात्मवस्तु ही काही दाखवण्याची गोष्ट नाही. झाडाला लागलेला आंबा मी तुम्हाला दाखवू शकते. पण परमात्मा मी तुम्हाला दाखवू शकत नाही पण ती मनाला भासते. देहबुद्धी ने शोध घेऊ लागलो तर ती. सर्व ठिकाणी व्याप्त असुन देखील आपल्या ज्ञान कक्षेत येत नाही. अगदीच परमोच्च पदाला पोहचलेल्या साधकाला तिच्या अस्तित्वाची खुण पटते. पण तिला कसे पहावे हे सद्गुरू शिवाय तुम्हाला कोण सांगु शकणार. **(क्रमशः)**



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

संगतीचे जीवनात अतिशय महत्त्व आहे.

ज्योतिर्मय साहित्य

आयुष्यात संगतीला फार महत्त्व असते. संगतीचा परिणाम विनासायास आणि बराचसा न कळत होत असतो. संतसंगती लाभणे ही अत्यंत भाग्याची गोष्ट आहे. ती पूर्वपुण्याईमुळेच लाभते. ज्याच्याशी आपण संगत करावी, त्याचे गुणधर्म आपल्याला येऊन चिकटतात हे आपण पाहतो. समजा, काही लोकांनी इथे यायचे ठरविले. एकाने विचार केला की आपण पायीच जाऊ, दुसरा बैलगाडीने निघाला, तिसऱ्याने आगगाडीने प्रवास केला, तर चौथा मोटारने आला. सर्वजण जर एकाच ठिकाणाहून निघाले तर साहजिकच मोटारीने येणारा सर्वात लवकर पोहोचेल; म्हणजे ज्याच्याशी संगत केली त्या वाहनाचे गुणधर्म त्याला विनासायास लाभले. संगतीची दुसरी गंमत अशी की, ज्याच्या संगतीत आपण जातो त्याच्यापुढे आपले कर्तृत्व लोप पावते. इथून पुष्कळ मुले शिक्षण घेऊन पुढे कुणी वकील झाले, तर कुणी डॉक्टर झाले. परत इथे आल्यावर त्यांनी इथल्या मुलींशी लग्ने केली. त्या मुली फारशा शिकलेल्या नसतील; परंतु वकिलाशी लग्न केलेली वकिलीणबाई झाली, डॉक्टरशी लग्न केलेली डॉक्टरीण झाली. असे जर देहाच्या संगतीने सामान्य माणसाचेही गुणधर्म आपल्यात येतात, तर सत्संगतीचा परिणाम किती होत असला पाहिजे ! आपण तिकीट काढून गाडीत बसतो. आपल्या शेजारी कोण येऊन बसेल ते आपल्या हाती नसते. तो विडी ओढणारा असला आणि आपल्याला धूर सहन होत नसला तरी नाइलाजाने तिथेच बसावे लागते. व्यसनी किंवा विषयी माणसाची संगत ही अशी तापदायक, घातक असते. उलट सत्पुरुषाची संगत ही उत्तम, लाभदायी ठरते. सत्संगतीपासून सद्वासना आणि सद्विचार प्राप्त होतात.

एखादा साधू बैरागी असेल, झाडाखाली बसला असेल. तो स्वत: उपाशी असेल तर त्याच्याकडे येणारी मंडळीही उपाशी राहतील. समर्थांकडे कुणी गेला तर ते म्हणतील, ‘‘मी भिक्षेची झोळी घेतो, तूही घे; दोघेही भिक्षा मागून आणू, आणि जे मिळेल ते शिजवून खाऊ.’’ पण संत गृहस्थाश्रमी असेल तर आपल्याकडे येणाराला तो वाटेल ते करून खायला घालील. अन्नानुसार वासना बनते, म्हणून संताघरचे अन्न मागून घेऊन खावे. संताची देहाने संगती लाभणे सुलभ नाही. तो राहात असेल तिथून आपण लांब राहात असू; आणि जवळ राहात असलो तरी प्रपंच–कामधंद्यामुळे चोवीस तासांत त्याच्या सान्निध्यात कितीसे राहता येणार ? मग देहसंगतीचा लाभ कितीसा मिळेल ? तेव्हा नामाची संगत हीच सर्वांना सदासर्वकाळ लाभण्यासारखी उत्तम सत्संगत होय.

परमार्थ साधण्यास सत्संगती फारच उपयोगी पडते.

॥ संत महात्म्य ॥
लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

महात्म्यांचा अविर्भाव

ज्योतिर्मय साहित्य

श्रीमद्भगवद्गीता श्री भागवत महापुराण या धर्मग्रंथातून भगवतप्राप्तीचे अनेक उपाय सांगितलेले आहेत. आपल्या मनाला निश्चलपणा प्राप्त व्हावा, मनात विचारांची निर्मिती कमी कमी होत जाऊन ती शेवटी बंद व्हावी, मन निर्विचार व्हावे, विकारांचा प्रभाव शम दमाने कमी कमी व्हावा, सद्गुणांचा विकास व्हावा, यासाठी या धर्मग्रंथात अनेक प्रयोग दिलेले आहेत. पण आपण ते प्रयोग ऐकून सुद्धा, आपण अंगी बाणवत नाहीत.

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. **(क्रमशः)**

॥ निरूपण ॥

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

जगदम्ब नमस्तुभ्यं सुतप्रमोदकारणम्।
विश्वमातर्नमस्तुभ्यं सकलसिद्धिकारणम्।। २९ ।।

आपल्या सुतांच्या प्रमोदाचे कारण असणारे, जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. सकलसिद्धींचे कारण असणारे, विश्वमाते, तुला नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं वादविवादनाशिनि।
बुद्धिसिद्धिप्रदे देविनमो नमो नमः।। ३० ।।

वाद आणि विवादांचा नाश करणारे, जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. बुद्धी आणि सिद्धी देणारे, देवी, तुला वारंवार नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यमेकवीरे जयप्रदे।
खड्गहस्ते नमस्तुभ्यं चण्डिके ते नमो नमः।। ३१ ।।

एकवीरे, जय देणारे, जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. हाती खड्ग धारण करणारे तुला नमस्कार असो. चंडिके, तुला नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं विश्वात्मिके नमो नमः।
अमित्राणां विनाशिन्यै शक्त्यै तुभ्यं नमो नमः।। ३२।।

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो.विश्वात्मिके, तुला नमस्कार असो. शत्रूंचाविनाश करणारे शक्ते, तुला नमस्कार असो.

॥ श्री राम कथा ॥

वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

पुढे प्रवास सुरू झाला. जंगलात कसे रहावे याचे प्रशिक्षण या दोघांना मिळाले. म्हणून पुढे वनवासात त्यांना सोपे गेले. दिंडीत कसे शिस्तीत रहावे. माउलींना पाणी दिले तरच आपण पाणी प्यावे.त्यांना नैवेद्य दाखविला तरच खावे.ध्वज दिसला की उभे रहावे हे शिक्षण वारकऱ्यास असावे ना?

कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

अणेक अस्त्रे, शस्त्रे श्री रामास देत देत विश्वामित्र आपल्या आश्रमा जवळ आले. ते म्हणाले आता उद्या पासून ६ दिवस यज्ञ आहे. या काळात मी मौन असेल. राक्षस केव्हाही हल्ला करतील सावध रहा.

श्रद्धावान लभते ज्ञान इति तत्परह.

सावध रहा.

आपणही सावध असावे.

कधी भगवत कृपा होईल हे ही सांगता येत नाही. सावध रहा.

सावध झाली सावध झाली हरीच्या आलो जागरणा...
तुकाराम

पाहिले ३ दिवस राम धनुष्य घेऊन उभेच होते. कांहीं घडून आले नाही.

दोष आमच्या शैथिल्याकडे सावध होऊन पहातात. थोडेही आपण बेसावध राहिलो तरी काम क्रोध आमच्या मनात घुसतील सावध रहा. नाथ महाराज म्हणतात दुधावर मांजर जसे टपून असते तसे सद विचाराकडे किंचितही दुर्लक्ष झाले की दोष झडप घालतात.

(क्रमशः)

लसणाचे औषधी गुणधर्म

ज्योतिर्मय साहित्य

लसणाच्या पाकळ्यांमध्ये अँटिऑक्सिडंट असतात, जे शरीरातून विषारी पदार्थ काढून टाकतात. सूक्ष्मजंतू नष्ट करणारे प्रतिजैविक गुणधर्म आणि विषारी द्रव्ये बाहेर काढणारे अँटीसेप्टिक गुणधर्म असतात.

रक्तदाब : लसूण रक्तदाब कमी करण्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. कारण ते नायट्रोजन ऑक्साईड आणि २ या दोन्ही वासोडिलेटिंग एजंट्सच्या उत्पादनास उत्तेजन देते.

पचनक्रिया सुधारते : लसणाची १ पाकळी रोज खाल्ल्याने गॅस्ट्रिक ज्यूसचे पीएच सुधारते आणि पचनक्रिया व्यवस्थित राहण्यास मदत होते. जुन्या लसणाचा अर्क गॅस्ट्रिक म्यूकोसल अस्तर बरे करण्यास मदत करतो.

कोलेस्ट्रॉल कमी करते : एलडीएल कोलेस्टेरॉलचे ऑक्सिडेशन आणि रक्तवाहिन्यांमधील प्लेक रोखून लसूण रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यास मदत करू शकते.

किडनी : एलिसिन हे लसणात आढळणारे संयुग आहे. हे किडनीचे संथ कार्य, रक्तदाब आणि ऑक्सिडेटिव्ह तणाव दूर करण्यास मदत करते. यात अँटीहायपरटेन्सिव्ह, अँटीऑक्सिडंट आणि नेफ्रोप्रोटेक्टिव्ह प्रभाव आहेत.

नैसर्गिक अँटिबायोटिक : संक्रामणाद्वारे होणाऱ्या रोगांशी लढण्यासाठी लसणाचा वापर खूप काळापासून होत आहे. लसूण नियमितपणे खाल्ल्याने सर्दी, फ्लू, पोटाचे इन्फेक्शन, श्वसन इन्फेक्शन आणि यूटीआय टाळण्यास मदत होते.

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

प्रतिकारशक्ती वाढवते : अनेक अभ्यासांमध्ये असे आढळून आले आहे की, लसूण जळजळ कमी करण्यास आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यास मदत करू शकते.

संशोधनात असे दिसून आले आहे की, जर तुम्ही सकाळी रिकाम्या पोटी लसणाची एक पाकळी जरी खाल्ली तर शरीरातील पचनक्रिया सुधारते, कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी होते. तसेच उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह टाळता येतो.

फुलमाला....

फुशिया फुल

फुशिया फुल इतके सुंदर असते,
त्याच्यावर ठरत नाही नजर.
सुखद गारव्यात फुलते याला,
सोसवत नाही उन्हाचा कहर.

या रोपांना उंचावर ठेवावे,
कारण ही फुले खाली सुकतात.
छान छान रंगात खुलणारी,
सहा,सात दिवसा नंतर सुकतात.

सौ. माधुरी म.इनामदार, मिरज.

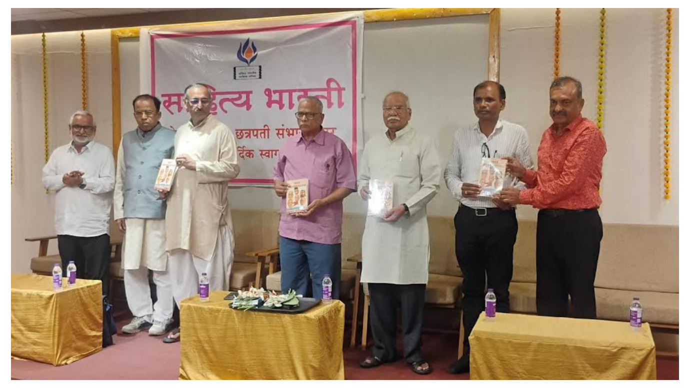
धर्म नव्हे तर मार्क्स ही अफूची गोळी

साहित्य भारतीच्या कार्यक्रमात न्या. अंबादास जोशी यांचे प्रतिपादन

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – धर्म नव्हे तर मार्क्स ही अफूची गोळी आहे, कार्ल मार्क्सने मानवी समाजातील मूल्ये, अध्यात्माची समाजाच्या जडणघडणीतील भूमिका, तसेच नैतिक मूल्यांची धारणा, संतांचे लोकजागरण याची उपेक्षा केली. किंबहुणा बहुतेक भांडवली समाजात अर्थाच्या पलिकडे अन्य घटकांचा विचार केला नाही, असे प्रतिपादन गोव्याचे माजी लोकायुक्त न्या. अंबादासराव जोशी यांनी शुक्रवारी (दि. १३) केले. साहित्य भारतीच्या वतीने आयोजित पुस्तक प्रकाशन सोहळ्यात ते बोलत होते.

साहित्य भारतीच्या छत्रपती संभाजीनगर शाखेच्या वतीने प्रा. डॉ. वि.ल. धारूरकर यांच्या सहा सरसंघचालक आणि प्रा. डॉ. रवींद्र बेम्बरे (देगलूर) यांच्या नैसर्गिक आपत्तीत मराठी संतांचे मनोविज्ञान या दोन ग्रंथांचे प्रकाशन न्या. जोशी आणि अखिल



भारतीय साहित्य परिषदेचे केंद्रीय सहसंघटनमंत्री मनोजकुमारजी यांच्या हस्ते दामुअण्णा दाते सभागृहात झाले. अध्यक्षस्थानी प्रांत संघचालक अनिल भालेराव होते.

यावेळी व्यासपीठावर प्रा. डॉ. धारूरकर, प्रा.डॉ. बेंम्बरे, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे पश्चिम क्षेत्र सेवा प्रमुख डॉ. उपेंद्र कुलकर्णी, मनोजकुमारजी, देवगिरी प्रांताध्यक्ष प्राचार्य डॉ. संजीव गिरासे यांची उपस्थिती होती.

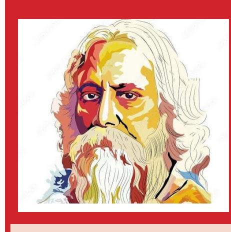
भारतीय विचार, ज्ञान परंपरेत अध्यात्म, देवाच्या सान्निध्यातून तत्वचिंतन केल्यामुळे समाजाला जगण्याची दिशा मिळालेली आहे. तत्कालीन समाजाला जीवनाचे तत्त्वज्ञान अध्यात्माच्या मार्गातून लवकर उमजत होते. ही त्या काळाची गरज होती. समाज प्रबोधनाचा महत्त्वाचा धागा हा अध्यात्म होता. आज विज्ञानाने सर्वच क्षेत्रात प्रगती केलेली आहे. साहित्यिकांनी वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून अध्यात्म विचारांची सांगड घालून ग्रंथ लेखन करावे, असे आवाहन न्या. जोशी यांनी यावेळी केले.

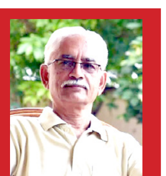
दोन्ही लेखकांनी आपले मनोगत व्यक्त केल्यानंतर सहा सरसंघचालक या पुस्तकावर प्रा. डॉ. कैलास अतकरे आणि नैसर्गिक आपत्तीत मराठी संतांचे मनोविज्ञान या पुस्तकावर डॉ. उपेंद्र कुलकर्णी यांनी भाष्य केले. याप्रसंगी मनोजकुमार यांनी अखिल भारतीय साहित्य परिषदेच्या कामाची माहिती दिली.

अध्यक्षीय समारोप करताना अनिल भालेराव यांनी ३२ वर्षापूर्वी संभाजीनगर येथे झालेल्या विमान अपघातातून बचावल्याचा संदर्भ देत असे अपघात टाळण्यासाठी विज्ञान व तंत्रज्ञान प्रणालीत सुधारणा आणि प्रगत देशाप्रमाणे नियोजनाचा आपणास विचार करावा लागेल असे मत नोंदविले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा. डॉ. पृथ्वीराज चौर यांनी तर सूत्रसंचालन दीपाली कुलकर्णी यांनी केले. सामुदायिक पसायदानानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली.

चाफ्याच्या माळेत प्रकाशन

या दोन्ही पुस्तकांचे प्रकाशन पर्यावरणपूरक पध्दतीने झाले. त्यासाठी चाफ्याची फुले व पानांची गुंफण करून त्यात पुस्तके ठेवण्यात आली होती. तसेच व्यासपीठ चाफ्याने सजविण्यात आले होते. अहमदाबाद विमान अपघातात मरण पावलेल्या प्रवाशांना प्रारंभी श्रध्दांजली वाहण्यात आली.





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

रात्र गंभीर गंभीर होत चाललेली असते. मुलांचे गाणेही थांबलेले असते. गुडूप अंधार पडलेला असतो. दूर दूर गावातील रस्त्यातून एखाद दुसरा दिवा क्वचित मधून मधून लुकलुकत असतो. पुढे तेही दिवे रस्त्यातून जायचे बंद होतात. आकाशातील तार्यांच्या प्रकाशाशिवाय कुठेही प्रकाश नाही दिसत. मला झोप येऊ लागते. ती येऊ लागली की मी हळूहळू उठतो आणि झोपायला जातो. नंतर बर्‍याच वेळाने केव्हातरी पूर्वेकडील दरवाज्यातून दिसणारे आकाश अंधार फिकट होत जाऊन हळूहळू उजळू लागते. जवळपासच्या झाडात एखाद दुसरी सारिका खसपस करीत असते. ढगांवर सोनेरी छटा उमटू लागते. थोड्याच वेळात साडेचारच्या घंटेचे टोल ऐकू येऊ लागतात. मी उठून पूर्वेकडील गच्चीतील दगडी चौरंगावर आसन पसरून उपासनेला बसतो. सूर्य हळूहळू वर येऊन आपल्या प्रकाशाच्या स्पर्शाने मला आशीर्वाद देतो. आजकाल अगदी सकाळीच मला न्याहरीला बसावे लागते. कारण साडेसहा वाजता आश्रमातील सर्व बालक मंडळी विद्यालयाच्या समोरील मैदानावर एकत्र होते.

तेथे कोणते ना कोणते गाणे म्हटल्यानंतर विद्यालयाचे काम सुरू होते. पहिल्या घंटेला मला वर्ग नसतो. पण त्या वेळात मी माझ्या खोलीत जाऊन शिकवायची पुस्तकं आणि टिपणही नजरे खालून घालतो. मग माझे काम सुरू होते. दिवस-रात्र चालणाऱ्या माझ्या कामाचा हिशेब मी तुला दिला. किती शांतपणे दिवस जातो माझा ! मुलांसाठी हे असे काम करणे मला खूप आवडते. मी त्यांच्यासाठी हे जे काम करतो त्याला काही मोल आहे याची त्यांना कल्पना नाही. सूर्याच्या प्रकाशाचा फायदा अनायासे ती जशी घेत असतात, तशीच ती आमच्या सेवेचा फायदा घेत आहेत. पुढे ही मुले जेव्हा मोठी होतील, तेव्हा मग त्यांना येथील एक एक गोष्ट आठवू लागेल. येथील आकाशातील विपुल प्रकाश, इथे वाहणारे खुले वारे आणि सकाळी आणि संध्याकाळी झाडाखाली बसून शांतपणे देवीला केले जाणारे नमन सारे आठवेल.‘‘

सत्येंद्रनाथ टागोर हे रवींद्रनाथांचे वडीलबंधू. ते आपल्या सेवाकाळात महाराष्ट्रात जिल्हाधिकारी आणि जिल्हा न्यायाधीश म्हणून कार्यरत होते. इंदिरादेवी ही त्यांची मुलगी. १८८५ ते १८९५ या दहा वर्षांच्या कालखंडात त्यांनी तिला अनेक पत्रे लिहिली. या काळात ते तेव्हाच्या पूर्व बंगालमध्ये म्हणजे आताच्या बांगलादेशमध्ये असलेल्या आपल्या इस्टेटची देखरेख करण्यासाठी पद्मा नदीवर असलेल्या पद्मा नावाच्या बोटीमध्ये राहात आणि प्रवास करत. तेथूनच त्यांनी आपल्या महाराष्ट्रात असलेल्या या पुतणीला पत्रे लिहिली. ही सगळे पत्रे इंदिरादेवींनी जपून ठेवली आणि नंतर आपल्या स्वतःच्या हस्ताक्षरात ती लिहून काढली आणि आपल्या काकांना म्हणजेच रवींद्रनाथांना ती भेट दिली. रवींद्रनाथांनी या पुस्तकाला या पत्रांवर भाषेच्या दृष्टीने काही संस्कार करून ती पत्रे सामान्य वाचकांसाठी प्रकाशित केली. या पत्रांमधील काही कौटुंबिक उल्लेख गाळून टाकले आहेत. त्याचप्रमाणे भाषेच्या दृष्टीनेही काही पत्रांचे पुनर्लेखन केले असल्यामुळे या पत्रांना छिन्नपत्रे असे म्हटले जाते. यातील जवळपास प्रत्येक पत्रातून त्यांचे निसर्गप्रेम व्यक्त झाले आहे.

शिलाईदह येथून १७ जून १८९२ या दिवशी इंदिरेला लिहिलेले एक सुंदर पत्र आपण इथे पाहू या. पत्रातून त्यांच्यातील निसर्गप्रेमी तर दिसतोच पण तो निसर्ग त्यांना कशाप्रकारे प्रेरणा देत होता आणि त्यांच्यात नवचैतन्य निर्माण करीत होता हेही आपल्याला बघायला मिळतं. आपल्यासाठी देखील हे पत्र खूप मार्गदर्शक आहे असं मला वाटतं.

प्रिय इंदिरा, आजकाल मी संध्याकाळच्या सुमाराला किनाऱ्यावर उतरून बराच वेळ फिरतो. पूर्वेला वळल्यावर एक सुंदर दृश्य दिसतं. पश्चिमेला वळल्यावर दुसऱ्या प्रकारचं दृश्य दिसतं. आकाशातून माझ्या माथ्यावर जणू सांत्वनाची वृष्टी होत राहते. माझ्या दोन्ही डोळ्यांमधून स्वर्गमय मांगल्याची एक धारा माझ्या अंतरंगात प्रवेश करत असते. या वाऱ्यात, आकाशात आणि प्रकाशात प्रतिक्षणी माझ्या मनातून जणू नवीन पालवी फुटते. मी नवीन प्राणाने आणि बलाने परिपूर्ण होऊन जातो. संसारातील सगळी काम करणं आणि लोकांशी व्यवहार करणं मला आता अगदी सहज वाटतं. खरंतर सगळंच सोपं असतं. एकच सरळ रस्ता असतो. तोच धरून चाललं की झालं. नाना प्रकारचे शॉर्टकट्स डोकं लढवून शोधण्याची मला गरज वाटत नाही. सुखदुःखं सगळ्याच मार्गांवरती असतात. कुठल्याही मार्गावर त्यांना टाळण्याचा उपाय नसतो. पण शांती केवळ या मोठ्या रस्त्यावरच असते.

(क्रमशः)

सामाजिक बांधिलकीतून मोफत मूत्रपिंड प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – येथील कमलनयन बजाज हॉस्पिटल हे एक अत्यंत उल्लेखनीय आणि महत्त्वपूर्ण वैद्यकीय सेवा देणारे केंद्र ठरले आहे. अलीकडेच या हॉस्पिटलमध्ये यशस्वीरीत्या २० मोफत मूत्रपिंड प्रत्यारोपण करण्यात आल्या आहेत. याबाबत डॉक्टर आणि हॉस्पिटल प्रशासनाकडून पत्रकार परिषदेद्वारे माहिती देण्यात आली.

या शस्त्रक्रिया प्रसिद्ध नेफ्रॉलॉजिस्ट डॉ. समीर महाजन आणि ज्येष्ठ किडनी ट्रान्सप्लांट सर्जन डॉ. अजय ओसवाल यांच्या नेतृत्वाखाली पार पडल्या. दोन्ही डॉक्टरांनी ही योजना राबवण्यात त्यांच्या मनोगतातून समाधान व्यक्त केले.

सामाजिक बांधिलकीतून या मोफत मूत्रपिंड प्रत्यारोपण शस्त्रक्रियेचे रुग्णालयाचे सीईओ डॉ. जॉर्ज फर्नांडिस, यांच्या प्रेरणेतून सुरु केले आहे व यशस्वी रित्या रुग्ण बरे होऊन चांगले जीवन जगत देखील आहेत. याचे समाधान असल्याचे त्यांनी सांगितले. विशेष शासकीय योजनांमधून लाभ घेत, गरजू रुग्णांना आनंदाने आयुष्य जगण्याची संधी या माध्यमातून मिळाली आहे.

कमलनयन बजाज हॉस्पिटल प्रशासनाने यासारख्या मानवतावादी वैद्यकीय उपक्रमांनी समाजात नवा आदर्श निर्माण केला आहे. अशा प्रकारच्या उपक्रमांतून गरजू रुग्णांसाठी जीवनदायी सेवा उपलब्ध होत असून, रुग्णालयाचे योगदान उल्लेखनीय ठरत आहे.

आधुनिक सावित्रीचं अनमोल योगदान

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

देवेंद्र अभिमन्यू वडकर परभणी जिल्ह्यातील सोनपेठ तालुक्यातील राहणारे हयांना किडणीचा त्रास २००८ मध्ये सुरु झाला नी पुढे तो विकोपाला गेला.मेडीकव्हरच्या डॉक्टर सचिन सोनीनी सल्ला दिला. देवेंद्र वडकरजी औषधोपचार खूप झाले आता तुमची किडनी बदलावीच लागेल. तुमच्या भावा बहिणींच्या पैकी कोण देवू शकेल ते आधी पहावे.देवेंद्रला एक भाऊ तर सात बहिणी... त्यांना दोन लहान मुले आहे. त्यांना २ मार्च २०२४ पासुन किडनी चा जास्त त्रास होऊ लागला. डॉ. नी डायलिसिस करावे लागेल असे सांगितले गेले. सारेचजण चिंताग्रस्त झाले. पाच सहा महिने डायलिसिस केले. डायलिसिस करत करत आपरेशन ची तयारी केली त्याची मिसेस

आरती देवेंद्र वडकर त्यांनी किडनी देयला तयार झाल्या .त्यांची प्रकृतिची तपासणी करून डॉक्टरांनी सांगितले किडणी यांची योग्य आहे. आरतीनी डॉक्टरांना सांगितले माझ्या किडनीनी माझे मिस्टराचा नवीन जन्म मिळणार असेल तर मी माझी किडणी द्यायला तयार आहे. डॉक्टर सोनीने आरतीची किडणी त्यांच्या मिस्टराना रिप्लेस करायची असं ठरवलं. आरतीचा ब्लड ग्रुप ओ + युनव्हर्स डोनर होता. तिच्या मिस्टरांचा ब्लड ग्रुप एक+ युनव्हर्सल ॲक्सेप्टन्स ग्रुप त्यामुळे ऑपरेशन सुरळीत पार पडले. अशा स्थितीत आपल्या नवऱ्यासाठी आपलं जीवन समर्पित करणारी आधुनिक सावित्री देवेंद्र वडकर यांच्या मदतीला धावून आली नी आरती वडकरनी आपली किडणी देवून.. आपल्या नवऱ्याला मृत्युच्या दारातून ओढून आणले हे बाकी खरं...अशा या आधुनिक सावित्रीला आम्हां सर्वाचां मानाचा सलाम...

सुधीर कोटींकर
छत्रपती संभाजीनगर
मो.९७६५५५३३१२

अण्णासाहेब मगर महाविद्यालय आणि क्विक हिल फाउंडेशन यांच्यात सामंजस्य करार

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

पुणे – पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळाचे अण्णासाहेब मगर महाविद्यालय आणि क्विक हिल फाउंडेशन यांच्यात सामंजस्य करार करण्यात आला. महाविद्यालयाचे प्राचार्य व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या व्यवस्थापन परिषदेचे सदस्य डॉ. नितीन घोरपडे आणि क्विक हिल फाउंडेशनचे प्रमुख अजय शिर्के यांनी या करारावर स्वाक्षरी केली.या सामंजस्य करारा अंतर्गत महाविद्यालयातील वीस विद्यार्थी परिसरातील शाळांमध्ये सायबर सुरक्षेसंबंधी संबंधी कार्यक्रम घेणार आहेत तसेच आपल्या महाविद्यालयात सर्व विद्यार्थ्यांमध्ये सुद्धा या स्वरूपाच्या कार्यक्रम

घेण्यात येणार आहेत.समाजामधील एनजीओ,कंपन्यांमधील कर्मचारी,महिला बचत गट,इतर औद्योगिक संस्था मधील कर्मचारी इत्यादी समाज घटकातील लोकांमध्ये सायबर सुरक्षेसंबंधी कार्यक्रम महाविद्यालयाच्या वतीने घेण्यात येणार आहे. या समंज्यस्य करारामुळे विद्यार्थ्यांना त्यांच्या करिअरसाठी उपयोग होणार असल्याचे महाविद्यालयाचे प्राचार्य व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या व्यवस्थापन परिषदेचे सदस्य डॉ. नितीन घोरपडे यांनी सांगितले. यावेळी डॉ. प्रशांत मुळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रा. मनीषा गाडेकर यांनी या कार्यक्रमाचे संयोजन केले.

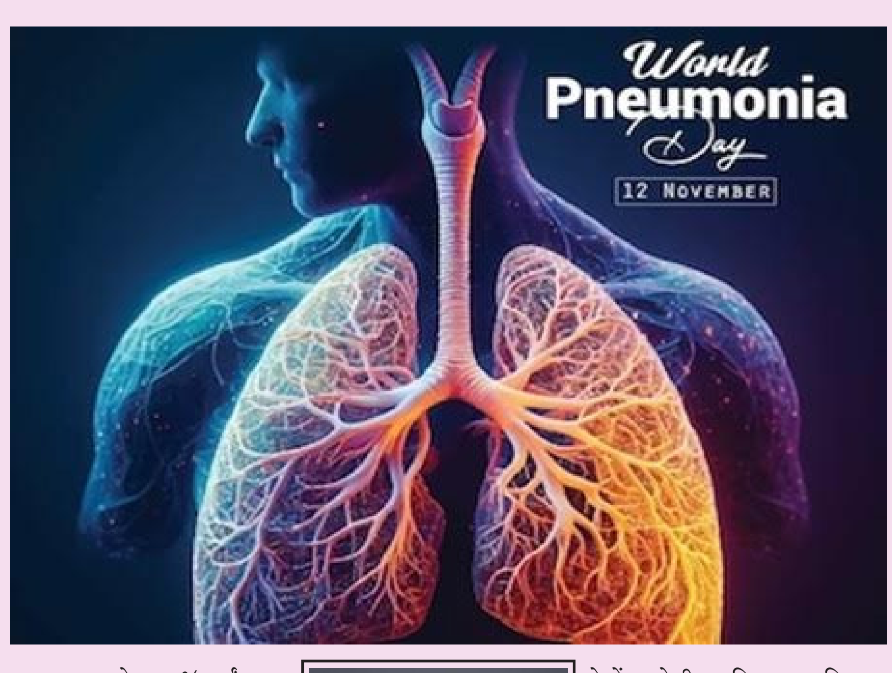
दवाखाना

न्यूमोनियाला न्यून लेखू नका

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

मंडळी, बालमृत्यूंमध्ये एक महत्वाचा आजरा म्हणजे न्यूमोनिया. न्यूमोन म्हणजे फुफ्फुस, म्हणून याचे असे नांव पडले. हिप्पोक्रेटिस (अंदाजे इ.स.पूर्व ४६० ते ३७०) यांनी पेरी न्यूमोनिया या नावाने या रोगाच्या लक्षणांच्या नोंदी केलेल्या आढळतात. रुग्णाची शिंक किंवा त्याच्या खोकल्याची उबळ यामुळे त्याद्वारे फ कलेले संक्रमित थेंब त्याच्या आसपासच्या वातावरणात तरंगत असतात. त्यामुळे इतरांना हा वायुजन्य संसर्ग होतो. ज्या मुलांची प्रतिकारशक्ती कमी असते, (मागील भागात याच्या कारणांची चर्चा झालेली आहे) त्यांना हा विकार प्रामुख्याने होऊ शकतो. बोलीभाषेत याला फुफ्फुसात पाणी होणं असंही म्हटलं गेलंय. न्यूमोनियात श्वसनमार्गाचा होणारा कोंडमारा बिनमहत्वाचा नक्कीच नाही. सर्दी, ताप अन खोकला जेव्हा रोग्याच्या शरीरात ठाण मांडून बसतात, तेव्हां त्यांचा इरादा नेक कसा असेल?

भारतात दरवर्षी अंदाजे ४ दशलक्ष बालकांमध्ये न्यूमोनियाचा प्रादुर्भाव नोंद केल्या जातो. (मैत्रांनो, अशा आकड्यांच्या व्यतिरिक्त घरच्या घरी किंवा इतर अनधिकृत व्यक्तींकडून उपचार केलेली प्रकरणे बरीच अधिक असू शकतात. याशिवाय आजारांची नोंद करण्यात आपल्या देशात चहूबाजूंनी उदासीनतेचा पगडाच आढळतो. तरी देखील उपलब्ध नोंदीकडे बघितल्यावर रोगांची भीषण परिस्थिती ध्यानात येतेच.) आणखी एक आकडेवारी चिंताजनक आणि विषण्ण करणारी आहे. आपल्या देशात दरवर्षी अंदाजे ०.३५ दशलक्ष मृत्यू न्यूमोनियामुळे होतात. पाच वर्षांखालील मुलांमध्ये न्यूमोनियाचा



मृत्यू दर ३ ते १२ % पर्यंत आहे. (यात बालिकांचे प्रमाण अधिक आहे. याची कारणे विशद करायला हवीच कां?)

अत्यंत महत्वाची गोष्ट ही की या आजाराला बऱ्याच अंशी प्रतिबंध घालता येतो. या टाळता येण्याजोग्या रोगाविरुद्ध एकजूट कारवाईची तातडीची गरज आहे. ‘ग्लोबल कोएलिशन अगेन्स्ट चाइल्ड न्यूमोनिया’ या संगठनेने सर्वप्रथम १२ नोव्हेंबर २००९ रोजी ‘‘जागतिक न्यूमोनिया दिवस’’ आयोजित केला. या समस्येचे निराकरण करण्यासाठी सार्वजनिक आणि राजकीय सहकार्य प्राप्त करणे हे यामागील प्रमुख उद्दिष्ट होते. तेव्हांपासून दर वर्षी १२ नोव्हेंबर रोजी हा दिवस जागतिक स्तरावर पाळल्या जातो. लसीकरण, बालकांचे यथायोग्य पोषण आणि वायू प्रदूषणावर मात करण्यासाठी जमेल तितके उपक्रम राबवणे हे एकसंघ होऊन केलेले उपाय हेच या रोगाविरुद्ध प्रतिबंधक त्रिगुणी अस्त्र आहे. मैत्रांनो, स्वच्छ हवेवर आपला मूलभूत हक्क आहे, मग वायू प्रदूषणाविरुद्ध एकजूट होऊन लढा देणे हे देखील आपले मूलभूत कर्तव्य ठरते. १२ नोव्हेंबर २०२४ ची थीम होती, ‘‘प्रत्येक श्वास अतिमहत्त्वाचा आहे. न्यूमोनियाला शिरकाव करण्याआधीच थांबवा.’’

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

मंडळी, आपल्या दोन्ही फुफ्फुसात हवेच्या अत्यंत लहानग्या पिशव्या (एअर सॅक्स) अर्थात अल्वेओलाय (वायुकोष्टिका) असतात. श्वासोच्छवासाच्या प्रक्रियेत अल्वेओलाय या पेशींमध्ये आपल्याला जीवनावश्यक असा ऑक्सिजन अर्थात प्राणवायू शोषल्या जातो आणि तेथून हाच प्राणवायू शरीरातील सर्व पेशींपर्यंत पाठवला जातो. मैत्रांनो, जोवर ‘प्राणवायू’ आहे तोवर प्राण आहे. म्हणूनच फुफ्फ ुसांना प्राणेंद्रिय म्हणणे रास्त आहे. या सोबतच शरीरातील विविध प्रक्रियांचा परिपाक होऊन निर्माण झालेला अनावश्यक अन घातक असा कार्बन डाय ऑक्साइड (कर्ब द्वी प्राणीद) संपूर्ण शरीरातून अल्वेओलायमध्ये जमा होतो आणि उच्छ्वासाचे वेळी तो बाहेर फेकल्या जातो. रक्तवाहिन्यांच्या जालामार्फत या दोन्ही वायूंचे तालबद्ध आवागमन होत असते. हे जीवनरक्षक कार्य आपल्या श्वास आणि उच्छवास या दोन प्रक्रियांद्वारे अव्याहतपणे सुरु असते. आपल्याला नकळत शांतपणे फुफ्फुसे हे सर्व कार्य करीत असतात. जन्मापासून ३०-६० प्रति मिनिट अशी श्वासोच्छ्वासाची गती हळू हळू कमी होत मिनिटाला १२-२० यावर स्थिरावते. हे ‘असून नसल्यासारखे’ अतिमहत्वपूर्ण कार्य आपल्या ‘जिवंतपणाचे लक्षण’ समजावे.

जिवाणूंच्या संसर्गामुळे एक किंवा दोन्ही फ ुफ्फुसांत न्यूमोनिया होतो. बालवयात होणाऱ्या या जिवाणूविषयक संसर्गाला स्ट्रेप्टोकोकस निमोनिये हे जिवाणू सर्वाधिक कारणीभूत आहेत. त्यानंतर दुसरा क्रमांक हिमोफिलस इन्फ्लूएंझी या जिवाणूंचा. तसेच टी बीचे जिवाणू, एड्सच्या रुग्णांत न्यूमोसिस्टिस कॅरिनी हे जिवाणू आणि कांही विषाणूंच्या (व्हायरस) संसर्गाने देखील हा आजार होतो.

पुढील भागात यांचीच चर्चा करू !

हेल्दी मखाणा डिझार्ट

ज्योतिर्मय साहित्य

आता काळामानाप्रमाणे बरेच लोक हेल्थ कॉन्शस झाले आहेत. त्यामुळे लो कॅलरीज, हाय प्रोटीन, शुगरफ्री, ऑइल फ्री असे रोस्टेड किंवा बॉईल्ड फूड खाणे जास्त पसंत करतात. सुरुवातीला तेलकट, तूपकट, खमंग फ्राईड, चमचमीत पदार्थ खाण्याची सवय असणाऱ्यांना जड जाते पण मग वजन, आरोग्य याचा विचार आला की आपोआपच या पदार्थांचा विचार करावा लागतो. पण एकदा याची चव आवडली की मग यातच नवीन प्रयोग करत छान छान पदार्थ बनवता येतात आणि गोड नसले तरी गोडी लागते याची. अगदी स्टार्टर पासून ते डिझार्ट पर्यंत असंख्य डाएटचे सुंदर सुंदर पदार्थ आपण सहज बनवू शकतो. पहायचे मग एक डिझार्ट बनवून? खरेतर डिझार्ट म्हणजे जेवणानंतरची खास सर्वांची लाडकी अशी गोड, थंडगार, आकर्षक अशी देखणी डिश ! साहजिकच गोड असल्यामुळे थोडी हेवी, जेवणानंतर ही खाल्ल्यावर मस्त सुस्ती आणणारी अशी टेस्टी असते. पण आज आपण थोडीशी वेगळी पण तितकीच गोड, टेस्टी, आकर्षक अशी हेवी तरीही पौष्टीक, आरोग्यासाठी उत्तम अशी डिश बनवूया. आता जास्त उत्सुकता न ताणता लागूया तयारीला..

साहित्य : १ वाटी मखाणे, १ चमचा चिया सीड्स, ४..५ बिया काढलेले खजूर, १०..१२ पिस्त्याचे काप, ५..६ बदामाचे काप, १ कप शक्यतो गायीचे दूध, अर्धा चमचा सब्जा बी, केशराच्या २..३ काड्या, पाव चमचा वेलची पावडर, मध गोडीनुसार, सफरचंद किंवा संत्रा,अननस यासारख्या कोणत्याही फळाचे सजावटीसाठी एकदम पातळ काप.

कृती : प्रथम चिया सीड्स, सब्जाचे बी भिजत ठेवावे. मग मंद गॅसवर कढई मध्ये मखाणे छान फुलून येईपर्यंत मस्त भाजावेत. त्यामुळे ते हलके होतात. थंड झाल्यावर मस्त कुरकुरीत बनतात. एरव्ही सुद्धा मधल्यावेळी खाण्यासाठी याला अगदी किंचीत गायिच्या तुपावर परतून मिरपूड, सैंधव, चाट मसाला किंचीत आवडत असेल तर तिखट लावून कुरकुरीत खाण्यासाठी बेस्ट डाएट फूड आहे. सर्व छान चिकटण्यापूरतेच तुप लावावे. तुपाचाही स्वाद मस्त येतो त्यामुळे खाताना मजा येते.

मग हे मखाणे थंड झाले की त्यात बदाम पिस्त्यांचे काप, भिजवून ठेवलेले चियासीड्स, सब्जा बी, वेलची पावडर घालावी. खजुराचे अगदी जास्तीतजास्त बारीक काप करुन ते घालावेत. दूध गरम करतानांच १..२ केशर काड्या घालाव्यात म्हणजे त्या विरघळून त्यांचा रंग आणि स्वाद दोन्ही सुरेख दुधात उतरतो. हे दूध थंड झाले की मग या सर्वांवर घालावे. मग आवडीनुसार जसा गोड लागेल तसा मध घालावा. सर्व छान मिक्स करावे व शेवटी वरती सजावटी साठी एखादी केशर काडी ठेवावी.

मग हे सेट होण्यासाठी फ्रीझ मध्ये २ तास तरी ठेवावे म्हणजे मखाणे मस्त फुगतात, टेस्ट पण एकत्र खूप छान येते. आता आपले डिझार्ट सर्व्ह करण्यासाठी तयार आहे. सर्व्ह करताना यावर फळांचे पातळ काप ठेवून थंडगार सर्व्ह करावे. डालिंबदाणे वरून घातल्यास डिश जास्तच आकर्षक दिसते.

वैशिष्ट्य :

मखाण्यात खुप प्रमाणात प्रोटीन, कॅल्शियम, आणि अनेक पोषक द्रव्यें असतात जी आपल्या शरीरासाठी ऊर्जा, उत्साह देतात त्यामुळे यातून आपल्याला भरपूर एनर्जी मिळते. यशिवाय यात भरपूर प्रमाणात फायबरस असल्याने पचनसंस्था व्यवस्थीत कार्य करते. सर्वांत कमी कॅलरीज असून मधुमेह, रक्तदाब नियंत्रित करण्याचा महत्वाचा गुणधर्म यात आहे. खजूरामध्ये भरपूर आयर्न असून साखर, गुळ न घालताही गोड व टेस्ट वाढवतो. मध तर आयुर्वेदात सर्वांत औषधी, आरोग्यदायी असतो

त्यामुळे चव आणि स्वाद, गोडीही वाढते. चियासिड्स, सब्जा दोन्ही हेल्दी आहेच, वेलची आणि केशराचा मंद सुगंधी स्वाद तर जिभेवर मस्त रेंगाळतो. फ्रुट्स पण सिझनलं सर्व आरोग्यासाठी उत्तमच असतात. शिवाय गायीचे दूध वापरल्यामुळे ही नक्कीच उत्तम आहे. सर्वांत महत्वाचे म्हणजे ही टेस्टी आणि तितकीच आकर्षक आहे. उपवासालाही ही डिश खाल्यामुळे पोट तर भरतेच पण पित्ताचा त्रास नं होता उलट दिवसभर एनर्जी उत्तम राहते. मग आता नेहमी बनवणार ना? खात्रीच आहे मला.

काही तरी केले पाहिजे

ज्योतिर्मय साहित्य

साहिल रहातो त्या सोसायटीच्या पाच बिल्डिंग आहेत . ए-विंग टू ई-विंग. सहा-सहा मजले असलेल्या या बिल्डिंगसना जास्वंद, गुलमोहर, पलाश, गोकर्ण, तुलसी, मोगरा, अशी फुलांची छान नांवे आहेत. आजच्या सारखी हाय-फाय टाऊनशीप नाहीये त्यामुळे निसर्ग-सोसायटी ओल्ड वाटणारी असली तरी अनेक वर्षांपासून इथे राहणाऱ्या फॅमिलींना हे‘‘आपले घर‘‘ खूप आवडणारे आहे . साहिलचे आजोबा या सोसायटीचे संस्थपक मेम्बर्सपैकी एक .त्यांच्या पिढीतील अनेक मेम्बर्स नियमितपणे सोसायटीच्या क्लब-हाऊसमध्ये बसतात. जुन्या लोकांची आवडती जागा. बरेच आजी-आजोबा रोज येऊन बसतात हे सर्वांना माहिती होते.

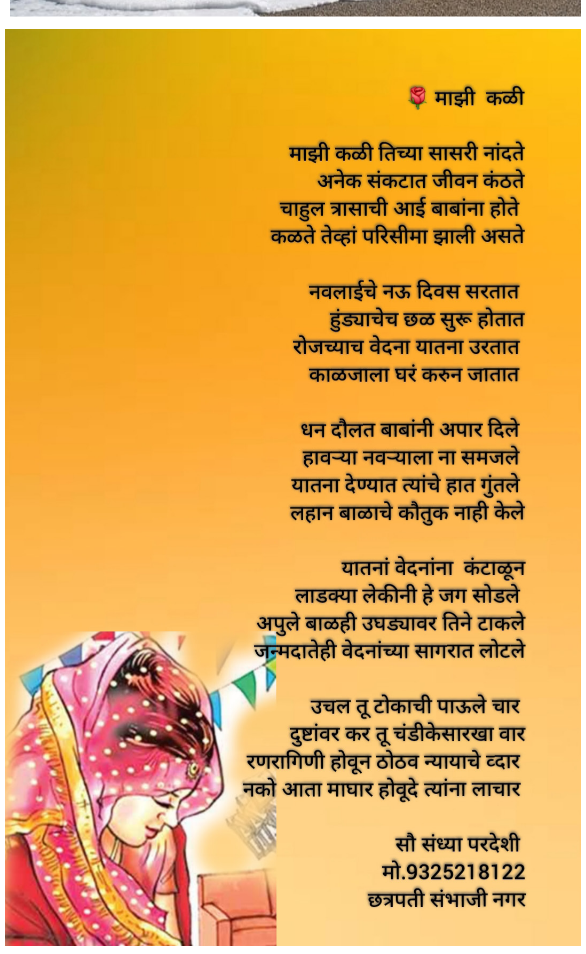
साहिल, मोहित, अभिजित, सान्निध्य, यथार्थ, अगस्त्य इशानी, आरोही, प्रिया, रुही, कुहू‘‘ ही सगळे इथे राहून लहानाची मोठी झालेले बच्चे-कंपनी या सगळ्यांना सोसायटी खूप आवडते. हे सगळे सातवी ते नववीच्या वर्गातले विद्यार्थी आहेत. यांची शाळाही एकच आहे.,ही दोस्त कंपनी मोठया वर्गातील म्हणजे हायस्कुलचे विद्यार्थी झाले आहेत.

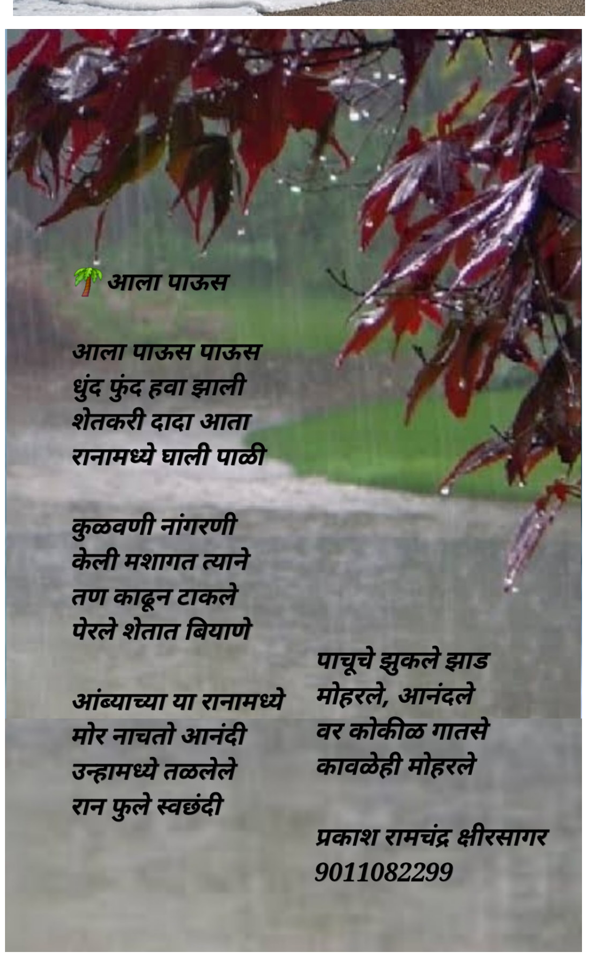
सोसायटीच्या पार्किंगमध्ये खेळ खेळत, दंगा-मस्ती करीत ही नवी पिढी मोठ्या एज-ग्रुप मधली झाल्यापासून खूप अभ्यास, क्लासेस ,आणि स्कुल इव्हेंट्स मध्ये बिझी झालीत. आजोबा मंडळी म्हणू लागली- अरे बाळांनो तुमची दंगा-मस्ती, पळा -पळीचे खेळ, क्रिकेट, फुटबॉल ‘‘ कमी झाल्यापासून आम्हला या शांत शांत सोसायटीत करमत नाही. तुम्हा सगळयांचे आरडा ओरडा करीत सगळीकडे पळणे, खेळणे हे पहाणे आम्हला खूप छान वाटायचे. ते दिवस गेले, हे दिवस आले, किती फरक पडलाय रे पोरांनो ! साहिल आणि त्याच्या फ्रेंड्सना हे ऐकून वाटायचे- खरेच, असे झाले आहे, आपल्या या आजी-आजोबांसाठी आपण वेळ देत नाही आहोत. काही तरी केलं पाहिजे ! एक दिवस सगळे साहिलच्या घरी जमून मस्त गप्प करीत असतांना ईशानी म्हणली- फ्रेंड्स, मी काय म्हणते ते ऐका- आता आपल्याला सुट्टया लागल्या आहेत, कुणी गावाला जाईल, कुणाकडे पाहुणे येतील, तेंव्हा आपल्यापैकी जे जे इथे असणार आहेत, त्या सर्वांनी रोज संध्याकाळी क्लबहाऊस मध्ये येऊन इथे बसलेल्या आजी-आजोबांची विचारपूस करूया, काय हवंय ?, हे विचारू, त्यांच्याशी बोलू, कॅरम, चेस, पत्ते खेळू, लुडो, सापशिडी खेळू. अगस्त्य म्हणाला- मित्रांनो मला वाटते आपण अशी काळजी घेणे, त्यांना वेळ देणे‘‘ हे नक्कीच करू शकतो, यथार्थ मान डोलवत म्हणाला- हो रे हो, असे काही तरी केले पाहिजे.

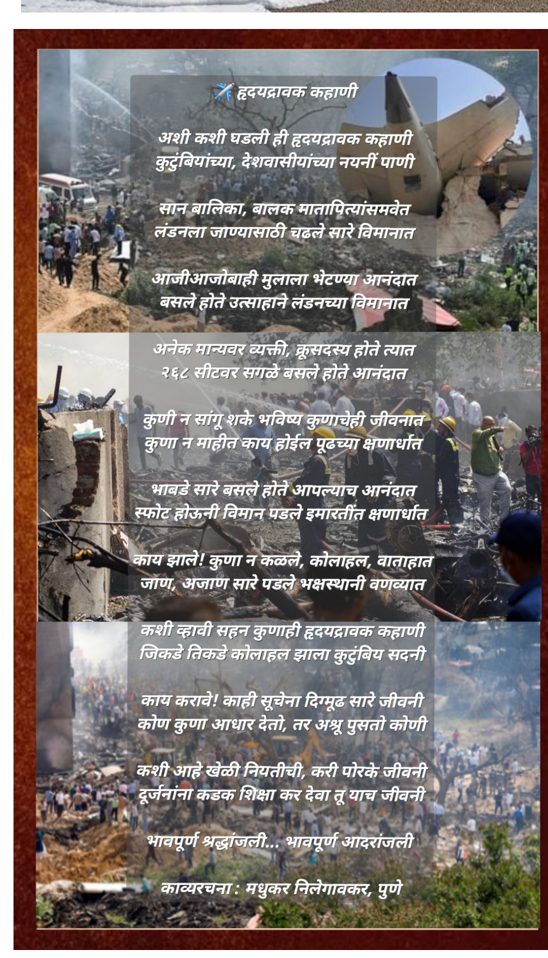
बघा ना - संध्याकाळी आपणच म्हणतो- काय करावं ? ‘‘बोअर होतं, मी काय करु ? अशी भुणभुण आईच्या मागे लावतोच की..! आरोही, कुहू दोघी लगेच म्हणाल्या -आम्हाला ही आयडिया खूप आवडली , आम्ही दोघी तर आजपासूनच सुरू करण्यास रेडी आहोत. मोहित, अभि, यांनी टाळी देत म्हटले ‘‘यस, आम्हीपण येऊ रोज.

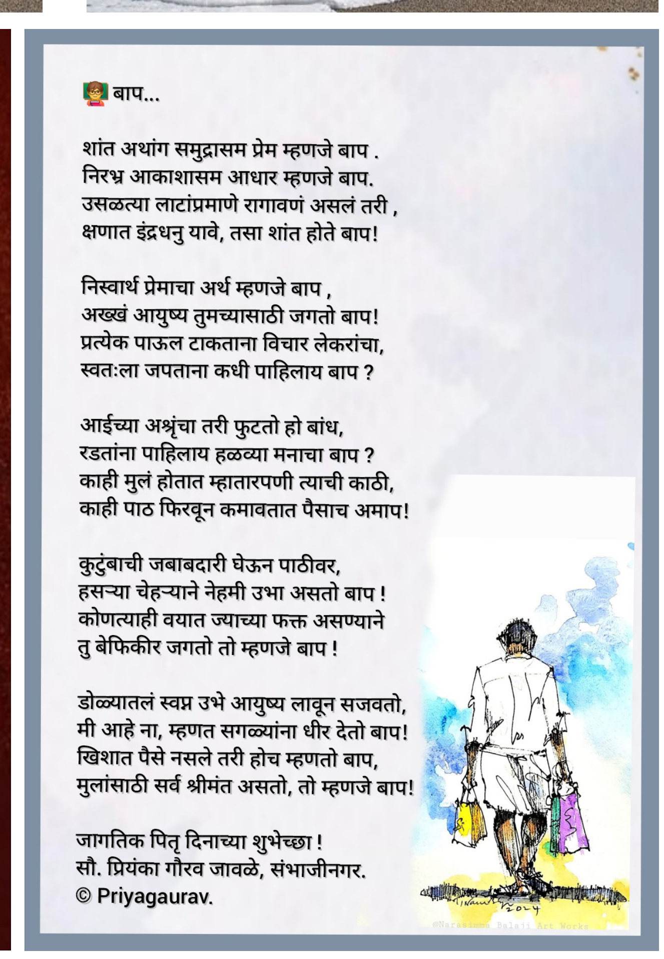
साहिलच्या आईने हॉलमध्ये बसलेल्या मुलांचे बोलणे ऐकले. तिला मुलांचे कौतुक वाटले. ही मुलं खेळकर, खोडकर असली तरी समंजस आहेत. इतरांसाठी काही केले पाहिजे ‘‘ असे विचार ही मुलं आपणहून करतात‘‘. सुट्टीत आजी-आजोबांसाठी काही तरी केले पाहिजे‘‘ असे ठरवणाऱ्या या मुलांना साहिलच्या आईने घरी बनवलेल्या पाव-भाजीची पार्टी दिली . सुट्टीसाठी ऑल द बेस्ट म्हटले.

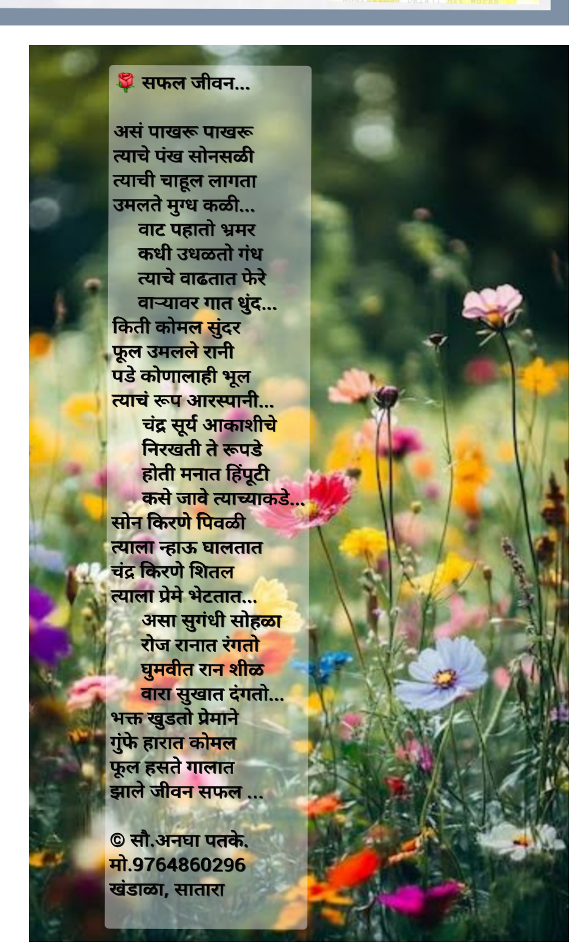
***











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