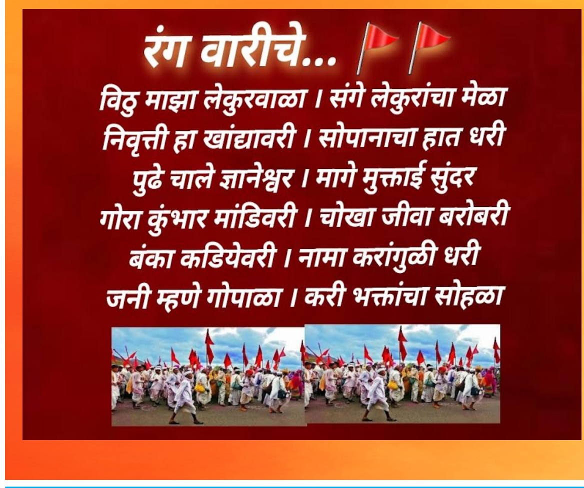


ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक १३२ वा ❑ रविवार दि.६ जुलै २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

तालिबान सरकारला मान्यता देणारा रशिया पहिला देश

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

रशियाने एक ऐतिहासिक पाऊल उचलत अफगाणिस्तानातील तालिबान सरकारला औपचारिक मान्यता दिली. आतापर्यंत कोणत्याही देशाने तालिबान सरकारला औपचारिक मान्यता दिली नव्हती, त्यामुळे जागतिक राजकारणात हा निर्णय एक महत्त्वाचा टप्पा मानला जात आहे.तालिबानने नियुक्त केलेले नवीन अफगाण राजदूत गुल हसन हसन यांना स्वीकारताना रशियन सरकारने ही घोषणा केली. यासह, तालिबान राजवटीला अधिकृतपणे मान्यता देणारा रशिया पहिला देश बनला आहे. ऑगस्ट २०२१ मध्ये अफगाणिस्तानात तालिबान सत्तेवर आले.

अफगानिस्तानमध्ये २०२१ मध्ये तालिबानने सत्ता हाती घेतल्यापासून इतर कोणत्याही देशाने तालिबान सरकारला अधिकृतपणे मान्यता अद्याप दिलेली नाही. बहुतेक देश तालिबान विशेषतः मानवी हक्कांबाबत काही नियम पूर्ण करण्याची वाट पाहत आहेत. आता रशियाने मान्यता दिल्यानंतरही तालिबानवर मानवी हक्कांबाबतच्या काही निर्णयांसाठी दबाव येत असल्याचं बोललं जात आहे. रशियाचा हा निर्णय जगभरातील इतर देशांना त्यांच्या भूमिकेवर पुनर्विचार करण्यास प्रोत्साहित करण्याच्या अनुषंगाने महत्वाचा ठरण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

काबूलमधील तालिबान अधिकाऱ्यांनी रशियाच्या या पावलाचे स्वागत केले आणि म्हटले की यामुळे दोन्ही देशांमधील संबंध आणखी मजबूत होतील. तालिबानचे कार्यवाहक परराष्ट्र मंत्री अमीर खान मुत्ताकी म्हणाले की, आमच्या संबंधांच्या इतिहासातील ही एक मोठी उपलब्धी आहे.

ऑगस्ट २०२१ मध्ये तालिबान सत्तेत आल्यानंतरही, रशियाने काबूलमधील आपला दूतावास खुला ठेवला आणि तालिबान नेतृत्वाशी संपर्कात राहिला. रशिया सरकारने म्हटले आहे की त्यांना व्यापार आणि आर्थिक क्षेत्रात सहकार्यासाठी महत्त्वपूर्ण क्षमता दिसते आणि ऊर्जा, वाहतूक, शेती आणि पायाभूत सुविधा प्रकल्पांमध्ये काम करण्याची योजना आहे. याशिवाय, शिक्षण, संस्कृती, क्रीडा आणि मानवतावादी क्षेत्रात संबंध मजबूत करण्याची इच्छा देखील व्यक्त करण्यात आली आहे.

आतापर्यंत कोणत्याही देशाने तालिबान सरकारला अधिकृतपणे मान्यता दिलेली नाही. बहुतेक देश तालिबान आंतरराष्ट्रीय मानकांप्रती, विशेषतः मानवी हक्कांच्या बाबतीत, त्यांची वचनबद्धता दाखवण्याची वाट पाहत आहेत.

रशियाने तालिबानला मान्यता दिली असली तरी, तालिबानवर अजूनही मानवी हक्कांच्या नोंदी सुधारण्यासाठी जागतिक दबाव आहे.

नवीन देशासाठी आंतरराष्ट्रीय मान्यता महत्त्वाची असते कारण ती त्याला कायदेशीर, राजनैतिक आणि आर्थिकदृष्ट्या स्वतःला स्थापित करण्यास मदत करते. ही मान्यता त्याला इतर देशांशी संबंध प्रस्थापित करण्यास, व्यापार करण्यास आणि जागतिक स्तरावर आपली ओळख प्रस्थापित करण्यास सक्षम करते.

आंतरराष्ट्रीय मान्यता म्हणजे इतर देश नवीन देशाला सार्वभौम राज्य म्हणून स्वीकारतात. यामुळे त्याला आंतरराष्ट्रीय कायदे आणि करारांनुसार अधिकार आणि दायित्वे मिळतात.

मान्यता मिळाल्यानंतर, नवीन देश इतर देशांशी राजनैतिक संबंध प्रस्थापित करू शकतो, जसे की दूतावास उघडणे आणि राजदूत पाठवणे. यामुळे त्याला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्वतःला व्यक्त करण्यास आणि त्याच्या हितांचे रक्षण करण्यास मदत होते.

आंतरराष्ट्रीय मान्यता नवीन देशाला जागतिक बँक आणि आंतरराष्ट्रीय नाणेनिधी () सारख्या आंतरराष्ट्रीय वित्तीय संस्थांमध्ये प्रवेश देते. यामुळे त्याला विकासासाठी आर्थिक मदत आणि कर्जे मिळविण्यास मदत होते.

मान्यता नवीन देशाला संयुक्त राष्ट्रांसारख्या आंतरराष्ट्रीय संघटनांचा सदस्य बनण्याची परवानगी देते, ज्यामुळे त्याला जागतिक स्तरावर आवाज उठवण्याची आणि आंतरराष्ट्रीय घडामोडींमध्ये सहभागी होण्याची संधी मिळते.

पर्यावरणाची वारी, पंढरीच्या दारी या उपक्रमाचा समारोप

ज्योतिर्मय साहित्य

पंढरपूर – 'पर्यावरणाची वारी, पंढरपूरच्या दारी' हा उपक्रम १६ वर्षापासून अत्यंत प्रभावीपणे राबवला जात आहे. या माध्यमातून आळंदीपासून ते पंढरपूरपर्यंत पर्यावरण संवर्धनासाठी प्रबोधन केले जात आहे. आपल्या सर्व संतांनी पर्यावरणाची पूजा, रक्षण व संवर्धन करून जग वाचवण्याचा संदेश दिला. हा संदेश अनुसरत सर्व विठ्ठल भक्तांनी वारीच्या माध्यमातून पर्यावरण संवर्धनाचा संदेश गावोगावी घेऊन जावा, असे आवाहन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केले.

पर्यावरण व वातावरणीय बदल विभाग, महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ, आणि महाराष्ट्र कला संस्कृती मंच यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित 'पर्यावरणाची वारी, पंढरीच्या दारी' या आळंदी ते पंढरपूर पायी वारीच्या समारोप प्रसंगी मुख्यमंत्री फडणवीस बोलत होते. यावेळी पालकमंत्री जयकुमार गोरे, आमदार समाधान आवताडे, रणजीतसिंह मोहिते पाटील, अभिजीत पाटील, माजी खासदार रणजितसिंह नाईक निंबाळकर, विभागीय आयुक्त चंद्रकांत पुलकुंडवार, जिल्हाधिकारी कुमार आशीर्वाद, प्रदूषण मंडळाचे प्रभारी सचिव रवींद्र आंधळे, माजी आमदार प्रशांत परिचारक, राजेंद्र राऊत व अन्य मान्यवर उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री फडवणीस म्हणाले, वातावरणातील बदलामुळे पर्यावरणाचा ऱ्हास होत असून जल, वायू व वनराईचे महत्त्व समजून न घेतल्यास जग विनाशाकडे जाईल. त्यामुळे पर्यावरणाच्या जागर हा उपक्रम अत्यंत महत्त्वपूर्ण असून या माध्यमातून पर्यावरणाचे संवर्धनासाठी जनजागृती केली जात आहे.

संतश्रेष्ठ श्री ज्ञानेश्वर माऊली महाराजांनी हिरवी वनराई फुलवण्याचे आवाहन केले तर जगद्गुरु संत तुकाराम यांच्या 'वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे' या अभंगातून निसर्ग संवर्धनाचा संदेश दिला. हा संदेश घरोघरी पोहोचवीत आपल्याला वनराई वाढवायची आहे, प्रदूषण कमी करायचे आहे. यासाठी प्रत्येक नागरिकाने पर्यावरण संवर्धनातील आपली जबाबदारी ओळखून वृक्ष लागवडीसाठी प्रयत्न करावेत, असे आवाहन मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी केले.

यावेळी मुख्यमंत्री फडणवीस, पालकमंत्री जयकुमार गोरे, अमृता फडणवीस, सोनिया गोरे, आमदार समाधान आवताडे, आमदार रणजीत सिंह मोहिते पाटील आदी भजनाचा टाळ वाजवत ठेका धरत 'ज्ञानोबा तुकाराम', 'जय जय राम कृष्ण हरी' असा गजर करत वारकरी यांच्या समवेत भक्तीरसात दंग होऊन गेले.

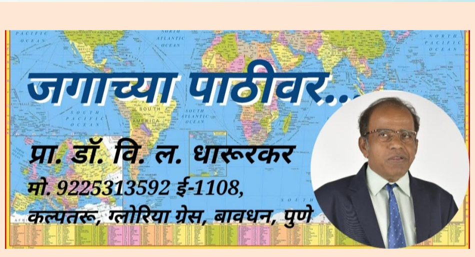
यावेळी महाराष्ट्र कला संस्कृती मंचचे ह.भ.प. ज्ञानेश्वर महाराज वाबळे, चंदाबाई तिवाडी, शाहीर पृथ्वीराज माळी, सत्यपाल महाराजांचे सप्त खंजिरी भजन, शैलाताई घाडगे यांच्यासह अन्य कलाकारांनी किर्तन, भारुड, पोवाडा यांच्या माध्यमातून टाळ मृदुंगात हरिनामाचा गजर करत पर्यावरणाचे संवर्धन व समतोल राखण्यासाठी जनजागृतीपर कार्यक्रम सादर केले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रदूषण विभागाचे जनसंपर्क अधिकारी संजय भुस्कटे यांनी केले.

संभाजीनगर येथील गजानन महाराज मंदिरात वैष्णवी पांचाळ महाविद्यालयीन मुलीनी ५ तास खर्च करून आषाढी एकादशीच्या निमित्ताने साकारलेली अतिशय भावपूर्ण रांगोळी...

मजबूत भारत स्थिर जगासाठी संजीवनी : घाना भेटीचा संदेश

ज्योतिर्मय साहित्य

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या ब्राझील येथे होणाऱ्या सतराव्या ब्रिक्स शिखर परिषदेच्या निमित्ताने पाच देशांच्या दौऱ्यामध्ये पहिली भेट आफ्रिकेतील घाना या देशाला आयोजित करण्यात आली होती. या भेटीने उभय राष्ट्रातील पारंपरिक मैत्री आणि सद्भावना अधिक उबदार होऊ, त्या आधारे चार नव्या सामंजस्य करारांना अंतिम रूप देण्यात आले आहे. हा दौरा म्हणजे एक नवी उपलब्धी होय असे नोंदविले जात आहे. घाना देशाचे भौगोलिक स्थान अत्यंत महत्त्वाचे आहे. पश्चिम आफ्रिकेतील हा एक भूराजनैतिक दृष्टीने महत्त्वाचा देश आहे.



घानाचे प्रजासत्ताक हे आधुनिक भारताचे शिल्पकार पंडित जवाहरलाल नेहरू यांच्या काळापासून अलिप्त राष्ट्र चळवळीतील एक महत्त्वाचे भागीदार राष्ट्र आहे. त्याच्या दक्षिणेस गिनीचे आखात आणि वायव्येस अटलांटिक महासागर पसरलेला आहे. त्याच्या पश्चिमेस आयव्होवर आणि उत्तरेस बुकिना फासो ही बेटे आहेत. 'स्वातंत्र्य आणि न्याय' हे या देशाचे बोधवाक्य आहे. ६ मार्च १९५७ रोजी ब्रिटिश वसाहती पासून मुक्त होऊन घानाला स्वातंत्र्य मिळाले. हा देश स्वातंत्र्यापासून आजतागायत अलिप्त राष्ट्र चळवळीचा एक महत्त्वाचा सदस्य असून, भारताचा पाठीराखा आहे. संयुक्त राष्ट्रसंघात भारताला कायमस्वरूपी सदस्यत्व मिळावे म्हणून घाना भारताची बाजू सातत्याने घेत असतो तसेच संयुक्त राष्ट्र संघांमध्ये सुधारण्यासाठी त्याचा आग्रह आहे. सध्या भारताने चालविलेल्या दक्षिणेकडील राष्ट्रांचा संपूर्ण विकास या मोहिमेत घाना भारताचा सक्रिय समर्थक आहे. जी- २० शिखर परिषदेस घाना एक सन्माननीय सदस्य म्हणून महत्त्वाची कामगिरी बजावत आहे तसेच भारताने आफ्रिकन देशांना जी-२० मध्ये कायम सदस्यत्व मिळवून देण्यासाठी प्रयत्न केल्यामुळे बहुतेक आफ्रिकन देश भारताच्या बाजूने भक्कमपणे उभे आहेत. त्यामुळे मोदी यांच्या घाना भेटीला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे.

साखरेपेक्षा गोड मैत्री

भारत आणि घाना या दोन लोकशाही राष्ट्रातील भक्कम सामाजिक व सांस्कृतिक संबंधांना एक वेगळा अर्थ आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी घानाच्या संसदेत केलेल्या भाषणात मांडलेले विचार अत्यंत मूलभूत आणि दिशादर्शक आहे. त्यांनी म्हटल्याप्रमाणे घानामध्ये असणे, हे एक भाग्य आहे. आपल्या नात्याला सीमा नाही. आमची मैत्री तुमच्या प्रसिद्ध साखरेच्या पाकापेक्षाही अधिक गोड आहे. मैत्रीचा हा साखरेचा गोडवा भारताने नेहरू युगापासून आजपर्यंत टिकवून ठेवला आहे. जगातील सर्वात मोठ्या लोकशाहीचा प्रतिनिधी या नात्याने मी माझ्या देशातील २४६ कोटी भारतीयांचा प्रतिनिधी म्हणून सदिच्छा आणि शुभेच्छा घेऊन आलो आहे. अशा प्रकारची भूमिका घेऊन त्यांनी घानामधील संसद सदस्यांना भारावून टाकले.

मौलिक फलश्रुती काय?

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या ऐतिहासिक घाना दौऱ्याची फलश्रुती काय असेल, तर यावेळी भारत आणि घाना दरम्यान स्वाक्षरी करण्यात आलेले चार सामंजस्य करार ही बाब होय. तसेच यूपीआयला प्रोत्साहन देण्यात आले आहे आणि भारत घाना दरम्यान संरक्षण उत्पादन क्षेत्रात नवीन करार झाले आहेत. तसेच खनिजांचा शोध आणि फिनटेक क्षेत्रातील सहकार्य अशा अनेक पैलूंचेही महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. संस्कृती आणि वारसा जतनक्षेत्रात सहकार्य, आयुर्वेद आणि पारंपरिक उपचार पद्धती, आरोग्य क्षेत्रातील सहकार्य गुणवत्ता वाढीसाठी दर्जा संवर्धनासाठी मानकीकरण क्षेत्रात उभय देशांचे सहकार्य तसेच संस्थात्मक संरचना वाढीसाठी वैज्ञानिक व तंत्रज्ञानावर आधारित सहकार्य या चार बाबींवर विशेष भर देण्यात आला आहे. घानाचे अध्यक्ष जॉन ड्रामानी महामा यांनी पंतप्रधान मोदी यांचे उत्स्फूर्त स्वागत केले. ''हरे राम हरे कृष्ण'' अशा घोषणेने अनिवासी भारतीयांनी त्यांच्या आगमनाने झालेला आनंद व्यक्त केला. पंतप्रधान मोदी यांना घानामधील सर्वोच्च सन्मान ''द ऑफिसर ऑफ द हायेस्ट ऑर्डर ऑफ द स्टार ऑफ गाना'' हा सन्मानपूर्वक प्रदान करण्यात आला आहे ही अतिशय अभिमानाची गोष्ट आहे, असे विशेषत्वाने नमूद केले. शिवाय त्यांनी हा सन्मान आपण कोट्यवधी भारतीयांच्या वतीने स्वीकारला आहे आणि हा सन्मान भारत आणि घानामधील आकांक्षी आणि उत्साही युवकांना आपण समर्पित करत आहोत, असा भक्तिभावही त्यांनी प्रकट केला. घाना आणि भारताचे भवितव्य भावी काळात तेजस्वी तरुणांच्या हाती सुरक्षित आहे, असा दृष्टिकोन त्यांनी मांडला. भारत आणि घानाच्या परस्पर संबंधातून महत्त्वाची खनिज संपत्ती, संरक्षण, सागरी सुरक्षा तसेच ऊर्जा संवर्धन यांसारख्या क्षेत्रात जवळून सहकार्य करण्यासाठी प्रचंड संधी उपलब्ध आहेत. सांस्कृतिक संबंध वृद्धिंगत करण्यासाठी सुद्धा खूप वाव आहे, म्हणजे लोकसंपर्क सुद्धा अधिक वाढवून उभय देशांतील सांस्कृतिक संबंधांचा सुवर्णबंध अधिक भक्कम होऊ शकेल, असे विवेचन त्यांनी केले. दहशतवाद हा नव्या जगात मानव जातीचा आणि लोकशाहीचा शत्रू आहे. त्याच्याशी मुकाबला करण्यासाठी दोन्हीही राष्ट्रांनी एकत्र येण्याचा महत्त्वपूर्ण संकल्प केला आहे. उभय राष्ट्रातील संबंधांचे नवे प्रमेय स्पष्ट करताना सचिव दम्मू रवी यांनी म्हटल्याप्रमाणे सांस्कृतिक देवाणघेवाण तसेच पारंपरिक औषधांच्या क्षेत्रातील सहकार्य दर्जा वाढवण्यासाठी मानकांच्या क्षेत्रात नवे संशोधन आणि उभय राष्ट्रातील आर्थिक व्यापार दुप्पट होण्यासाठी संयुक्त आयोगाची स्थापना ही या दौऱ्याची सर्वात मोठी फलिते आहेत. भारत-घाना संयुक्त आयोग स्थापन झाल्यानंतर उभय देशां

तील आर्थिक संबंध अधिक मजबूत होऊ शकतील. आयुर्वेद आणि पारंपरिक आरोग्य क्षेत्रात दोन्ही देशातील तज्ज्ञांची देवाण-घेवाण लक्षणीय असणार आहे, शिवाय सांस्कृतिक पर्यटनाला प्रोत्साहन दिल्यामुळे उभय देशातील सांस्कृतिक संबंध अधिक भक्कम होतील. जगाच्या बाजारपेठेत गुणवत्तेला असलेले महत्त्व लक्षात घेऊन दोन्ही देश आपल्या मानक संस्थांच्यामध्ये आदान -प्रदान करून अनुभवांचा अनुभवांची शिदोरी एकमेकांना देणार आहेत. कलाक्षेत्रामध्ये संगीत, नृत्य, कला, साहित्य तसेच ऐतिहासिक वारसास्थळे या क्षेत्रांत अधिक सांस्कृतिक साज चढविणे शक्य होईल. भारतातील मानक दर्जा प्रदान करणारी संस्था आणि घाना मानक प्राधिकरण यांच्यामध्ये सामंजस्य करार झाला आहे आणि हा करार उभय देशातील उत्पादित वस्तू व सेवांचा दर्जा सुधारण्यासाठी उपयोगी पडेल. मानकीकरण प्रमाण आणि अनुरूपता व मूल्यमापन याबाबतीत केलेले संशोधन उभय देशांना औद्योगिक बाजारपेठेत उभे राहण्यासाठी नवी दिशा देऊ शकते. सध्या भारत ही जगाच्या औषधांची राजधानी बनलेला आहे. परंतु, भारताकडे सारे जग अपेक्षेने पहात आहे, ते आयुर्वेद आणि पारंपरिक औषधप्रणाली क्षेत्रातील सामर्थ्यामुळे. त्यामुळे उभय देशांत पर्यायी औषध संशोधन संस्थांच्या माध्यमातून संशोधनाला संधी दिली जाणार आहे. भारतातील आयुर्वेद शिक्षण आणि संशोधन संस्था तसेच घानामधील संस्था यांच्या परस्पर सहकार्याचा विचार करण्यासाठी नवा करार करण्यात आला आहे. चौथा महत्त्वाचा संयुक्त सामंजस्य करार हा भारत- घाणा संयुक्त आयोगाच्या स्थापनेशी संबंधित आहे. या प्रकारच्या आयोगाच्या स्थापनेचा उद्देश उच्च स्तरावर आर्थिक संवाद कसा प्रस्थापित करता येईल, यावर भर देणारा आहे. द्विपक्षीय सहकार्य वाढविण्यासाठी या बैठकीत होणारी चर्चा ही पुनरावलोकनास दिशा देण्यासाठी व नवे प्रकल्प आखण्यासाठी सुनिश्चित दिशा देऊ शकेल.

(क्रमशः)

जात्यावरच्या ओव्या......

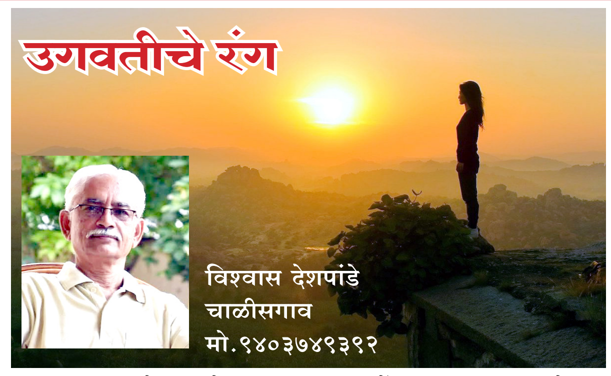
तुझा माझा गळा
जंगी भवऱ्याची जाळी
ऐकायला गेलं बाई
कोण्या निंदकाच्या आळी ॥१३७॥

तुझा माझा गळा
जशी येऊ दे बासरी
सांगते बाई तुला
लाव सारंगी दुसरी ॥१३८॥

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

पंढरीची वारी

ज्योतिर्मय साहित्य

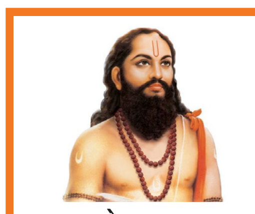


ऊन, वारा, पाऊस या कशाचीच तमा न बाळगता हे वारकरी वारीत चालत असतात. अंगात पांढरे शुभ्र स्वच्छ कपडे असतात. गळ्यात तुळशीची माळ, कपाळावर बुक्का वा गोपीचन्दनाचा टिळा लाऊन ही मंडळी वारीत सामील होतात. वारीमध्ये विविधतेत एकता पाहायला मिळते. जातीभेद, वर्णभेद सगळे गळून पडतात. उच्चनीच भाव नसतो. सारेच एकमेकांना वंदनीय. सारेच विठ्ठलाचे मूर्त रूप. म्हणून सारेच एकमेकांना माउली म्हणून हाका मारीत असतात. एकमेकांच्या पाया पडतात. सगळ्यात मोठी माऊली कोणती ? तर ती विठू माऊली. त्याच्या खालोखाल ज्ञानोबा, तुकाराम आणि इतरही सारे संत या संतानाही माउलीचीच उपमा दिली जाते. कारण संतांचे हृदयच माऊलीचे असते. ऐशी कळवल्याची जाती करी लाभाविण प्रीती. त्यांना कुठलाही स्वार्थ साधायचा नसतो. लोकांनी प्रपंच आणि परमार्थ दोन्ही चांगल्या प्रकारे करावेत अशीच संतांची धडपड असते. आणि प्रपंच करता करता हळूहळू नामस्मरणात रंगून जावे आणि प्रपंचातील लक्ष कमी करत मोक्षमार्गाकडे वाटचाल करावी हाच त्यांचा उद्देश असतो.

वारी म्हणजे परमार्थाचे साधे सोपे सहज शिक्षण देणारी शाळा. आनंदायी शिक्षणाची आज आपण संकल्पना मांडतो. मुलांना कंटाळवाणे, रटाळ किंवा शिक्षा वाटेल असे शिक्षण न देता त्यांना आनंद वाटेल अशा रीतीने शिक्षण देणे म्हणजे सहज शिक्षण. वारी म्हणजे भागवत धर्माची चालती बोलती शाळाच. आनंददायी शिक्षण देणारी. वारीत सामील व्हा. टाळ, मृदुंगाच्या साथीने नामघोष करा. नामस्मरण करताना स्वतःला विसरून जा. जातपात, उच्चनीच कोणतीही उपाधी मनात ठेवू नका. हे सहजशिक्षण वारीतच मिळते. स्त्री पुरुष सगळे भेदभाव विसरून वारीत सामील होतात. वारीत फक्त माणसेच सामील होतात असे नाही तर विविध प्राण्यांचाही लक्षणीय सहभाग वारीत असतो. मग ते अश्व असतील, मेंढ्या असतील. या वेळी तर वारीतील लोकांबरोबर एक हरिणही वाटचाल करीत आहे. हे एक आश्चर्यच आहे.

काही लोक वर्षानुवर्षे नियमाने वारी करणारे आहेत. वारीचा नेम ते चुकू देत नाहीत. किंबहुना वारी चुकू देऊ नकोस असे साकडेच ते विठूरायाला घालत असतात आणि तो विठ्ठलही आपल्या भक्तांचे हे लाड पुरवीत असतो. 'पंढरीची वारी,चंद्रभागे स्नान आणिक दर्शन विठ्ठलाचे ' या तीन गोष्टी वारकरी कधी चुकू देत नाही. एकादशी व्रताचे पालन करतो. अपेयपान, अभक्ष्य भक्षण आणि काम, क्रोधादी विकारांपासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करतो. नित्य नामस्मरण, भजन, कीर्तन, हरिपाठ यात रममाण होतो तो खरा वारकरी. अशा या वारीचा नेम आणि कडक व्रत महाराष्ट्रातला भाविक वारकरी वर्षानुवर्षे पाळत आला आहे. तो जेव्हा विठुरायाचे दर्शन घेतो तेव्हा फक्त त्याला मनोभावे हातच जोडत नाही तर आपल्या मनातील व्यथा, वेदना, दुःख सारे पांडुरंगाला सांगतो. आपल्या अपराधांची कबुली सुद्धा देतो. आपल्या चिंता त्याच्या पायी वाहतो. माऊली आहे माझ्या पाठीशी आणि तिला सर्व काळजी असे म्हणून तो निश्चिंत होतो. म्हणून विठू माऊली जगण्याचं बळही देते.

***



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

आत्मनिवेदनभक्त

ज्योतिर्मय साहित्य

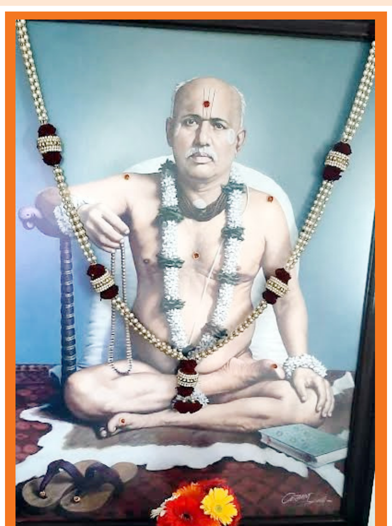
नमस्कार

मित्रांनो मागच्या समासात आपण सख्यभक्ति कशी असावी याचा अभ्यास केला आता आपण आत्मनिवेदनभक्ति कशी असते यावर विचार मंथन करूया.

आत्मनिवेदन– नि+विद् म्हणजे समर्पण करणे. आपण देवाला नैवेद्य दाखवतो म्हणजे समर्पण करतो. एका आत्म्या पासून दुसऱ्या आत्म्या पर्यन्त पोहचणे. सर्व प्रकारे कायीक, वाचीक, मानसिक तिन्ही रूपात समर्पण करणे. आपण स्वत:ला भगवंताच्या चरणीं अर्पण करणे. देवाला देताना अत्यंत प्रेमाने, आदराने, मनापासून द्यावे. एकदा दिल्यावर त्या वस्तुवरील ममत्व, माझेपणा वरील हक्क, आसक्ति, प्रिती, वासना या सर्वांवर पाणी सोडावे. म्हणजे त्या विषयी कोणत्याही प्रकारचा लोभ नसावा. एक गंमत म्हणून साधे ऊदा देते. देवाला नैवेद्य दाखवल्यावर तो मला कधी खायला मिळेल अशी आशा केली तर तो हावरे पणा झाला. पण देवाला नैवैद्य दिला आता माझे पोट भरले अशी ईच्छा होणे म्हणजे समर्पण भक्ति होय.

खरं तर अद्वैत न सोडता भक्ति कशी करावी हे दासबोधाच्या अभ्यासा करताना लक्षात येते. खरं तर भक्ती व ज्ञान वेगळे नाहीत भगवंताच्या सामर्थ्याची, सौदर्याची, महिम्याची किंमत कळली तर श्रद्धा, भावना, आपलेपणा, दयाभाव निर्माण होतो व माणसाच्या मनात भक्तिचा मळा फुलतो विस्तारतो. म्हणून ज्ञानामृत मिळाले की भक्ति उदय पावते. भगवंताच्या दिव्य, मंगल, मधूर मुर्तीचे, लीलांचे कथांचे आणि नामाचे श्रवण, किर्तन, स्मरण केल्यास मन एकरूप होऊन भगवंताचे अधिक ज्ञान मिळते.

(क्रमशः)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

थोडे वाचावे पण कृतीत आणावे.

ज्योतिर्मय साहित्य

खूप समजून घ्यावे, ज्ञान संपादन करावे, असा पुष्कळ लोकांना हव्यास असतो, आणि त्याच्याशिवाय त्यांना चैन पडत नाही. हे एक प्रकारचे व्यसनच आहे. अफू खाणाऱ्याला कैफ आल्याशिवाय चैन पडत नाही. थोडी अफू पचनी पडली की, कैफ येत नाही म्हणून तो आणखी अफू कैफ येईपर्यंत खातो. असे होता होता अधिकाधिक अफू पचनी पडत जाते, आणि शेवटी इतकी अफू खाण्याची वेळ येते की त्यातच त्याचा अंत होतो. ज्ञानसंपादनाच्या हव्यासाचे असेच आहे; म्हणून, थोडेच वाचून, समजून घ्यावे, आणि ते कृतीत आणावे. नाही तर जन्मभर ज्ञान संपादण्यात वेळ जातो, आणि कृती न झाल्याकारणाने पदरात काहीच पडत नाही. मनुष्याला पोटभर जेवायला पंचवीस–तीस मिनिटे पुरेशी होतात; पण जेवलेल्या अन्नाचे पचन होण्यासाठी पाचसहा तास जावे लागतात. मनुष्य एकसारखा जर खातच राहिला तर त्याला अजीर्ण होऊन तब्येत बिघडेल, आणि त्यातच त्याचा अंत होईल. म्हणून नुसते वाचीतच बसू नये. थोडेच वाचावे, पण ते कृतीत आणण्याचा प्रयत्न करावा. नुसत्या वाचनाने किंवा विषय समजावून घेण्याने प्रगती होत नसून, ते कृतीत आणण्याने प्रगती होते. म्हणून केवळ समजावून घेण्यापेक्षा, ते कृतीत आणण्यावर भर असावा. आपले आकुंचित मन विशाल करणे, आपण स्वार्थी आहोत ते नि:स्वार्थी बनणे, हेच खऱ्या वेदान्ताचे मर्म आहे. नुसत्या विचाराने तत्त्वज्ञान निश्चित होणार नाही; त्यासाठी साधना करायला पाहिजे. जग सुधारायच्या नादी लागू नका; स्वत:ला सुधारा की त्या मानाने जग सुधारेलच. आपण सुधारलो नाही तर मग जग सुधारले नाहीच !

वस्तू ही सुखाचे साधन असून आपण भ्रमाने तिलाच सुखरूप मानतो. याचा परिणाम असा होतो की, वस्तूच्या सहाय्याने सुख मिळविण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी आपण वस्तूच जास्त जास्त मिळविण्याच्या मागे लागतो, आणि शेवटी दु:खी बनतो. कर्माला सुरुवात करताना, फळ मिळते किंवा नाही म्हणून काळजी आणि दु:ख होते; कर्म करीत असताना, फळाकडे चित्त लागल्याने कर्माचे कष्ट होतात म्हणून दु:ख होते; कर्म संपून, फळ मिळाले नाही तर दु:ख होते; आणि फळ मिळालेच, तर त्यातून नवीन आशा उत्पन्न होऊन, फळ मिळाल्याचा आनंद ती मारून टाकते म्हणून दु:ख होते. सारांश, अथपासून इतिपर्यंत दु:खच पदरात पडते. यासाठी, फळाची अपेक्षा सोडून कर्म करू लागलो की ते कर्म करीत असतानाच मनाला समाधान प्राप्त होते. म्हणून परमार्थामध्ये रोकडा व्यवहार आहे, उधारीचा नाही, असे सर्व संतांचे सांगणे आहे.

अधिक वाचू नका, जे काही थोडे वाचाल, त्याचे मनन करा, आणि ते कृतीत आणा.

॥ संत महात्म्य ॥
लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

संत जनाबाई यांचा अभंग

ज्योतिर्मय साहित्य

मन हे कॉन्सन्ट्रेटेड होऊन विचाराची स्पंदने जवळपास संपल्या जातात.अशा एकवटलेल्या निष्पन्द मनास चित्त म्हणतात. असे चित्त बुद्धीत विलीन झाले की त्याच वेळेस योगाग्णीमुळे काही काळापुरता देह भाव समाप्त होतो. यालाच अहंकार लीन होणे असे म्हणतात. म्हणजे शरीराची जाणीव कमी होत होत संपायला लागते. चित्त प्राण व अहंकार हे बुद्धीत विलीन झाल्यानंतर अशी बुद्धी आत्म्याकडे वळते व आत्म्याचा दिव्य प्रकाश त्यावर पडतो. या काळात विकारांचा लय झालेला असतो. काम क्रोध,लोभ मद मोह दंभ हे संपविल्या जातात. जीवात्म्या समोरील विकारांचे मुळभ हटून आत्मसूर्याची किरणे स्वच्छपणे बुद्धीत पडतात. ही साधना दृढ व्हायला लागते. महानंदाचा डोह साधकांना अनुभवयास मिळतो, व ज्यावेळेस सविकल्प समाधी संपून निर्विकल्प समाधीकडे साधकाचा उत्कर्ष होतो त्या स्थितीत,समाधी किंवा साधना अवस्था सोडली तरीही व्यवहारात असतानाही जिकडे जिकडे नजर जाईल तिकडे तिकडे दिसणाऱ्या जड चेतन भूतमात्र इत्यादी सर्वत्र चैतन्याचा दिव्य प्रकाश या डोळ्याने पाहता येतो. अशा स्थितीत जनाबाई म्हणतात मी वाम सव्य म्हणजे डाव्या किंवा उजव्या बाजूला कुठेही पाहू द्या मला तो परमात्मा चेतन रूपात दिसतो आहे. त्या कृष्णाचे चैतन्य रूप मला सर्वत्र स्पष्टपणे दिसते आहे. मी खाली पाहिले, मी वर पाहिले, आजूबाजूला पाहिले, मागे, पुढे पाहिले, कुठेही पहा तोच परमात्मा मला दिसत आहे.

म्हणून तुकाराम महाराज याच स्थितीचे वर्णन असे करतात की,

ऐसी विष्णूची नगरी । चतुर्भुज नर नारी ।
सुदर्शन घरटी करी । रीग न पुरे कळिकाळा ।।
नामदेव महाराजांची आरती याच प्रकारे आहे.
लाजले गे माय आता कवणा ओवाळू
आता कवणा ओवाळू जिकडे पहावे तिकडे
जिकडे पहावे तिकडे चतुर्भुज गोपाळू

असा चेतन रूप परमात्मा चराचरात दिसण्यासाठी साधकाच्या अंगी प्रत्येक वेळा प्रचंड योगाग्नी धडधडत असायला हवा. तरच ही दिव्य अनुभूती अनुभवता येते.

चराचरी जे जे दिसे तेथे अविद्याची नासे असे जनाबाई म्हणतात. चेतन तत्व सर्वत्र भरून राहिल्यावर अविद्या म्हणजेच राग द्वेष मोह अस्मिता आणि अभिनिवेश हे भेद उरत नाहीत. बुद्धीच समत्व येते. सुखदु:ख मी तू पण यातही समत्व येते. बुद्धीतील विवेक वैराग्यांग्नी प्रखर वाढतो. यामुळे मोह स्नेहादि क्लेषांची कटके जळून जातात. बुद्धी शक्ती निर्मळ, अतिसूक्ष्म होते. आत्म शक्तीची समता तिच्यात आली ,प्राण मन अहंकार बुद्धीत व बुद्धी आत्मा कडे वळली तरच अशी स्थिती येते. अशा बुद्धीत *परम भक्ती* उत्पन्न होते.

मन हे विरून गेले असल्यामुळे मी तू पण हे आठवत नाही. आपपर भाव समाप्त होतो. व बुद्धी ही सद्बुद्धी होते. असा दिव्य सद्बुद्धीचा अनुभव संत जनाबाई यांना आला होता. तो त्यांनी सोप्या शब्दात आपणांस सांगितला. पण ज्या खोलीवर ज्या साधनेच्या उंचीवर, ज्या तपाने साध्य झालेल्या आणि गुरुकृपेने पूर्ण झालेल्या साधनेचा हा दिव्य अनुभव आहे, त्या मागची खडतर तपश्चर्या आपण ध्यानी घ्यावी, म्हणजे आपणास या दिव्य अनुभूतीची सर्वोच्च उंची लक्षात येईल.

या थोर विभूतीस कोटिकोटी प्रणिपात करून हा लेख येथेच संपवितो.

जय जय राम कृष्ण हरी

(क्रमशः)

॥ निरूपण ॥
ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

जगदम्ब नमस्तुभ्यमनुकम्पास्वरूपिणि।
जगदम्ब नमस्तुभ्यं चन्द्रकलासुशोभिते।। २८ ।।

हे अनुकंपास्वरूपिणी, जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. भाळी चंद्रकोर शोभणारे,जगदंबिके, तुला नमस्कार असो.

जगदम्ब नमस्तुभ्यं सुतप्रमोदकारणम्।
विश्वमातर्नमस्तुभ्यं सकलसिद्धिकारणम्।। २९ ।।

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

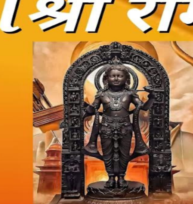
जगदम्ब नमस्तुभ्यं वादविवादनाशिनि।
बुद्धिसिद्धिप्रदे देविनमो नमो नमो नमः।। ३० ।।

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.

॥ श्री राम कथा ॥



वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

दशरथाने रामास भरतास राज्याभिषेक व तुला १४ वर्षे वनवास हे सांगितले.रामाच्या मनाची स्थिरता अशी की क्षणा पूर्वी तू राजा होणार ते भरत राजा होणार व तू लगेच १४ वर्षे वनवास हे तितक्याच सहजतेने त्यांनी स्विकारले.

कैकयी म्हणे तुला दंडकारण्यात वेगवेगळ्या स्थानी रहायचे आहे.वल्कले नेसायची आहेत. तपस्वी जीवन जगायचे आहे. कौसल्येस जेव्हा रामाने हे सांगितले तेव्हा ती घेरी येऊन पडली,तिने शुद्धीवर येताच विलाप केला.मृत्यूसदृश्य अवस्था तिची झाली.लक्ष्मण रागावले.ते रामास म्हणाले ,तुला वनवास हे योग्य नाही पिताजी आपणास अशी आज्ञा देऊ शकत नाहीत.त्यांना आपण अटक करू. तुरुंगात टाकू.प्रजा आपल्या कडून आहे.

कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

राम म्हणाले असे नाही. पित्याची आद्न्या पालन करणे हाच आपला धर्म आहे.हे व्हावे ही माझ्या प्रारब्धानुसार योजीतआहे.

केले ते क्रियमान ,झाले ते संचित व आले ते प्रारब्ध असे तुकोबाराय म्हणतात.

योगवासिष्ठ प्रारब्ध पेक्षा पुरुषार्थावर जास्त भर देते. लक्ष्मण म्हणे दैव दैव काय म्हणतोस ?आपला पुरुषार्थ मोठा की दैव? कौसल्या म्हणाली मी वनवासात येते. राम म्हणाले तू माझ्या सोबत येणे हे तुझे कर्तव्य नाही. तू तुझ्या पतीची सेवा करावी. तिला हे पटले तिने तुझे मंगल हो असा आशिर्वाद देऊन निरोप दिला. राम नंतर सीतेच्या महाली आले.त्यांच्या चेहरा विचारी दिसला. वाल्मीक रामायणात तो उदासीन होता असे लिहीले आहे. **(क्रमशः)**

आरोग्य संजीवनी

व्यायाम व योगा करण्याचे फायदे.....

ज्योतिर्मय साहित्य

व्यायाम केल्याने सुदृढ दीर्घायुष्य लाभते...

व्यायाम करणारी व्यक्ती तुलनेने अधिक काळ जगते कारण व्यायमामुळे शरीरातील वृध्दत्वाकडे जाणारी प्रक्रिया मंद होत असते. अशा व्यक्तींचे जीवन केवळ दीर्घच असते असे नव्हे तर ते तुलनात्मकरित्या वेदनांपासून मुक्त आणि अनेक प्रकारच्या पीडांपासून दूर असते.

नितळ त्वचा, चमकदार केस आणि निरोगी नखे...

व्यायाम करणाऱ्यांच्या शरीरात रक्तप्रवाह वेगाने वाहत असतो आणि त्याचे प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष परिणाम शरीरावर होतातच पण ते त्वचा, केस, आणि नखांवर प्रतिबिंबित होत असतात. नियमित व्यायाम करणाऱ्यांचे केस भराभर वाढतात व त्याच्यावर उत्तम चकाकी असते. अशा व्यक्तींची त्वचा नितळ असते आणि नखांची वाढसुध्दा निरोगीपणे होत असते.

शरीरातील अवयवांचा एकमेकांशी उत्तम समन्वय साधला जातो...

आपल्या शरीरामध्ये मेंदू, हृदय, हात, पाय इत्यादी अनेक अवयवांची जोडी (दोन) असते डावे आणि उजवे. त्यांच्यात जेवढा चांगला समन्वय असेल तेवढा जीवनाचा दर्जा चांगला असतो. नियमितपणे व्यायाम केल्याने डाव्या आणि उजव्यामध्ये चांगला समन्वय साधला जातो.

शरीराची कार्यक्षमता वाढते...

नियमितपणे व्यायाम करणाऱ्यांच्या शरीरातील चयापचय क्रिया उत्तम चालत असते आणि त्यामुळेच त्यांची उर्जा पातळी चांगली असल्यामुळे त्यांच्यावर कामाचा कितीही भार पडला तरी तो त्यांना सहन होतो आणि ते उत्तम कार्यक्षमतेने काम करू शकतात.

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

मन सकारात्मक राहते...

व्यायाम करणाऱ्यांची विचार करण्याची पध्दत सकारात्मक असते त्यामुळे त्यांची उत्पादकताही चांगली असते. कमी उर्जेमध्ये आणि कमी वेळेमध्ये उत्तम काम करण्याची क्षमता त्यांच्यात विकसित झालेली असते. कोणत्याही गोष्टीचा आळस येत नाही. उत्साहवर्धक वाटते.

फुलमाला....

गुलबक्षी...

सुबक लांब देठाचे,
फुल दिसे सुकुमार.
उन्हे उतरता खाली,
कळी उमले हळुवार.

सुंदर रंगांची गुलबक्षी,
खुलते हिरव्या पानी.
गंध जरी नाही तिजला,
वाहतात देवा चरणी.

सौ.माधुरी म.इनामदार, मिरज

पंढरीचा महिमा

ज्योतिर्मय साहित्य

भागवत संप्रदायातील वारकऱ्यांची ही पवित्र नगरी म्हणजे पांडुरंगाची पंढरी. भारतातील सर्व संतांचे माहेरघर , महाराष्ट्राचं आध्यात्मिक आणि सांस्कृतिक केंद्र असणाऱ्या हे पंढरपूर. पंढरपूरचा महिमा प्रत्येक संतांना आपल्या अभंगातून , ओव्यातून , भारुडातून , स्वमुखातून अतिशय सुरेखपणे गायलेला आहे. संतांच्या आलोकिक कार्याचे कार्यक्षेत्र असणार हे पंढरपूर. प्रत्येक संताने आपलं प्रेरणास्थान मानून ज्या पांडुरंगास आपल्या अंतरंगात साठवलेलं आहे. असं हे पंढरपूर याच पांडुरंगाच्या प्रेरणेतून भक्तीरसाचे हे अमृत समाजातील सामान्य पर्यंत पोहोचवलं तेच हे अनंत कोटी ब्रम्हांडनायक असणाऱ्या पांडुरंगाचे पंढरपूर.

पंढरीच्या या पांडुरंगाच्या भक्ती मधून लाखो वारकऱ्यांना जाती-धर्माची बंधन दूर सारत माणसाची हृदय जोडली. हजारो वर्षांच्या या वारीच्या परंपरेतून लाखोच्या संख्येने वारकरी पंढरपुरी येतात. विठ्ठल भक्तीत स्वतःच ध्येयभान विसरून विठ्ठलाची एकरूप होऊन जातात. पंढरपुरात चैत्री वारी, माग वारी, आषाढी वारी, कार्तिकी वारी, संपूर्ण वर्षात या चार वाऱ्या मध्ये विठ्ठल भक्तांचा भक्तीचा महिमा जणू महापूर आल्यासारखा येतो. आपल्या विठ्ठलाचं पांडुरंगाचे ते सावळ सुंदर रूप पाहण्यासाठी ते एका आत्मिक ओढणीच या पंढरीत येतात. अनेक मैलांची पायपीट करून ऊन, वारा, थंडी, पाऊस कशाची तमान बाळगतात केवळ मनात विठ्ठल भक्तीची ओढ असते .त्यांच्या हृदयात विठ्ठल सामावून गेलेला असतो. विठ्ठल नामाच्या गजरात टाळ मृदुंगाच्या तालावर हे सारे वारकरी आपलं देहभान विसरतात मुखातून ग्यानबा तुकाराम च्या घोषणेचा जयघोष करीत स्त्री-पुरुष मुलं वृद्ध हे या पालखी बरोबर चालत चालत येत असतात. आपला काम क्रोध मद मच्छर उच नीच स्त्री पुरुष हा भेद विसरून विविध जाती धर्माचे लोक या वारकरी संप्रदायात विठ्ठल भक्तीने एकत्रित आलेल्या असतात. पंढरीच्या वाटेवर हाती दिंड्या पताका घेऊन बेभान होऊन नाचत नाचत पंढरीत दाखल होतात.

पांडुरंगाचं हे पंढरपूर म्हणजे भूतलावरील भक्तीचे वैभव. भक्ती संप्रदायाचं तत्त्वज्ञानच धर्मपीठ आहे. भक्ती पंथाच्या पहिल्या प्रवर्तकाचं भक्त पुंडलिकाच्या परमदैवताचं मूळ स्थान म्हणजे पंढरपूर .भक्त पुंडलिक आपल्या आई वडिलांच्या सेवेत रममाण झालेला असताना प्रत्यक्ष पंढरीचा पांडुरंग या चंद्रभागेच्या तीरावर येऊन उभा राहिला. त्यावेळी आपण आई-वडिलांच्या सेवेत आहोत हे सांगत त्या चैतन्याच्या राजास सुकुमार आज पुंडलिकाने एक वीट दिली. त्या विटेवर आपले कर कटीवर ठेवून हे सावळ सुंदर रूप उभं राहील. आई-वडिलांच्या सेवेत रममान झालेल्या त्या भक्त पुंडलिकास पांडुरंग न्याळत उभा राहिला गेल्या २८ युगापासून तो पांडुरंग आजही तसाच उभा आहे. तो आपल्या परमप्रिय भक्तांच्या दर्शना देण्यासाठी.

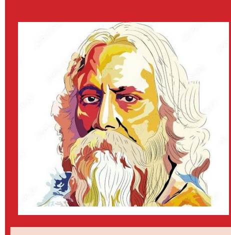
भक्त पुंडलिकामुळे हे परब्रम्ह सावळ्या सुंदर विठ्ठलाचे दर्शन आज आपण आपणां सर्वास होत आहे. आपल्या या आराध्य दैवतास भेटण्यासाठी हजारो लोक रोज येत असतात. कोणत्याही प्रकारच्या गाजावाजा न करता हजारो मैलांवरुन एका आत्मिक समाधानासाठी पालख्या दिंड्या पताका टाळ मृदुंग वाजवत हे पंढरीत येत असतात. महाराष्ट्राच्या अनेक गावागावातून हे वारकरी पांडुरंगाच्या भेटीसाठी येतात .संत ज्ञानदेवांच्या काळापासून असे वारकरी या पंढरपुरी वारीसाठी येतात .प्रत्येक वारकरी संप्रदायाचे पंढरपुरात मठ

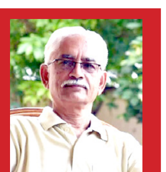
कला l संस्कृती
- सुधीर कोर्टीकर

स्थापन केलेले आहेत. त्या मठात त्यांची संपूर्ण व्यवस्था करण्यात येते. वाढत्या वयाबरोबर वडीलधारी मंडळी वारीचा भार आपल्या मुलाच्या खांद्यावर सोपवतात. नवीन तरुण पिढी देखील वारकरी संप्रदायाची ही पताका आपल्या खांद्यावर घेत विठ्ठलाच्या भक्तीचा अनामिक ओढीने त्यांची पावलं पंढरीच्या दिशेने मग पडू लागतात.

महाराष्ट्रामध्ये भक्ती संप्रदायाचा उदय झाला तो या पांडुरंगाच्या वारकरी संप्रदाया मधूनच. महाराष्ट्रातील अनेक संतांनी आपल्या बोली भाषेतून ही भक्तीची ओढ प्रत्येक गावागावातील अशिक्षित जनमानसात निर्माण केली. ज्ञानदेवांनी आपल्या ओव्या मधून, तुकोबांनी आपल्या अभंगातून, नाथं महाराजांनी आपल्या भारुडातून या भक्तीरसाची बीज या महाराष्ट्राच्या भूमीत पेरली .वारकरी संप्रदायातील प्रत्येक वारकऱ्यांनी ही भक्ती परंपरा खेड्या पाड्यातून पोचविली. त्या काळातील संतांनी पेरलेल्या भक्तीच्या बीजामधून आज गावागावांमधून वृक्षवल्ली बहरली, फुलली, त्याच भक्ती रसाचा सुगंध प्रत्येकाच्या हृदयापर्यंत आज पोहोचलेला आहे. वारकरी अत्यंत स्वार्थ निरपेक्षतेनी वर्षानुवर्षे विठ्ठलावरील अनामिक प्रेमाने पंढरपुरी येताना दिसतात. विठ्ठलाच्या नामाचा गजर करत कर्नाटक मधूनही तितक्यात भक्ती भावाने वारकरी येतात. विठ्ठलाच्या या भक्तीचा मार्ग मुळात दक्षिणेमधूनच आपणाकडे आल्याचा उल्लेख आपणास भागवत महात्मा मधून आढळतो. म्हणूनच विठ्ठलाला कानडा विठ्ठला असे देखील संबोधले गेलेला आहे. महाराष्ट्रातील या भागवत संप्रदायांनी समाजाला एक वेगळी दिशा दिली. आपल्या सामाजिक कार्यातून समतेची शिकवण दिली. धार्मिक मूल्याची जपणूक करताना समाजात एक एकता निर्माण केली. भक्ती भावातून नवी वैचारिक शक्ती दिली. समाजातील कलह दूर करीत परम धर्म सहिष्णतेचा विचारांना भावपूर्ण त्यांना सांगितला . त्या माध्यमातून नवी दृष्टी दिली नवा विचार दिला.अशा संतांच्या आलोकिक शिकवणी मधूनच महाराष्ट्रात वारकरी संप्रदायांनी विठ्ठलाच्या या भक्ती बरोबरच महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक नीती मूल्याची जपणूक करण्यात साऱ्यांना शिकवलं. सरती शेवटी एक ओळ मला विनम्रतेने लिहावीशी वाटते ती अशी माझा जन्म देखील याच पंढरपुराच्या पंढरीत झाला (सन १९५३ साली) बालपणापासून वारकऱ्यांच्या सहवासातून संस्कारातून मी मोठा झालो ही गोष्ट माझ्या भाग्याचीच आहे.

आषाढी कार्तिकी चैत्री मागे या वाऱ्यांच्या उत्सवाबरोबरच विठ्ठल रुक्मिणी मंदिरात नवरात्र उत्सव दसरा दिवाळी पाडवा असे उत्सव होईल तितक्यात भक्ती भावाने सादरीकरण साजरी करण्याची परंपरा आजही कायम आहे नवरात्र महोत्सवात कथा कीर्तन हे प्रवचने त्याच्या कार्यक्रमाचे आयोजन आजही केले जाते नवरात्र उत्सवात रुक्मिणी स्वयंवराची कथा कथन केली जात असे पूर्वी पंढरपूरचे सुप्रसिद्ध साहित्य प्रवचनकार निरूपण कार वाना उत्पात हे रुक्मिणी स्वयंवराची कीर्तने अतिशय सुरेखपणे सांगत असत त्यांचं निरूपण त्यांचे तो कार्यक्रम ऐकून भाविक अत्यंत तृप्त अंतकरणाने मंदिरातून पार घरी परतत असत हे बाकी खरं.





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

भारतीय संस्कृतीचे प्रतिनिधी रवींद्रनाथ - भाग दोन

बरे झाल्यानंतर त्यांनी नेपल्स, इटली, स्विझर्लंड या देशांना भेटी दिल्या. त्यातही अनेक लोकांना ते भेटले. नंतर पुन्हा १९२७ मध्ये ते विविध देशांच्या दौऱ्यावर बाहेर पडले. या त्यांच्या दौऱ्यात सिंगापूर, इंडोनेशिया आदी देशांचा समावेश होता. या दौऱ्यात त्यांच्याबरोबर सुप्रसिद्ध भाषा शास्त्रज्ञ प्रोफेसर सुनीती कुमार चॅटर्जी आणि चित्रकार सुरेंद्रनाथ कार हे दोघे होते. ईस्ट इंडीज मधील वास्तव्यात चित्रकार सुरेंद्रनाथ यांना तिथे कापडावर छापलेली एक डिझाईन खूप आवडली. तिला बाटीक असे म्हटले जात होते. एका विशिष्ट पद्धतीचा वापर करून वक्ररेषांमुळे तयार झालेल्या या मनोवेधक प्रकाराला स्वतःचे असे खास सौंदर्य आहे. सुरेंद्रनाथ यांनी ते बाटिक तंत्रज्ञान आत्मसात केलं आणि आपल्या सोबत श्रीनिकेतनला आणलं. तिथे त्यांनी ही कला शिकवली. या कलेच्या सौंदर्याने लोकांना तिच्याकडे आकर्षित केले आणि आता तर एक आधुनिक डिझाईन म्हणून या कलेला खूपच लोकप्रियता मिळाली आहे.

नंतर त्यांना कॅनडाला येण्याचे निमंत्रण मिळाले. महान साहित्यिक म्हणून लोक रवींद्रनाथांना ओळखत होतेच पण आता रवींद्रनाथांची कीर्ती एक महान शिक्षणतज्ज्ञ म्हणूनही पसरली होती. त्यामुळे त्यांना एका अधिवेशनात शैक्षणिक समस्यांवर चर्चा करण्यासाठी बोलावले गेले. त्यांचे कॅनडातील वास्तव्य फक्त दहा दिवसांचे होते. त्यावेळी कॅनडातील श्रीमंत लोकांना एक छोटासा पंखा हातात बाळगण्याची सवय होती. चाहत्यांच्या आग्रहामुळे रवींद्रनाथांना या पंख्यावर सही करणे भाग पडत होते. ती सही करताना ते काही स्वरचित ओळी त्यावर लिहून देत. त्यांच्या या अशा त्यांच्या छोट्या रचनाही एक पुस्तक सहज प्रकाशित होईल इतक्या जमा झाल्या. आणि त्यांचे पुढे फायर फ्लाईज (विचारांच्या छोट्या ठिणग्या) नावाचे पुस्तक प्रसिद्ध झाले. त्यातील एक रचना उदाहरण म्हणून या ठिकाणी पाहू.

" दिवस म्हणजे रंगीबेरंगी बुडबुडे.
रात्रीच्या अथांग पृष्ठभागावर तरंगणारे..."

यादरम्यान युरोप अमेरिकेत त्यांच्या चित्रांची प्रदर्शने भरली. त्यांच्या चित्रकलेच्या नवीन वैशिष्ट्याने लोकांचे लक्ष वेधून घेतले. खरंतर वयाच्या साठाव्या वर्षानंतर रवींद्रनाथांनी चित्रकला शिकायला सुरुवात केली होती. आपल्या लेखनात दुरुस्त्या करत असताना ते त्यात लय साधलेला एखादा आकार काढत आणि मजेशीर आकृत्या तयार होत. मग त्यांनी चित्रे काढायला सुरुवात केली. आणि कलेच्या या प्रांतात लेखणी आणि कुंचला (ब्रश) या दोन्हींचाही वापर ते करू लागले. आणि ओघानेच इतर चित्रेही रेखाटू लागले. त्यांच्या या अनोख्या शैलीच्या रंगचित्रांमुळे युरोपीय जनतेत त्यांच्या चित्रांबद्दल आकर्षण निर्माण झाले. याविषयीची दुसरी बाजू अशी म्हणता येईल की आपल्या आयुष्याच्या उत्तरार्धात देखील नवनवीन गोष्टी शिकण्याची आणि प्रयोग करण्याची दुर्दम्य इच्छाशक्ती त्यांच्याजवळ होती. त्यांच्या सृजनशील मनाची प्रगल्भता यात आपल्याला आढळून येते.

(क्रमशः)

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारपणात पण घरबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज, गुप्तरोग, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमाखास उपाय केला जाईल, पोस्टाने औषधं पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखांपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्यग्रस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ओयासिक बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुज-हू-इन एशिया रेकॉर्डस् मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

संतांचे माहेर पंढरी तेथे राहे हरी

ज्योतिर्मय साहित्य

ज्येष्ठ संपताच वारकऱ्यांचा ओढा पंढरीकडे लागतो. संतांचे माहेर असलेल्या पंढरीकडे वारकऱ्यांचे जत्थेच्या जत्थे विविध ठिकाणांहून येत असतात. भौतिक जगाचा पोशिंदा असलेला वारकरी जगन्नियंत्याच्या भेटीसाठी आतुर होऊन पंढरीकडे वाटचाल करू लागतो. चल गं सखे पंढरीला म्हणत प्रत्येकजण लहानथोर त्या विठू माऊलीच्या दर्शनासाठी पंढरीकडे येत असतात. गर्व अभिमान त्यागून फक्त विठ्ठलाच्या भेटीसाठी ही मंडळी पंढरीच्या दिशेने धाव घेतात.

त्यांच्या मनी एकच ध्यास असतो. आपल्या माऊलीच्या भेटीसाठी ते सुखी संसाराची गाठ सोडून अध्यात्माच्या व सत्संगाच्या ओढीने चार महिने पंढरीला राहायला येतात. त्यांची विठ्ठलाची भेट झाली की त्यांना धन्य वाटते. केवळ विठ्ठल रखुमाईचे दर्शन, चंद्रभागेचे स्नान आणि बंधू पुंडलिकाची भेट ही संसाराच्या अत्युच्च सुखाची गाठ हे प्रत्येकाच्या मनी ठसलेले असते.

तीर्थ विठ्ठल...क्षेत्र विठ्ठल...
प्रकाश रामचंद्र क्षीरसागर
(९०११०८२२९९)

विटेवर उभे असलेले श्री पंढरीरायाचे श्रीमुख पाहिल्यावर त्यांची तहानभूक हरते. दीड दोन महिने अथक प्रवास करून पंढरीला पाय लागले की आयुष्य तरारून येते. वाळवंटात चालून महाव्दारात आले की विठ्ठल मंदिराचा कळस दिसू लागतो. इतक्या दिवसाच्या शिणवटा त्याच क्षणी दूर होतो. प्रभू तू दयाळू असे उद्गार त्यांच्या मुखी येतात. वारकरी एकमेकांची चरणधूळ आपल्या कपाळी लावतात. इथे त्यांचा अहंकार दूर होतो. प्रेमभाव जागा होतो. मनातील क्लेश आणि कपट दूर होते तो वारकरी. आपल्यातील दुर्गुणावर वार करतो तो वारकरी. मनात एकच नाव विठ्ठलाचे दुमदुमत असते. प्रत्येकाला एकमेकांमध्य विठ्ठलाचे रूप दिसत असते. माय रुक्मिणी बाप विठ्ठल हाच भाव वारकऱ्यांच्या मनात असतो. त्याला आपल्या या मायबापाला भेटायचे असते. तो जिवाचे रान करून पंढरीला येत असतो. माझे माहेर पंढरी आहे भीवरेच्या तीरी हाच भाव त्याच्या मनात सदैव असतो. त्याच्या भेटीपुढे त्याला इतर गोष्टी तुच्छ असतात. विठ्ठलाचा गोतावळा हाच आपला गोतावळा हा भाव त्याच्या मनात असतो. राम कृष्ण हरी...

प्रेम आणि ध्यान

ज्योतिर्मय साहित्य

आपण सर्वच जण वाचत आलो आहोत राधा आणि कृष्णाचे प्रेम. किती सुंदर, अलोकिक, अप्रतिम आणि निखळ आनंद लुटणारे आणि आनंद वाटणारे आहे. अश्या कथा आपण बालपणापासून वाचत आलो आहोत.

गोविंदाच्या गोड बासरीच्या सुराने राधा तिकडे न पोहचली तरच नवल. अशी अद्वैत, अदभुत सुंदरता त्यांच्या प्रेमात दडलेली आहे आणि त्या मुळेच त्या कथा अजूनही तेवढ्याच लोकप्रिय आहेत. एक महान तमिळ कवी तिरुवल्लूवर आणि त्यांची पत्नी वासुकि यांची एक कथा आहे. विवाह झाल्या झाल्या तिरुवल्लुवर यांनी पत्नीला सांगितले होते की, भोजनाच्या वेळी माझ्यासमोर दोन वाट्या ठेवत चल. त्यामध्ये एकीत पाणी आणि एकीत सुई ठेवायची.

वासुकीने आपल्या पतीकडे बघितले. हे सांगत असतांना तो अत्यंत गंभीर होता. त्यामुळे त्यावर एकही प्रश्न न विचारता, तिने दुसऱ्या दिवशीपासून भोजनाच्या वेळी दोन वाट्यांमध्ये पाणी आणि सुई ठेवायला सुरुवात केली. हा क्रम अनेक वर्षे पर्यंत चालू होता. दरम्यानच्या काळात तिरुवल्लुवर यांनी तिरुक्कुरल नावाचा ग्रंथ लिहिला. त्याला सर्वत्र प्रसिद्धी मिळाली. असेच दिवस पुढे सरकत राहिले.

वयोमानपरत्वे वासुकि अतिशय आजारी पडली. तिला लक्षात आले आता या आजारातून आपण उठणार नाही. तिरुवल्लुवर तिची काळजी घेत होते. त्यांनाही तिची मरणासन्न अवस्था

लक्षात आली. ते म्हणाले, "वासुकि, गेली अनेक वर्षे तू आपला संसार उत्तम रीतीने करत आहेस. आपला पारंपरिक विणकामाचा व्यवसाय आणि त्यातून होणाऱ्या तुटपुंज्या कमाईवर तू सुखासमाधानाने राहिलीस. काव्य करण्यासाठी मला अवकाश देत

सगुण- निर्गुण
गिरीश वसेकर(देशपांडे)
नांदेड सिटी,पुणे ९४२२६५९४००

गेलीस. लोक मला विचारत, संन्यास श्रेष्ठ की गृहस्थाश्रम श्रेष्ठ? तेव्हा मी लोकांना उत्तर देत असे की वासुकी सारखी पत्नी असेल तर गृहस्थाश्रमासारखे श्रेष्ठ काही नाही. प्रिये मी तुझे काही प्रिय करू शकतो का?"

त्यावर वासुकी म्हणाली, "तुम्ही मला आयुष्यात समाधानाने जगणे शिकवले. तुमच्या प्रत्येक कुरलची पहिली श्रोता मीच होते. यापेक्षा अधिक भाग्य काय हवे? मला फक्त एकच प्रश्न पडला आहे, तो म्हणजे तुम्ही भोजनाच्या वेळी दोन वाट्यांमध्ये पाणी व सुई ठेवण्यास का सांगत असतं ? त्यावेळी तुम्हाला ते विचारले असते तर तो अविश्वास ठरला असता. पण आज आपण मला स्वतःहून काही देऊ का विचारले? तर या प्रश्नाचे उत्तर तेवढे द्या."

त्यावर तिरुवल्लुवर म्हणाले ,"वासुकि, मी लग्नापूर्वी पासून ध्यानसाधना करत होतो. त्यामध्ये अन्नाचा एकही कण माझ्याकडून वाया जाऊ नये अशी प्रतिज्ञा केली होती. एकाग्रतेने जेवायचे आणि एक शीत देखील देखील जमिनीवर सांडू नये याची पूर्ण काळजी घ्यायची. पण लग्न झाल्यानंतर तुझ्याकडून वाढताना भाताची शिते जमिनीवर सांडली तर, ती सुईने उचलून घेऊन पाण्यात धुऊन आपण खाऊ, असे मी ठरवले होते. मात्र आयुष्यभर तू इतक्या कुशलतेने वाढत गेलीस, की मला कधीही सुई व पाण्याची आवश्यकता भासली नाही! वासुकी, मी ध्यान करत होतो. तू मात्र प्रेम करत होतीस! म्हणूनच तू कधीही त्या दोन वाट्यांविषयी मला विचारले नाही. मात्र अनेक वर्षे तुझे कौशल्य पाहूनही मी, आता वाट्या ठेवू नको, असे म्हटले नाही."

तिरुवल्लुवर हे बोलत असतानाच हळूहळू वासूकीने डोळे मिटले आणि तिची जीवन यात्रा संपली! काय म्हणावे या प्रेमाला आणि ध्यानाला?

दवाखाना

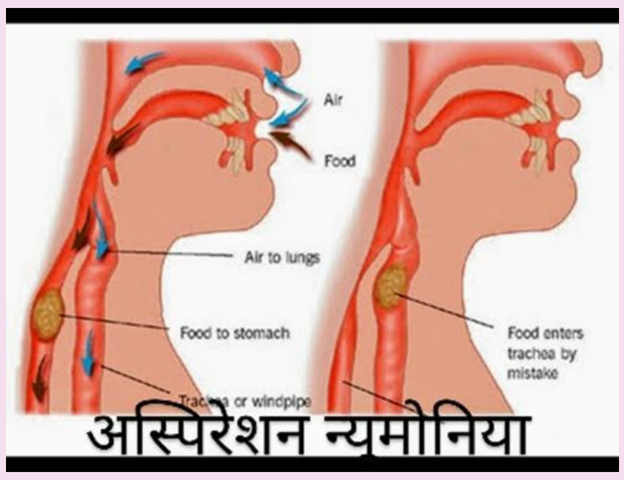
न्यूमोनिया (भाग -३)

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

न्यूमोनियाचे निदान करतांना रोग्याच्या आजाराचा इतिहास आणि त्याच्या संपूर्ण शरीराची तपासणी हे सर्वात महत्वाचे आहे. त्याच्या जोडीला कांही तपासण्या देखील महत्वाच्या आहेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच त्या करून घेणे उचित असते. छातीचा एक्स रे (क्ष-किरण तपासणी), रक्ताच्या आवश्यक त्याच तपासण्या, पल्स ऑक्सिमेट्री, थुंकीची तपासणी इत्यादी केल्याने न्यूमोनियाचे आणि त्याच्या तीव्रतेचे निदान करता येते. मंडळी, कोविड काळात असंख्य लोकांनी पल्स ऑक्सिमीटर खरेदी केलेत, इतके की त्यांची कमतरता भासू लागली. आता घरात त्यांचा शोध घेणे देखील दुरापास्त असेल! अगदी गरज असेल तरच फुफ्फुसांचे अल्ट्रासाऊंड करण्याची गरज भासते, ती देखील अति तीव्र आजारात !

आणखी एका प्रकारच्या न्यूमोनियाचा उल्लेख करते मंडळी. याचे कारण जिवाणू किंवा विषाणू नसून अन्नपदार्थ असतात. याला ऍस्पिरेशन न्यूमोनिया म्हणतात. आपल्या अन्ननलिका आणि श्वासनलिका वेगळ्या असतात. मात्र जेव्हा अन्न किंवा द्रव गिळण्याऐवजी श्वासाद्वारे ते वायुमार्ग किंवा फुफ्फुसात घेतल्या जाते तेव्हा ऍस्पिरेशन न्यूमोनिया होतो. वयस्क रुग्णात अति मद्यपान किंवा डोक्यास मार लागून बेशुद्ध होणे आणि इतर बऱ्याच कारणांनी असे होण्याची शक्यता असते. लहान मुलांमध्ये



अन्ननलिकेत किंवा श्वासनलिकेत अनुवांशिक आजार असल्यास छिद्र असते, म्हणून असा न्यूमोनिया होतो. लहानगे मूल आणि आई झोपेत असतांना स्तनपानामुळे दूध नकळत चिमुकल्या अर्भकाच्या श्वासनलिकेत जाण्याची शक्यता असते. त्यामुळे मातेने याबाबत पुरेशी काळजी घ्यावी. आजकाल एकल परिवारात वडीलधाऱ्या महिलांचे मार्गदर्शन उपलब्ध नसल्याने अशा घटना घडू शकतात, म्हणून ही सूचना मुद्दाम करीत आहे.

न्यूमोनियावर उपचार - हा रोग कुठल्या जिवाणू, विषाणू अथवा कवकामुळे झाला आहे हे कळल्यावर त्यावर सर्वाधिक प्रभावी असलेले प्रतिजैविक उपचारात उपयोगात आणणे सोपे असते. मात्र यात एकाहून अधिक प्रभावशाली प्रतिजैविके असल्यास त्या त्या रुग्णांसाठी त्यातील सर्वात सुरक्षित (मुलांच्या बाबतीत हे फार महत्वाचे) आणि सर्वात स्वस्त अशा प्रतिजैविकाची डॉक्टरांनी निवड करावी. कुठलेही औषध निवडताना उतरत्या क्रमाने त्याची सुरक्षितता, प्रभावी शक्ती आणि किंमत हे तीन मुद्दे विचारात घ्यावे हे आमच्या फार्माकॉलॉजी या विषयांतर्गत सतत शिकवल्या जाते. हे त्रिगुणी मुद्दे औषधोपचार करणाऱ्या डॉक्टरांनी आयुष्यभरासाठी लक्षात ठेवावे ही अपेक्षा ! ४५ हून अधिक वर्षे शैक्षणिक कार्य केल्याने फार्माकॉलॉजी विषयाची एक जबाबदार शिक्षक आणि तज्ञ डॉक्टर या नात्याने अशा मुद्यांची वारंवार पुनरावृत्ती करावीशी वाटते.

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

आपल्या देशातील बाल्य न्यूमोनियावर उपचारासाठी खालील गोष्टी महत्वाच्या आहेत.

पालकांनी लहान मुलांमध्ये (जन्मापासून तर मूल किमान १२ वर्षांचे होईपर्यंत, खरे सांगायचे तर हे पथ्य आयुष्यभर पाळायला हवे) स्वतः होऊन औषधे अजिबात देऊ नये. याची सुरुवात गर्भधारणेपासूनच करावी. बाल्य रुग्णाच्या वयानुसार डॉक्टर औषधाचा डोज निर्धारित करतात. त्यानुसारच मुलांच्या पालकांनी औषधे आणि त्यांच्या मात्रा द्याव्यात. याचे कारण म्हणजे मूल हे कमी वजनाची वयस्क व्यक्ती नव्हे. वजनापेक्षाही अधिक लक्ष देण्यायोग्य गोष्ट ही की लहान मुलांचे अवयव, खास करून पाचक प्रणाली, यकृत, मूत्रपिंडे, मज्जासंस्था आणि हृदय विकसनशीलतेच्या नाजूक अवस्थेत असतात.

न्यूमोनियासाठी प्रथम श्रेणीचा उपचार म्हणजे अमोक्सिसिलिन. ही पेनिसिलीनची आधुनिक आवृत्ती ! इंजेक्शन किंवा मुखाने देण्याकरता याचे विविध पर्याय उपलब्ध आहेत. तसेच लहान मुलांकरता हे प्रतिजैविक अत्युत्तम आहे. तीव्र आजारात त्यासोबत जेंटामायसिन या प्रतिजैविकाचे इंजेक्शन देखील दिल्या जाते. प्रतिसादानुसार डॉक्टर इतर प्रभावी प्रतिजैविके देतात. एड्सच्या न्यूमोनियाकरता कोट्रिमॉक्सझोल सर्वोत्तम प्रतिजैविक मानल्या जाते.

जर मुलाचे ऑक्सिजन सॅच्युरेशन ९० % पेक्षा कमी असेल, तर ऑक्सिजन देतात.

तीव्र न्यूमोनियात दवाखान्यात भरती करणे, कॉर्टिकोस्टिरॉईड्स देणे आणि ऍस्पिरेशन न्यूमोनियात ट्यूबद्वारे अत्यावश्यक पोषक आहार देणे हे उपचार करण्यात येतात.

रोग्याच्या लघुश्वासनलिकांचे आकुंचन कमी करण्यास मिटर्ड डोज इनहेलर अथवा नेब्युलायझर द्वारे सॅल्बुटामॉल हे प्रभावी औषध देतात, जेणेकरून ते जलद गतीने सरळ लघुश्वासनलिकांपर्यंत पोचेल

पुढील भागापासून आपण टीबी विषयी जाणून घेणार आहोत.

आषाढ तळणीसाठी खास कमी तेलकट पुऱ्या

ज्योतिर्मय साहित्य

आषाढ महिना आला म्हटल्यावर सर्वांनाच तळणीचे नवीन नवीन पदार्थ खाण्याचे वेध लागतात. खरेतर आपल्या पूर्वजांनी अत्यंत विचारपूर्वक आपल्या आरोग्याचा विचार करून रूढी, परंपरा.. त्यासाठी खास पदार्थ ठरवून दिले आहेत, ''आषाढ तळावा.. श्रावण भाजावा.. भाद्रपद उकडावा..'' पण हे असंच का ??

पाऊस म्हणजे भारतीय परंपरेचा खाद्य-योग ! पावसाळा हा केवळ ऋतू नसून, निसर्गाच्या रसपूर्ण लीला अनुभवण्याचा एक सु-काळ होय. ''तळणं, भाजणं आणि उकडणं..'' या एकाच पावसाच्या तीन रुपांतरामागे लपलेलं आहे.. आयुर्वेदिय तत्वज्ञान, शरीराची गरज आणि चविष्ट आनंदाचा मंत्र ! पण असं खाणं कितपत सुरक्षित आहे ? असं खाणं म्हणजे नेमकं काय खाणं ??

आषाढ म्हणजे पावसाचा श्रीगणेशा. आतून कोरडेपणा व बाहेरून गारवा अशा विचित्र परिस्थितीत सापडल्याने शरीर सर्वत्र आखडते. परिणामी सांधे- गुडघेदुखी, सर्दी- फडसे, थंडीताप, इन्फेक्शन्स अशा वाताच्या समस्या वाढतात. जमिनीखालची उष्णता व पहिला मुसळधार पाऊस, यामुळे एकाच वेळी पित्त वाढते अन् वात सर्वत्र अडकून बसतो. या दोन्हींना तंतोतंत बॅलन्स करायचं असेल तर आषाढात ''तळलेलं'' खाणं हा अफलातून उपाय आहे !विशेषत: कोलेस्टेरॉल जराही वाढू न देता, तळलेले व गरम पदार्थ शरीराला आतून गरम व बाहेरून नरम ठेवण्याचे काम अचूक करतात. तळलेलं अन्न हेच त्यावेळी ''औषध'' बनते. आणि हे केवळ आषाढ महिन्यातच घडते !म्हणूनच; मे महिन्यात आपल्याकडे घरात पापड, कुरड्या, चकल्या, शेव, तिखट मिठाच्या पुऱ्या इ. आधीच बनवून ठेवायची पद्धत आहे. जेणेकरून पहिल्या पावसात हे पदार्थ तळून खाता येतील आणि पावसाचे आजार टाळता येतील. म्हणूनच आज आपण बनवतोय खास मेथीच्या खमंग आणि कमी तेलकट नवीन पद्धतीने बनवलेल्या पुऱ्या..

साहित्य: १वाटी निवडुन, स्वच्छ धुवुन एकदम बारीक चिरलेली मेथी, वाट्या कणिक, पाव वाटी एकदम बारीक रवा, २ चमचे बेसन,१ चमचा ओवा, १ चमचा तीळ, १ चमचा हळद, तिखट आणि मिठ आवडीनुसार, पाव चमचा हिंग, १ चमचा धने जिरे पावडर, तेल.

कृती:

एका बाऊलमध्ये मेथी घेऊन त्यात रवा, बेसन, कणिक घालून मग हिंग, हळद, तीळ, घालावे. मग दोन्ही हातांवर चांगले चोळुन ओवा घालावा, नंतर धने जिरे पावडर व आवडीनुसार तिखट व मिठ घालावे. २..३ चमचे तेल कडकडीत गरम करून ते या सर्वांवर घालावे व

सर्व व्यवस्थित चोळून एकत्र करून घ्यावे. आता

लागेल तसे पाणी घालत त्याचा गोळा बनवून घ्यावा. हा गोळा १० मिनिटे घट्ट झाकून ठेवावा

म्हणजे पीठ छान मुरते आणि त्यामुळे सॉफ्ट होऊन पुऱ्या छान लाटल्या जातात. आता या

पिठाचा मोठ्ठया पोळीला लागतो तसा मोठ्ठा उंडा घ्यावा. पीठ लावून तो पोळपाटावर पोळी प्रमाणेच पण अगदी किंचीत जाडसर लाटून एका वाटीने त्याच्या गोल एकसारख्या सगळ्या पुऱ्या बनवून घ्याव्यात.

आता इडलीच्या कुकरमध्ये पाणी घालून गॅसवर

गरम करण्यास ठेवावे. इडलीपात्राला किंचीत तेल लावून त्यात या बनवलेल्या पुऱ्या एकेक ठेवाव्यात. तेल लावल्यामुळे त्या खाली चिकटणार नाहीत. मग हे कुकरमध्ये ठेवून ५..७ मिनिटे छान वाफवावे . मग या सर्व वाफवलेल्या पुऱ्या काढून थंड होऊ द्याव्यात.या

पुऱ्या थंड झाल्यावर कढईत तेल छान गरम करून चिमुटभर फ्रायपेपर पावडर घालून तळाव्यात. या झटपट तळल्या जाऊन सगळ्या एकदम टम्म फुगतात आणि विशेष म्हणजे या खूपच कमी तेलात तळल्या जातात. मग त्या चाळणीत काढून मग सर्व्हिंग डिश मध्ये काढून

चटणी,सॉस सोबत गरम गरम खाण्यासाठी द्याव्यात.

वैशिष्ट्य:

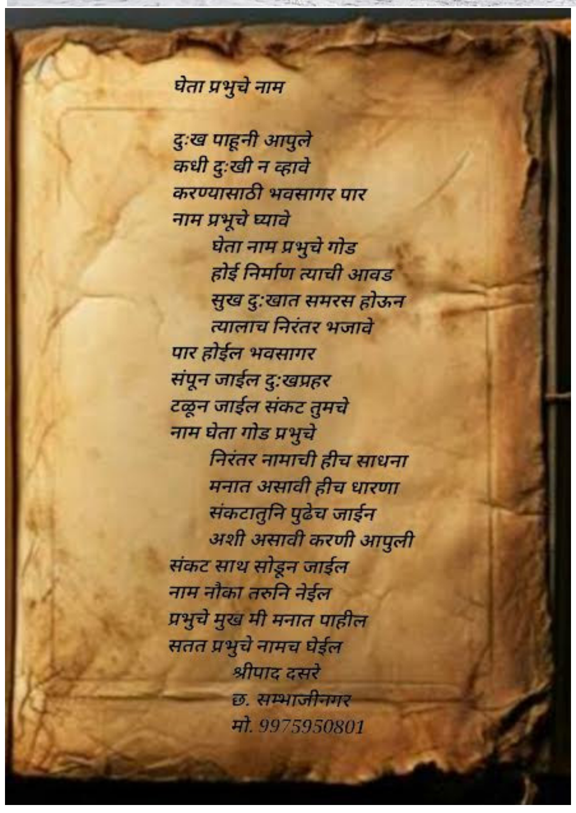
मेथीचा स्वाद, तिखट, मिठ यामुळे खमंगपणा, हिंग, ओवा यामुळे पोटाच्या आरोग्यासाठी बेस्ट शिवाय आपल्याला वेळ असेल तेंव्हात्या बनवून सील असलेल्या प्लास्टिकच्या पिशवीत ठेवल्या तर ८..१० दिवस तरी छान राहतात. मग आयत्यावेळी झटपट तळता येतात. कोणी पाहुणे आले की शेंगदाण्याची चटणी,सॉस यांच्यासोबत गरम गरम सर्व्ह केल्या की आपल्यालाही नवीन, गरम केल्याचे समाधान मिळते, आणि येणारे पण या खास पाहुणचाराने खुश होतील. या थंड सुद्धा छानच लागतात. प्रवासात नेण्यासाठी मस्त असतात. या पुऱ्या बनवल्यावर सुद्धा चार..पाच दिवस सुद्धा छान राहतात. पावसाचा पहिला रोमँटिक स्पर्श.. कढईतून बाहेर पडणारी कुरकुरीत तळलेली गरम पुरी, आणि कपातला उबदार चहा.. यासारखा ''इन्स्टंट रोमँटिक'' अंतर्बाह्य ''आषाढ डायट'' जगात शोधूनही सापडणार नाही !

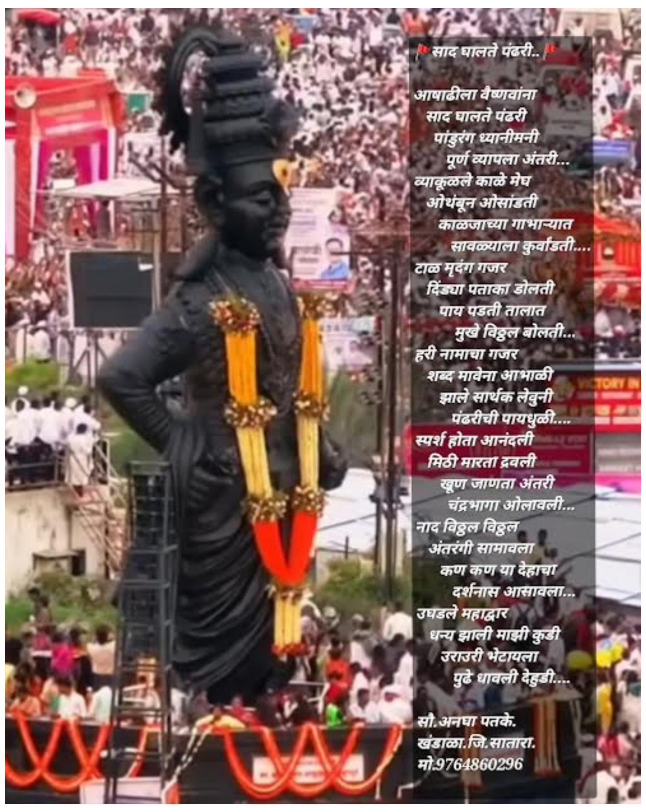
जिंदगी जिंदा-दिली को जाने ऐ रोशन वरना कितने ही यहाँ रोज फना होते है...!

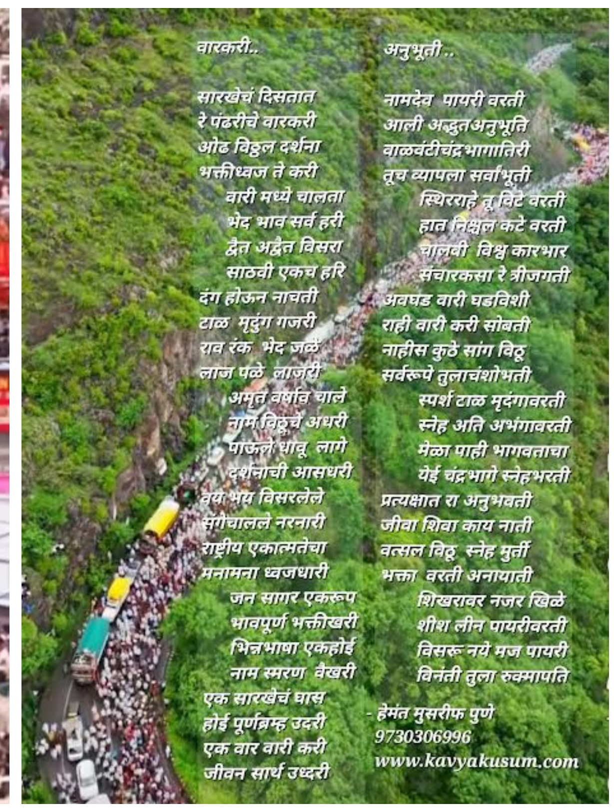
ज्योतिर्मय साहित्य
(मागील अंकावरून)

काकोरी काण्ड व कट यासाठी २६ सप्टेंबर १९२५ यादिवशी ठाकूर रोशनसिंह यांना अटक करण्यात आली. ९ ऑगस्ट १९२५ रोजी काकोरी स्टेशनजवळ जो सरकारी खजिना लूटला गेला त्यामध्ये ३३ वर्षाचे ठाकूर रोशनसिंह सामील नव्हते. परंतु या प्रकरणात त्यांना गोवण्यात येत असतानाच बमशैली दरोड्यातील त्यांच्याविरुद्ध पुरावे आणि साक्षी मिळाल्याने ब्रिटीश पोलिसांनी ठाकूर रोशनसिंह यांना फाशी देण्यासाठी सम्राटाविरुद्ध युध्द घोषित करणे, कट करणे, हत्या करणे, दरवडे घालणे याचा वापर केला. या खटल्यात सरकारच्या वतीने पंडित जगत नारायणलाल हे काम चालवीत होते. तर आरोपींच्या वतीने पं.गोविंदवल्लभ पंत, बी. के. चौधरी, मोहनलाल सक्सेना व चंद्रभान गुप्त हे काम चालवीत होते. या खटल्यासाठी सरकारच्या वतीने २५० साक्षीदार तपासण्यात आले आणि त्याकाळात दहालक्षाहून अधिक रुपये खर्च सरकारतर्फे करण्यात आला. ब्रिटीश राजसत्ता क्रांतीकारकांविरूध्द धसक्याने महत्व देऊन किती कठोर शिक्षा देत होती हे लक्षात येते. १८ जणांना विविध स्वरूपात झालेल्या शिक्षांमुळे सर्वसामान्य जनतेच्या मनात या साहसी व शूर देशभक्तांविषयी उत्कट आत्मीयता होती. यापैकी कोणीही स्वार्थी नसुन राष्ट्रीय अपमानाचे पाप धुऊन काढण्यासाठी या साहसी तरुणांनी आपल्या जीवनाचे यातनामय हवन चालविले आहे यासाठी सामान्य जनता स्वयंस्फूर्तेने निधी जमवून त्यांच्या नैर्बंधिक संरक्षणाची व्यवस्था करीत होती. या निकालाविरुद्ध शचींद्रनाथ सन्याल सोडून इतर सर्वांनी चीफ कोर्टाकडे अपील केले. अर्थातच ते विफल होऊन पं. रामप्रसाद बिस्मिल, अशफाक उल्ला खान, आणि ठाकूर रोशनसिंह जे उत्तर प्रदेश येथील शहीदगढ च्या शाहजहाँपुर येथील रहिवासी होते त्यांना १९ डिसेंबर १९२७ रोजी वेगवेगळ्या जेलमध्ये फाशी देण्यात आले. फाशीच्या दिवशी अत्यंत शांतपणे ठाकुर रोशनसिंह फाशीच्या फन्द्याला स्पर्श करीत तीन वेळा वंदे मातरम असा उद्घोष करीत ''ओम विश्वानि देव सवितूर दुरितानि परासुव यद भद्रम तन्नासुव'' हा जप करीत फाशीवर गेले. जेलच्या बाहेर हजारो स्त्री-पुरुष, युवा अंतिम दर्शनासाठी हजर होते. मोठ्या संख्येने लोकांनी शवयात्रा काढून ''रोशनसिंह अमर रहे'' या घोषणेने गंगायमुना च्या संगमावर वैदिक पद्धतीने त्यांचे अंतिम संस्कार केले. ठाकूर रोशनसिंह हे फाशी गेले तेव्हा त्यांचे वय ३५ होते. त्यांचे लग्न झाले होते आणि मुलेही होती. पण त्यांचे सहकारी क्रांतीकारक ज्यांना फाशी देण्यात आली ते बिस्मिल, अशफाक आणि लाहिरी ज्यांनी जीवनाचा ऐशो-आराम बघीतला नव्हता त्याबद्दल त्यांना अतीशय दुःख व यातना होत होत्या.

अलाहाबाद येथील नैनीस्थित मलाका जेल येथे फाशी झालेल्या ठिकाणासमोर ठाकूर रोशनसिंह यांचे स्मारक असून त्यावर अप्रतिम योगदानाचा उल्लेख आहे. त्यांच्या नावाने एक हॉस्पिटल ज्याचे नाव स्वरूपरानी हॉस्पिटल आहे ते उभे करण्यात आले आहे. त्यांच्या नावाने कॉलेजही चालविण्यात येते. दरवर्षी त्यांची जयंती वेगवेगळ्या उपक्रमाने साजरी करण्यात येते. त्यांची नातवंडे अभिमानाने वेगवेगळ्या क्षेत्रात उच्चस्तरीय कामगिरी करीत आहेत. ठाकूर रोशनसिंह यांचा जीवनप्रवास स्वातंत्र्यलढ्याच्या इतिहासात प्रेरणास्रोत बनून राहिला आहे. विविध घटनांव्दारे त्यांनी आपल्या चिंतनामधून ब्रिटिश राजवटीला तडाखे दिले. तसेच आचरणातून ब्रिटीश साम्राज्याला नामोहरण करण्याचे काम केले.







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