# ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक १३६ वा ❑ शुक्रवार दि.११ जुलै २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)


विशेष लेख...

## मार्गदर्शक तत्वांचे पालन आवश्यक

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्यं

न्यायालयाच्या ऑनलाईन सुनावणीसाठी मार्गदर्शक तत्वे आणि नियमांचे पालन होणे आवश्यक आहे अन्यथा न्यायालयीन कारवाईला समोर जावे लागते. न्यायालयाच्या ऑनलाइन सुनावणी न्यायालयाने काही आवश्यक नियम व न्यायालयीन तत्वे आखून दिलेली आहे या तत्त्वाचे पालन होणे आवश्यक आहे अन्यथा न्यायालय दंड व शिक्षा ठोठावू शकते. गुजरात उच्च न्यायालयाने एका सुनामी दरम्यान एका व्यक्तीला न्यायालयाच्या ऑनलाइन नियम व तत्वाचे पालन न केल्यामुळे दोन लाख रुपये दंड ठोठावला.

गुजरात उच्च न्यायालयात एका व्हर्च्युअल सुनावणी दरम्यान घडलेला अजब प्रकार सध्या सोशल मीडियावर जोरदार व्हायरल झाला आहे या व्हिडिओमध्ये एक जण, न्यायालयीन कार्यवाही दरम्यान थेट टॉयलेट सीटवर बसलेला दिसत आहे आणखीन एक धक्कादायक म्हणजे तो त्यावेळी स्वतःला साफ करतानाही कॅमेरात कैद झाला ही घटना २० जून रोजी न्यायमूर्ती निझार एस देसाई यांच्या खंडपीठांसमोर घडली. कोर्टाच्या नोंदीनुसार संबंधित व्यक्ती हा एका एफ आय आर रद्द करण्याच्या प्रकरणात तक्रारदार होता दोन्ही पक्षांमध्ये आपसी समेट झाल्याने न्यायालयाने एफ आय आर रद्द करण्याचे आदेश दिले. प्रकरणातील प्रतिस्पर्धी प्रतिवादी म्हणून वर्चुअल सुनावणीत तो सहभागी झाला होता पहिल्यांदा १७ फेब्रुवारी २०२५ रोजी तो झुंबर लॉगिन झाला परंतु तो टायलेट मधून असल्याचे लक्षात आले प्रशासनाने त्याचा व्हिडिओ कापला. दुसऱ्यांदा त्याने पुन्हा तोच नंबर वापरून लॉगिन केले परंतु पुन्हा त्याची व्हिडिओ लिंक कापण्यात आली.

या प्रकरणात न्यायालयीन नियम व मार्गदर्शक तत्वाचे पालन न झाल्याने न्यायालयाने चिंता व्यक्त करत संबंधित व्यक्तीवर दोन लाख रुपयाचा दंड ठोठावला व दररोज आठ तास कोर्टाच्या भागांमध्ये स्वच्छता व पाणी पुरवठा करण्याची शिक्षा सुनावली. कोर्टाचे मरणे होते की जर अशा प्रकारे व्यक्तीवर कठोर कारवाई केली नाही तर न्यायव्यवस्थेची गरिमा जनतेसमोर कमी होईल न्यायमूर्ती एम के ठक्कर यांनी न्यायालय हे सिनेमागृह नाही अशी प्रतिक्रिया दिली होती ऑनलाईन माध्यमातून चालणाऱ्या न्यायालयीन कार्यवा कार्यवाहीतही शिस्तीचे पालन अत्यावश्यक आहे न्यायालयात हजेरी लावणे म्हणजे एक गंभीर जबाबदारी आहे ऑनलाइनचा अर्थ घरगुती वातावरणात काहीही करता येते अशा गैरसमज अनेकदा अशा घटनांमुळे समोर येतो अशा कृतींमुळे केवळ संबंधित व्यक्तीची नव्हे तर संपूर्ण न्यायव्यवस्थेची शिस्तता जोडीला मिळते.

गुजरात उच्च न्यायालयात ऑनलाइन सुनावणी दरम्यान होणारे अशोभनीय प्रकार याआधीही घडले आहेत. एप्रिल २०२५ मध्ये विश्वा वर्षांनी नावाच्या व्यक्तीला वर्चुअल सुनावणीत सिगारेट ओढण्यासाठी ५० हजार रुपये दंड ठोठावण्यात आला होता फ ेब्रुवारी २०२५ मध्ये वामदेव गाढवी नावाच्या दुसऱ्या व्यक्तीने पलंगावर झोपून सुनावणीत भाग घेतला होता त्यालाही २५००० रुपये दंड थोठवण्यात आला होता

न्यायालयाच्या ऑनलाईन सुनावणीसाठी मार्गदर्शक तत्वे आणि नियम खालीलप्रमाणे आहेत:

१) तांत्रिक तयारी:

चांगल्या इंटरनेट कनेक्टिव्हिटीसह एक शांत आणि व्यवस्थित जागा निवडा.

वेब कॅमेरा, हेडफोन आणि मायक्रोफोनची तपासणी करा.

तुमच्या डिव्हाइसमध्ये आवश्यक सॉफ्टवेअर आणि ॲप्स (जैसे, , ) असल्याची खात्री करा.

सुनावणी दरम्यान:

२) वेळेवर उपस्थित राहा.

शांत आणि व्यवस्थितपणे बोला.

आवश्यकतेनुसार आपले मत मांडा.

इतरांचे बोलणे शांतपणे ऐका.

अनावश्यक आवाज किंवा व्यत्यय टाळा.

न्यायालयाच्या सूचनांचे पालन करा.

३) आवश्यक कागदपत्रे:

तुमच्या प्रकरणाशी संबंधित सर्व आवश्यक कागदपत्रे (उदा. प्रतिज्ञापत्र, पुरावे) तयार ठेवा.

आवश्यक असल्यास, ती कागदपत्रे न्यायालयात सादर करण्यासाठी स्कॅन करून ठेवा.

४ )गोपनीयतेचे पालन:

सुनावणी दरम्यान कोणतीही गोपनीय माहिती उघड करू नका.

तुमची ओळख आणि तपशील सुरक्षित ठेवा.

तुमची सुनावणी रेकॉर्ड करू नका किंवा प्रसारित करू नका.

५) इतर: तुमच्या वकिलांशी संपर्क साधा आणि त्यांचे मार्गदर्शन घ्या. तुमच्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी तयार रहा.

कोणत्याही शंका असल्यास, न्यायालयाच्या कर्मचाऱ्यांशी संपर्क साधा.

६) मार्गदर्शक तत्त्वे: प्रत्येक न्यायालयाचे स्वतःचे नियम आणि मार्गदर्शक तत्त्वे असू शकतात.

## अण्णासाहेब मगर महाविद्यालयात गॅस सिलेंडर हाताळणी प्रशिक्षण कार्यक्रम

ज्योतिर्मय साहित्य

**पुणे** – पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळाचे अण्णासाहेब मगर महाविद्यालयात प्राध्यापक प्रबोधिनी व सूर्या गॅस कंपनी बालेवाडी, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने गॅस सिलेंडर हाताळणी प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

या कार्यक्रमात सूर्या गॅस कंपनीचे व्यवस्थापक योगीराज ढेरे व सूर्या गॅस कंपनीचे सहायक व्यवस्थापक राजेंद्र इनामदार यांनी मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या व्यवस्थापन परिषदेचे सदस्य डॉ. नितीन घोरपडे होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक समन्वयक डॉ. दत्तात्रय टिळेकर यांनी केले.

महाविद्यालयाचे प्राचार्य व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या व्यवस्थापन परिषदेचे सदस्य डॉ. नितीन घोरपडे यांनी घरगुती गॅस सिलेंडर हाताळताना अपघात होण्याची शक्यता असते अशी आपत्ती येऊ नये यासाठी या कार्यक्रमाचे आयोजन केले आहे. आपत्ती आल्यानंतर होणाऱ्या नुकसानीपेक्षा अगोदरच काळजी घेतली तर होणारे नुकसान टाळता येते. असे सांगितले.

गॅस सिलेंडर सुरक्षितपणे कसे हाताळायचे, सिलेंडरचे रंग, सिलेंडर जोडायचे, गॅस लिक होणे, सर्वसाधारणपणे सिलेंडरमध्ये दोन कारणांमुळे स्फोट होतो. गॅस लिक झाल्याने शेगडीमधून सिलेंडरपर्यंत आग पोहोचते. दुसरं कारण म्हणजे सिलेंडरची एक्स्पायरी डेट झालेली असेल तर असा सिलेंडरसुद्धा स्फोटाचं कारण ठरू शकतो. अशा परिस्थितीत आग लागल्यास आग कशी विझवायची याबद्दल योगीराज ढेरे यांनी प्रशिक्षण दिले. या प्रसंगी उपप्राचार्य डॉ. प्रशांत मुळे, डॉ. शुभांगी औटी, प्रा. अनिल जगताप, प्रा. जयश्री अकोलकर आदी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. आरती पवार यांनी केले तर आभार डॉ. अजिनाथ डोके यांनी मानले.

## सतीश इंदापूरकर यांच्या ''इकोज ऑफ सायलेन्स'' ला राष्ट्रीय गौरव

ज्योतिर्मय साहित्य

**पणजी** – साहित्य हा फक्त शब्दांचा खेळ नसतो, तो अनुभवांचा, संवेदनांचा आणि स्मृतींचा प्रवास असतो. आणि या प्रवासातील एक महत्त्वपूर्ण टप्पा नुकताच गाठला आहे सतीश इंदापूरकर यांच्या ''इकोज ऑफ सायलेन्स'' या पुस्तकाने.

या पुस्तकाची निवड ऑथर लिटररी अवॉर्ड्स गोवा २०२५ या राष्ट्रीय स्तरावरील साहित्य पुरस्कारासाठी करण्यात आली आहे. हा पुरस्कार द बुक चॅनेल या भारतातील ख्यातनाम साहित्य संस्था दरवर्षी साहित्य क्षेत्रातील उल्लेखनीय योगदानासाठी प्रदान करते. त्यांच्या दृष्टीने हे एक मोठं मानांकन, आणि लेखकाच्या दृष्टीने एक अनमोल सन्मान आहे. ९ जुलै रोजी एका शानदार समारंभात त्यांना हा पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.

या सन्मानाच्या निमित्ताने ९ जुलै ही तारीख सतीश यांच्यासाठी अधिकच अर्थवाही ठरली आहे. ते सांगतात ''वयाच्या पंचविशीपर्यंत ९ जुलै ही एक सामान्य तारीख होती... पण याच दिवशी माझं लग्न झालं, दोन वर्षांनी माझे आजोबा गेले... आणि आता, या दिवशीच माझ्या पुस्तकाला पुरस्कार मिळाला. ही तारीख आता माझ्या भावविश्वाचा भाग झाली आहे.''

काल सन्मानानंतर अनेक नातेवाईक, मित्र, मैत्रिणींनी भरभरून शुभेच्छा दिल्या. त्या सर्वांचे सतीश यांनी मनःपूर्वक आभार मानले आहेत.

विशेष आभार महाराष्ट्र चित्रपट महामंडळाचे उपाध्यक्ष डॉ. संतोष पोटे यांचे.

पुरस्कार वितरणासाठी ते आवर्जून उपस्थित राहिले. त्यांच्या संस्थेमार्फत मी लिहिलेले आणि दिग्दर्शन करत असलेला दीर्घांक येरे येरे पावसा याचे प्रयोग या महिना अखेरीस सादर करण्यास सुरुवात होणार आहे. या मनाच्या पुरस्कारा बद्दल त्यांचे सर्वत्र कौतुक होत आहे.

## अर्जेंटीना – दक्षिण अमेरिकेतील भारताचा विश्वासू भागीदार

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

सीतेपुढे एकच ओढली रेषा लक्ष्मणाने, तिने ती ओलांडली आणि झाले रामायण.

आमच्यापुढे दाही दिशा लक्ष्मण रेषा– ओलांडाव्याच लागतात. रावणांना सामोरे जावेच लागते.

एवढेच कमी असते, कुशीत घेत नाही भुई दुभंगून!''

निहार या काव्यसंग्रहातील लक्ष्मण रेषा ही एक प्रसिद्ध कविता. आधुनिक काळातील अर्थार्जना साठी बाहेर पडलेल्या स्त्रीची होणारी घुसमट, कोंडी आणि तिच्या वेदना या कवितेतून व्यक्त होतात. आयुष्यातील कडू गोड अनुभव, बालपणीच्या आठवणी, काही रित्या पण बऱ्याचश्या भरलेल्या ओंजळी आणि जे साध्य केले त्यातील समाधान मानून पुढे चालत राहण्याची एक सुंदर अभिव्यक्ती म्हणजेच चाफ्याच्या झाडा ही कविता. त्यांनी चाफ्याच्या झाडाशी साधलेला अत्यंत भावोत्कट असा हा संवाद. स्वतःच्या जगण्याविषयीची खंत, रितेपण, अपूर्णता याविषयी स्त्रीचं मूकपणे व्यक्त होणं असतं ते निसर्गाजवळ झाडापानां जवळ फुलांजवळ. त्या म्हणतात,

''चाफ्याच्या झाडा चाफ्याच्या झाडा, पानात मनात खूपतय ना ?

हसून सजवायचं ठरलंय ना..

कुठं नाही बोलायचं, मनातच ठेवायचं .

फुलांनी ओंजळ भरलीये ना!''

किती सुंदर अद्वैत साधले आहे या रचनेत. त्या म्हणतात, ''मी स्त्री म्हणून लिहीत नाही मी माणूस म्हणून लिहिते पण माझं स्त्रीत्व माझ्या प्रत्येक ओळीत आहे.''

आपल्या निस्वार्थ प्रेमानं घरासह सर्वांना आपलंसं करणारी स्त्री कर्तव्य पार पाडत राहते पण ओंजळीत फारसं काही गवसत नाही अखेर काहीशी निराश होऊन आत्मशोधाच्या वाटेवर स्थिरावून ठाम निश्चय करताना दिसते .आधुनिक युगातल्या आजच्या स्त्रीने पद्माताईंचा हा अट्टाहास ओळखून सतर्क व्हावं असंच वाटतं .त्यांची मी आत, घरात आले ही कविता त्यासाठी किती बोलकी आहे.

''मी आत घरात आले.दोन डोळ्यातली ज्योत झाले.'' कवितेच्या अखेरीस त्या म्हणतात,

''आता सोंगे पुरे झाली,

सारी ओझी जड झाली .

उतरून ठेवून आता तरी,

माझी मला शोधू दे.!''

त्यांची अशीच एक अर्थगर्भ कविता म्हणजे आताशा मी नसतेच इथे. स्वतःचं सध्याचं अस्तित्व आणि मन यांची सांगड घालत ती बाहेरच्या आठवणीत रममाण होते. मनानं माहेरात रमलेली स्त्री या कवितेत म्हणते,

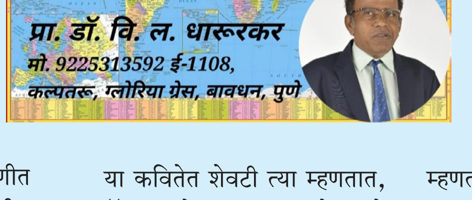
''आताशा मी नसतेच इथे .

तशी अजून माझी जा–ये नसली तरी, आताशा मी नसतेच इथे.!''

पद्माताई म्हणतात, कविता ही स्त्री सारखीच असते. स्वतःला सिद्ध करायचं नसतं पण समजून घ्यायचं असतं. त्यांच्या कवितेतून मी कोण ? याचं भान स्त्रीला येतं. त्यांची

आठवणी ही अशीच एक सुंदर कविता. '' मनात आठवणी गर्दी करतात तेव्हा,

हसत मुखाने त्यांना या म्हणावं.''




या कवितेत शेवटी त्या म्हणतात,

'' पण कोणाला काहीच देऊ नये .

शब्द तर मुळीच देऊ नयेत.!''

शब्दांवर अमाप प्रेम करणारी अशी ही कवयित्री. काव्यात भावनांची खोली कायम ठेवल्याने वाचक त्यांच्या कवितांशी सहज जोडला जातो. संसाराचा तोल सावरत माणूसपण जपणारी अशी ही कवयित्री. नव्या युगातील स्त्रीचा आदर्श समोर ठेवणं, समाजवादाचा प्रांजळपणे पुरस्कार करणं ही त्यांच्या कवितांची वैशिष्ट्य. जन्मतः घरंदाजपणा लाभल्याने वागण्यात एक प्रकारची शालिनीता, नेटकेपणा पण प्रसंगी बेडर आणि बंडखोर वृत्तीचही बाळकडू लाभलेल्या पद्माताईंनी काव्य लेखनात पण बंडखोरी दाखवली आहे ,पण तीही मर्यादांचे उल्लंघन न करता. शालिनता हे त्यांच्या लेखनाची खास वैशिष्ट्ये. पद्माताई म्हणतात,''मौन म्हणजे मूक नव्हे, तो शब्दाच्या पल्याडचा संवाद असतो.''पण वेळप्रसंगी शब्दांच्याच गुंत्यात अडकून तटस्थपणे त्याचा शोध घेताना दिसतात. मग शब्दांची असंख्य बरी वाईट रूपं त्यांच्याभोवती फेर धरतात. शब्दातली सत्यासत्यता त्या पडताळून पाहतात. पाठीशी कृष्ण हवा या कवितेत त्या म्हणतात,

''मौनान होतं एवढं रामायण हे माहीत असतं तर .. शब्दांच्या स्वाधीन झाले असते.

या कवितेत शेवटी त्या म्हणतात,

''मौनाचं रामायण सहन करता येतं सीता होऊन.

पण शब्दांचं महाभारत सोसायला पाठीशी कृष्ण हवा.!,''

मौनाची शक्ती आणि शब्दांचं सामर्थ्य कवयित्रीने रामायण, महाभारताचा दाखला देऊन अतिशय परखडपणे मांडले आहे. कवितेला एक गूढ अर्थ नक्कीच आहे पण तो गुंता अखेर त्यांनी हळुवारपणे सोडवलाय. मौनातून घडलेलं रामायण आणि अहंकारातून घडलेलं महाभारत यात मौनाचं रामायण मी सहन करू शकते पण त्यासाठी पाठीशी कृष्ण हवा असं त्या सांगतात. शब्दांच्या जहरी वारांमुळे घायाळ झालेली कवयित्री अखेर सगळ्यातून तरुन जाण्यासाठी कृष्णाचाच धावा करते. पद्माताईंचा सुखदुःखाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन मुळातच वेगळा आहे. दुःखाचे स्वागत करताना त्या म्हणतात,

''वामनाच्या पावलांनी माझे दुःख आले घरा, घाला सौभाग्याचे हेळ, सोनकेळ लावा दारा..''

निराशेत ही रम्य औदास्य पाहणारी कवयित्रीची दृष्टी अनोखी अशीच आहे.

साधी, सोपी, तरल भाषा, भावनांची खोली, प्रेमविषयक गाढ जाणिवा, सौंदर्यदृष्टी, निसर्ग प्रेम, भावनांचे प्रकटीकरण, भावोत्कटता हे सगळं त्यांच्या लेखनात उस्फूर्तपणे आल्याने त्यांच्या कविता वाचकांच्या मनाला भिडतात आणि भावनांना आवाहन करतात.

## जात्यावरच्या ओव्या......

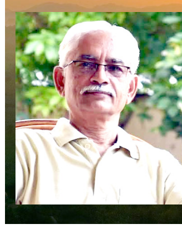
इव्हाई करते
कोल्हापुराचा शाहू
नात्याला काय पाहू
तुही बहीण मही जाऊ ||१६१||

दिवस मावळला
जाळी मंदी झडकला
गवळी दादा माझा
चाली मंधी ओळखला ||१६२||

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

## (सहन) शीलं परमं भूषणम्

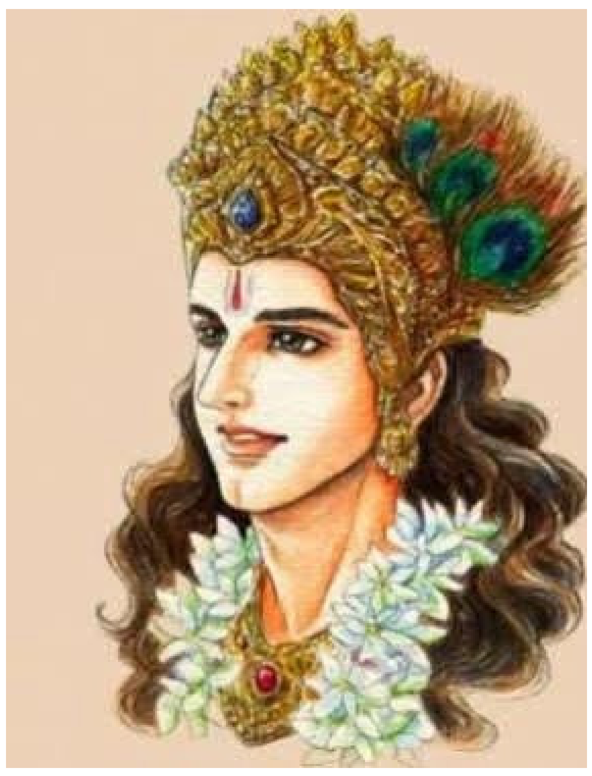
उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२

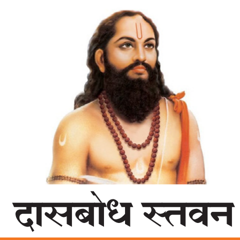
ज्योतिर्मय साहित्य

ही तर भूतकाळातील उदाहरणं झाली पण अलीकडच्या काळात अनेक समाजसुधारकांना, देशभक्तांना प्रचंड छळाला सामोरे जावं लागलं आहे. स्वातंत्र्यासाठी म. गांधींनी प्रत्यक्ष न लढता इंग्रजांच्या धोरणांना विरोध करून त्यांचा छळ सहन केला. सत्याग्रहाचे त्यांचे अस्त्र म्हणजे सर्वोच्च सहनशीलतेचे उदाहरण. स्वातंत्र्यवीर सावरकर, भगतसिंग, राजगुरु, वासुदेव बळवंत फडके यांच्यासारखे महान देशभक्त इंग्रजांच्या छळाला धैर्याने सामोरे गेले. साने गुरुजींनी समाजाचा छळ, उपेक्षा, अपमान सहन केला पण श्यामची आई सारखा करुणेची वर्षा करणारा अमृतग्रंथ जगाला दिला. म. फुले आणि सावित्रीबाई फुले यांना तर समाजाच्या केवढ्या रोषाला सामोरे जावे लागले. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या वाट्याला सुद्धा प्रचंड उपेक्षा आणि अपमान आला. पण ते विष त्यांनी धैर्याने पचवले. महर्षी कर्वे यांच्यासारख्या विधवांच्या पुनर्वसनासाठी कार्य करणाऱ्या समाजसुधारकाला समाजाने केवढा त्रास दिला. पण त्यांनी आपले कार्य सुरूच ठेवले. अशी खूप उदाहरणे आहेत. लोकनिंदेचे, टीकेचे जहर या सगळ्यांनी पचवले पण समाजाला अमृतच दिले. म्हणूनच ही माणसे आभाळाएवढी उंच झाली, महान झाली.



सर्वे गुणा: कांचनमाश्रयंते. ज्याच्याकडे पैसा त्याच्याकडेच सगळे गुण आहेत असे आज मानले जाते. पैसा हेच शील झाले आहे. असे असले तरीही शील आजच्याही काळासाठी अपरिहार्य आहे. आजच्या वेगवान, स्पर्धात्मक आणि असहिष्णू वातावरणात आपल्याला श्रीरामांची मर्यादा, गांधीजींचा संयम, अहिल्याबाईंचा धीर, ज्ञानेश्वरांची विनयशीलता आणि तुकारामांची श्रद्धा पुन्हा शिकण्याची गरज आहे. शील हे बाह्य वर्तन नाही ते अंत:करणातील प्रकाश , तेज आहे. शीलं परमं भूषणम् म्हणजे जिथे व्यक्तिमत्त्व सौंदर्याचं मोजमाप फक्त ज्ञान, संपत्ती, किंवा सामर्थ्याने नव्हे तर त्याच्या संयम, सहनशीलता आणि शुद्ध आचरणाने केलं जातं.

शेवटी एक छोटी प्रार्थना:
‘‘ हे जीवन! दे संयम असा,
संकटांतही न डगमगता
शील राखू, सहन करू,
तूच आहेस अंतिम दिशा !‘‘



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

## मुक्तिचतुष्ट्य

ज्योतिर्मय साहित्य

मुक्तिचे चार प्रकार

१)सलोकता –भगवंताचे भक्त ज्या लोकांमध्ये वास्तव्य करतात व जेथे भगवंताचे सगुण दर्शन सतत होते त्यास सलोकता म्हणतात.

२)समीपता – पशु, पक्षी अलंकार, माळा या रूपाने भगवंताजवळ रहाण्याची पुण्याई म्हणजे समीपता.

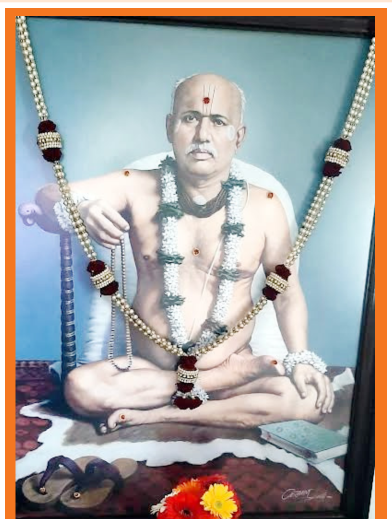
ऊदा, श्रीकृष्णा जवळ माळा अलंकार ने तो सालंकृत दिसतो. त्याच्या भोवती गाई असतात. तर श्री गुरूदेव दत्तात्रयांजवळ किंवा भोवताली कुत्रा, गाई असतात. तर भगवान शंकराजवळ नंदी असतो. वाघ हा आदिमाये जवळ असतो. म्हणून तर समर्थ व्याघ्रांबर फणीवर वंदना असे म्हणतात. साप, नाग त्रिशुळ गजानन जवळ असलेला ऊंदिर हे सर्व समिपता या घटकात आहेत.

३) समरूपता –भगवंताच्या चिंतनाने भगवंता सारखे रूप होऊन त्याच्या निकटच्या सेवकामध्ये स्थान मिळवणे म्हणजे समरूपता होय.

४) सायुज्यमुक्ति – उपासना करता करतां अभिमान, मोठेपणा पूर्ण पणे गळून गेला पाहिजे. भगवंताशी एकरूप होता आलं पाहिजे त्यालाच सायुज्यमुक्ति असं म्हणतात.

मित्रांनो समर्थानी या मुक्तिला श्रेष्ठत्व दिलं आहे.

## कोणाचेही मन न दुखवता सर्वांशी प्रेमाने वागावे



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

ज्याला चार पैसे शिल्लक टाकावेत असे वाटत असेल त्याने पहिली कोणती गोष्ट करायची ती ही की, कोणाचेही कर्ज होऊ देऊ नये. हे साधले की मग, खर्च थोडा कमी करण्याचा प्रयत्न करावा, म्हणजे सहजच शिल्लक पडू लागते. तोच नियम प्रेमाला लागू असतो. प्रेम वाढावे असे वाटत असेल तर प्रथम द्वेषबुद्धीला मूठमाती देणे जरूर आहे. नंतर, प्रेम कसे वाढेल याच्या उद्योगाला लागावे. चुकूनसुद्धा कोणाचे मन दुखवणार नाही अशी दक्षता घेणे जरूर आहे. एखाद्याला काठी मारली किंवा अन्य तऱ्हेने देहाला दुखापत केली, तर ती थोड्याफार वेळाने भरून निघेल, आणि त्याच्या हातापाया पडून माफी मागितली तर तो मनुष्य क्षमाही करील; पण मन दुखविण्याइतकी वाईट गोष्ट दुसरी नाही. मन दुखविणे म्हणजे प्रत्यक्ष परमेश्वराला दुखविण्यासारखे आहे; कारण, भगवंताने ज्या आपल्या विभूती सांगितलेल्या आहेत त्यांत ‘मी मन आहे’ असे सांगितले आहे.

सत्याचे व्रत चांगले आहे हे खरे, पण सारासार विचार प्रत्येक ठिकाणी अवश्य लागतो. एखादा मनुष्य जर असे म्हणाला की, मी एक सत्य तेवढेच जाणतो, आणि सत्य बोलताना आई, बाप, माणसे, देव, गुरू वगैरे कुणालाच ओळखत नाही, तर त्याला काय म्हणावे ? एक सत्य पाळण्याच्या नावाखाली जर असल्या पूज्य विभूतींचे अवमान करण्याचे दहा गुन्हे होत असतील, तर त्या सत्याला चांगले तरी कसे म्हणावे ? चोरी करण्याकरिता आालेल्या चोराला, त्याला चोरी करू दिली नाही तर त्याचे मन दुखावेल म्हणून चोरी करू देणे हे योग्य म्हणता येईल का ? सारांश, प्रत्येक गोष्टीत सारासार विचाराची गरज आहे. समजा, एका बापाला चार मुलगे आहेत; त्या चारांपैकी एकाला गोड आवडते, दुसऱ्याला आंबट आवडते, तिसऱ्याला तिखट आवडते, आणि चौथ्याला तेलकट आवडते. आता प्रत्येकाच्या या रुचिवैचित्र्यामुळे जर ते भांडू लागले, तर भांडण कधीच मिटणार नाही. म्हणून भांडण मिटवायचे असेल, तर चौघांनीही एकमेकांच्या रुचीकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे हे पहिले काम; आणि पुढे प्रेम वाढविण्याकरिता, ज्या एका बापाची आपण चार मुले आहोत, त्याच्याकडे दृष्टी ठेवणे हे दुसरे काम; म्हणजे साहजिकच पहिल्या गोष्टीचा विसर पडून, आपण सर्व बंधू आहोत ही एकच जाणीव डोळ्यांसमोर राहून प्रेमाचे पोषण होईल. कशाही परिस्थितीत एकमेकांशी सलोख्याने आणि प्रेमाने राहणे, या सारासार विचाराचे पालन प्रत्येक भावाने केले, तर कोणाचेही मन न दुखविता कुटुंबात समाधानाचे आणि आनंदाचे वातावरण निर्माण होईल. साधकाच्या घरात इतके प्रेम असावे की ते सोडून जाणाऱ्याला पुन्हा त्या वातावरणात आपण केव्हा येऊन पडतो असे झाले पाहिजे.

## ॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

### संत श्रेष्ठ श्री नामदेव महाराज यांचा अभंग

ज्योतिर्मय साहित्य

या स्थितीत बोध अवस्था असते व अखंड आनंदाची अनुभूती इथे येते. या नाड्यांच्या त्रिवेणी संगमात स्नान करणे म्हणजे किती आनंदमय आहे असे नामदेव महाराज येथे म्हणत आहेत. ही स्थिती गुरूच्या सहाय्या शिवाय येणे शक्य नसते म्हणून गुरुमुखी स्नान करी परब्रम्ही लक्ष धरी असे नामदेव महाराज म्हणीत आहेत.

ही समाधी स्थिती कायम टिकावी असा प्रयत्न साधन म्हणून महाराज करीत आहेत. सविकल्प समाधी चा अभ्यास दृढ झाला की यानंतर निर्वीकल्प समाधीचा अभ्यास साधकाचा सुरू होतो. या अवस्थेत परमोच्च अनुभव म्हणजे, शून्याचा अनुभव. इथे साधकातील मी तु पणा संपलेला असतो. देह भावना शून्य झालेली असते.समाधी गाढ लागते. आणि एक अंधारी पोकळी त्यास जाणवते. व त्या अंधाऱ्या विहिरीत किंवा अंधाऱ्या शून्यात इतर काहीही जाणवत नाही. या अंधाऱ्या गुहेत साधक घाबरा होतो कारण त्याचे मन हे मरण्यासाठी सिद्ध होत नसते पण ते जवळपास मेल्यातच जमा असते. त्यामुळे अनुभवाची नोंद तर होते पण तो कोणास अनुभव येतो आहे ,हेही कळत नाही. शरीर दगडा प्रमाणे निश्चल झालेले असते. (म्हणूनच कदाचित भगवान महावीर व भगवान गौतम बुद्ध यांच्या मुर्त्या ह्या पाषाणाच्या दाखविलेल्या असाव्यात) त्या पाषाणा सारखे शरीर निश्चल झालेले असते. आणि अवतीभवती केवळ अंधकार. याचा शेवट व सुरुवात दोन्हीही सापडत नाही. अशा स्थितीत साधक घाबरा होतो. येथे त्यास गुरुकृपेने अनुहात नाद ऐकावयास येतो. अनुहात किंवा अनाहत नाद याचा अर्थ आघाताशिवाय निर्माण झालेला ध्वनी. कोणताही ध्वनी निर्माण होण्यासाठी आघात व्हावा लागतो. पण हा ध्वनी आघाताशिवाय झालेला असतो.

अनाहत नाद ऐकावयास मिळणे ही जणू काय आपल्या लांब पल्ल्याच्या ट्रेनमध्ये आपण बसलो आहोत आणि आपले गंतव्य स्थान आता नजदीक आले आहे. त्या स्थानाची खुण म्हणून अनाहत नादाकडे पाहिल्या जाते. या अनाहत नादाच्या सहाय्याने साधक ते महा शून्य पार करून पुन्हा देह भानावर येतो.उन्मनी आणि जागृती अवस्था याचा अनुभव त्यास वारंवार येत राहतो. उन्मनी अवस्था ही गोल्हाट मंडळ म्हणजेच सहस्त्रार चक्र(हे चक्र गोलाकार आहे म्हणून) वर प्राण स्थिरावणे यामुळे येत असते. येथे पोहोचल्यानंतरच आत्म्याचे दर्शन वेगळे होत असते म्हणून तेथून निराळ पाहे निजतत्व असे म्हटले आहे. *विष्णुदास नामा म्हणे अनुभवी तोच जाणे आम्ही गुरु खुणे वर्ततसो* सांगून नामदेव महाराज आपल्या दिव्य साधनेचा अनुभव त्यांना त्यांच्या गुरु प्रसादामुळे मिळाला असे सांगतात. या अभंगातून आपणास असे स्पष्ट होते की संतश्रेष्ठ श्री नामदेव रायांनी किती उच्च प्रतीची योग साधना पूर्ण केली आहे.

एरवी समाजात त्यांची प्रतिमा केवळ गळ्यात विणा घालून हाती चिपळ्या घेऊन प्रभू कीर्तनात नाचणारे नामदेव महाराज एवढीच आपणास माहिती आहे. पण त्यांची अंतरंगातील साधना किती दृढतेने त्यांनी पूर्ण केली, यांचा या भागातून आपणास बोध झाल्याशिवाय राहणार नाही.

मार्गदर्शन :– जेष्ठ साधक व माझे काका श्री मुरलीधर बोरीकर
निवृत्ती ज्ञानदेव सोपान मुक्ताबाई एकनाथ नामदेव तुकाराम
जय हरी माऊली !

(क्रमशः)

## ॥ निरूपण ॥

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

**जगदम्ब नमस्तुभ्यं सर्वत्र सिद्धिरस्तु मे।**
**मार्गे चापि सभायां च संप्रेषणे च भाषणे।। ४४ ।।**

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. मार्गात, सभेत, सम्प्रेषणात, भाषणातसर्वत्र माझी सिद्धी असावी.

**जगदम्ब नमस्तुभ्यं यशो देहि रिपुंजहि।**
**जगदम्ब नमस्तुभ्यं भवेत् सर्वं शुभं शुभम्।। ४५ ।।**

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. यश दे. शत्रूचाविनाश कर. जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. सर्व काही शुभ शुभ व्हावे.

**जगदम्ब नमस्तुभ्यं नित्यं मे कुरु रक्षणम्।**
**अशुभात् रक्ष मे देवि मातृके रेणुके सदा।। ४६ ।।**

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. माझे नित्य रक्षण कर. हे देवी, रेणुका माते, अशुभापासून माझे सदैव रक्षण कर.

**जगदम्ब नमस्तुभ्यं करणीया कृपा त्वया।**
**नित्यं तिष्ठतु ते नाम वाचि स्मृत्यां च मे शुभे।।४७ ।।**

जगदंबिके, तुला नमस्कार असो. तू कृपा करावीस. हे शुभे, तुझे नाम नित्य माझ्या वाणी आणि स्मरणात राहो.

आरोग्य संजीवनी

## आरोग्याचे ‘पांढरे शत्रू–’

ज्योतिर्मय साहित्य

**मैदा :** मैदा गव्हापासूनच तयार केला जातो; पण त्यावर प्रक्रिया केली जाते त्यातच सर्व पोषक तत्त्व निघून जातात. त्याशिवाय मैद्यापासून बनवलेल्या पदार्थांमध्ये साठवण क्षमता वाढवण्यासाठी रसायनांचा वापर केला जातो. त्यामुळे शरीराचे नुकसान होते.

आरोग्याच्या समस्या : मैद्याला ग्लू ऑफ गटस् म्हणतात. त्यात फायबर किंवा तंतुमय घटकांचे प्रमाण शून्य असते. त्यामुळे पचनसंस्था मंदावते, जड होते. पचन मंदावल्यामुळे चयापचयही मंदावते. त्यामुळे वजन वाढते, तणाव, डोकेदुखी आणि मायग्रेनच्या समस्या वाढण्याची शक्यता वाढते. गव्हापासून मैदानिर्मितीच्या प्रक्रियेत चोकर वेगळे काढले जाते जे पचनासाठी आवश्यक असते. मैद्याचे सेवन केल्याने वाईट कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढते. त्यामुळेच अनेक आरोग्य समस्या जसे मधुमेह, उच्च रक्तदाब आदी होतात.

पर्याय काय? : मैदा कमी प्रमाणात कधी तरी खाऊ शकतो. त्याच्या अतिसेवनापासून बचाव करा. त्याऐवजी आरोग्यदायी काही पर्याय निवडावा. सामोसा खायचा तर कणकेचा वापर करावा. नान करण्यासाठी एक भाग गव्हाचे पीठ, एक भाग ज्वारीचे पीठ आणि एक भाग बाजरीचे पीठ मिसळावे. गव्हाच्या पीठाचा ब्रेड, नूडल्स आणि पास्ता, मॅक्रोनीचे सेवन करावे. हल्ली बाजारातही गव्हापासून केलेले हे सर्व पदार्थ मिळतात. गव्हाच्या पिठापासून बनवलेले काही पदार्थ काही काळ साठवूनही ठेवता येतात.

मीठ : अनेकांना पदार्थात मीठ जास्त लागते. त्यांना खारट आणि मसालेदार पदार्थांची चव अधिक आवडते; पण या गोष्टी आरोग्यासाठी हानिकारक ठरतात. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार मीठ किंवा टेबल सॉल्टचे सेवन प्रतिदिन ५ ग्रॅमपेक्षा जास्त प्रमाणात करू नये.

मिठाने वाढतो धोका : सामान्यपणे शरीराचे कार्य योग्यरीतीने चालावे, यासाठी मिठाचे सेवन केले पाहिजे. मात्र, अतिप्रमाणात मिठाचे सेवन हे गंभीर आजारांना आमंत्रण देणारे असते; पण जास्त मीठ खाल्ल्याने उच्च रक्तदाब, हायपर टेन्शन आदी समस्या निर्माण होतात. सतत हायपर टेन्शनचा त्रास होत असल्यास हृदयरोग, लकवा आणि मूत्रपिंडाच्या समस्या निर्माण होण्याची शंका असते. तसेच जास्त मिठाचे सेवन केल्याने रक्तात लोहाची कमतरता निर्माण होते. त्यामुळे ॲसिडिटी वाढते आणि भूक लागली नसेल तरीही भूक लागल्याची जाणीव होत राहते. त्यामुळे जास्त प्रमाणात खाल्ले गेल्याने स्थूलता वाढते.

मिठाचे सेवन कसे कमी करावे : आहारात जास्त मीठ सेवन करू नये, खाऱ्या पदार्थांचे सेवन कमी करावे, दह्यामध्ये मीठ घालू नये. तेलकट पदार्थ कमी सेवन करावेत. कच्चे सॅलड खाताना मीठ टाकू नये. पापड, चटणी आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ कमी प्रमाणात सेवन करावेत. ज्या व्यक्तींना हृदय, किडनी किंवा फुफ्फुसांच्या आजाराने ग्रस्त असतात त्यांनी कमी सोडियम असलेले मीठ सेवन करावे किंवा आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

पांढरा भात किंवा तांदूळ : पांढरा तांदूळ हादेखील रिफाईड धान्य किंवा रिफाईड कार्ब यामध्ये मोडतो. रिफायनिंग करताना त्यात भुसा आणि ब्रान काढून टाकले जाते, त्यामुळे नैसर्गिक बी कॉम्प्लेक्स, लोह आणि तंतुमय पदार्थ बाहेर टाकले जातात. पांढरा तांदूळ आकर्षक होण्यासाठी जे पॉलिश केले जाते त्यामुळे तांदळातील पोषक घटक कमी होतात.

आरोग्य समस्या : पांढर्या तांदळाच्या दाण्यात एन्डोस्पर्म असतात जे शुद्ध स्टार्च असते. वैद्यकीय विश्वात स्टार्च हानिकारक समजले जाते. कारण, त्यामुळे इन्सुलिनची पातळी वाढते. सतत सेवन केल्यास रक्तात साखरेची पातळी वाढते आणि मधुमेहाचा धोका वाढवते.

पर्याय कोणता : शक्य असल्यास ब्राऊन राईस किंवा हातसडीचा तांदूळ सेवन करावा. त्यात फायबर आणि इतर पोषक घटक यांचे प्रमाण जास्त असते. हातसडीच्या तांदळावर फोलकट किंवा ब्रान तसेच असते. हा तंतुमय पदार्थांचा उत्तम स्रोत आहे. त्यात बी १२ जीवनसत्त्व, खनिजे आणि अमिनो ॲसिडस् असतात.

***

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

## ॥ श्री राम कथा ॥

वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

रामाने पहिला प्रश्न विचारला कैकयी माता कशी आहे? इथे अशौचाही विचार सांगितला आहे. आपले काका, काकू इतर घरातील व्यक्ती मरण पावली की सुतक लागते पण जर हे वृत्त ११ व्या दिवशी कळाले तर केवळ स्नानाने शुद्धी होते. पण प्रत्यक्ष आपले आई वडील जरी गेल्याची बातमी १० वर्षांनी जरी कळाली तरी तिथून पुढे १० दिवस सुतक असते. असे शास्त्रात लिहिले आहे.

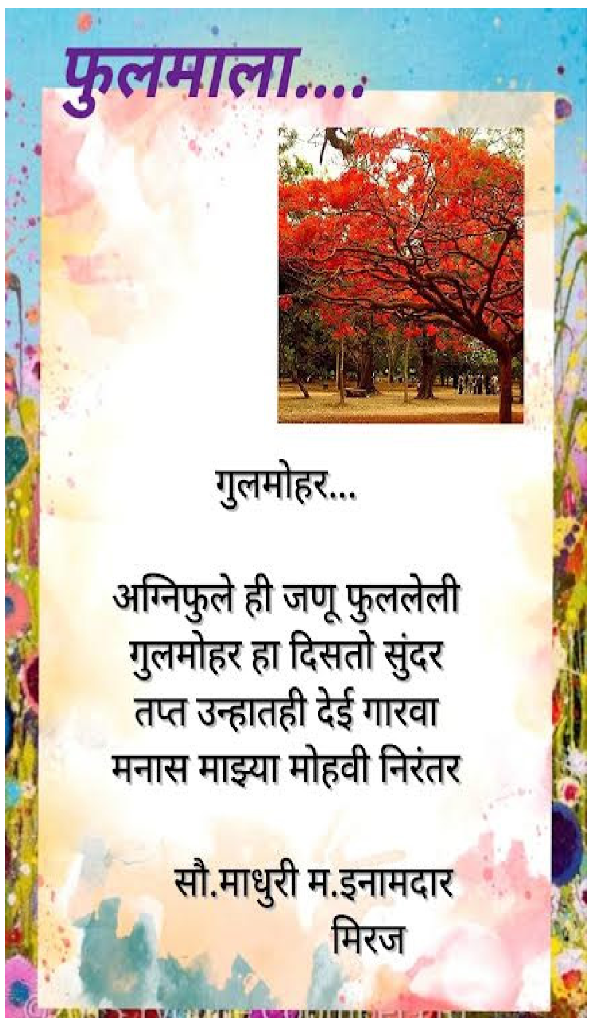
कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

सर्व आईं यांनी रामाला पाहून दु:ख व्यक्त केले.शेवटी भरताने येण्याचे प्रयोजन हे तुम्हास परत नेण्याचे आहे हे सांगितले. ज्याबली हा दशरथाच्या पदरी मंत्री होता पण तो पूर्ण नास्तिक होता.त्याने नास्तिकाचे असे तत्वद्न्यान मांडले. रुनम कृत्वा घृतं पिवेत हे चार्वाकाचे तत्वद्न्यान होते.ज्याबली ने तर्काला पटतील असे युक्तिवाद केले.तो म्हणाला या वाचतात काय पडले आहे?राज्य मिळते आहे तर घ्या भोगून. प्रभुंनी नास्तिक वादाचे खंडण केले

आस्तिक मतांची स्थापना झाली.वशिष्ठानी रामास तू ज्येष्ठ आहेस तू नियमाने राजा झाले पाहिजे.

रामांनी बलाबल पाहिले.वडिलांची आज्ञा पुन्हा मानण्यास मिळणार नाही.पुन्हा राज्य स्विकारता येईल. म्हणून पित्याच्या आदेशाचे आधी पालन करू.

(क्रमशः)




# लोकसंख्या शिक्षण काळाची गरज

जागतिक लोकसंख्या दिनानिमित्त विशेष लेख

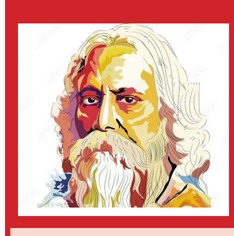
**ज्योतिर्मय साहित्य**

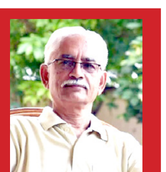
आज ११ जुलै आजचा दिवस जगभर जागतिक लोकसंख्या दीन म्हणून साजरा केला जातो. ११ जुलै १९८७ रोजी जगात पाच अब्जावे बालक जन्माला आले तेंव्हापासून हा दिवस जागतिक लोकसंख्या दिन म्हणून पाळला जातो. १९८७ ते २०२१ म्हणजे अवघ्या चोवीस वर्षात जगाची लोकसंख्या दोन अब्जांनी वाढून ती सात कोटींपर्यंत पोहचली याचाच अर्थ जगाची लोकसंख्या तुफान वेगाने वाढत आहे. भारतात तर लोकसंख्या वाढीचा वेग सर्वाधिक आहे. दोन वर्षापूर्वीच भारताने चीनला मागे सारून जगातील सर्वाधिक लोकसंख्या असलेल्या देशात अव्वल स्थान प्राप्त केले आहे. दोन वर्षापूर्वीच तज्ज्ञांनी २०२३ साली भारत चीनला मागे सारून सर्वाधिक लोकसंख्या असलेला देश बनेल असा अंदाज वर्तवला होता. दोन वर्षापूर्वी म्हणजे २०२३ च्या एप्रिल महिन्यात युनायटेड नेशन्स पॉप्युलेशन फ्रंट या जागतिक लोकसंख्येचा अभ्यास करणाऱ्या संयुक्त राष्ट्र संघाच्या संस्थेने त्याची पुष्टी केली आहे. युनायटेड नेशन्स पॉप्युलेशन फ्रंटने जाहीर केलेल्या आकडेवारीनुसार भारताची लोकसंख्या चिनपेक्षा जास्त असून भारताची लोकसंख्या १४० कोटींच्या पुढे गेली आहे. भारताची लोकसंख्या १,४२८.६ दशलक्ष आहे तर चीनची लोकसंख्या १,४२५.७ दशलक्ष इतकी आहे म्हणजेच दोन्ही देशांच्या लोकसंख्येमध्ये २.९ दशलक्ष इतका फरक आहे. या अहवालात चीनच्या लोकसंख्या वाढीचा वेग घटत आहे तर भारताचा लोकसंख्या वाढीचा वेग सर्वाधिक आहे असेही नमूद करण्यात आले आहे. आज भारताची लोकसंख्या १४० कोटींच्या पुढे गेली आहे. देश स्वातंत्र्य झाला तेंव्हा आपली लोकसंख्या तीस कोटी होती याचाच अर्थ मागील पंच्याहत्तर वर्षात आपल्या देशातील लोकसंख्या ११० कोटींनी वाढली. आज आपण लोकसंख्येत जगात पहिल्या क्रमांकावर पोहचलो आहोत अर्थात ही काही भूषणावह बाब नाही. देशाच्या सर्व समस्यांचे मूळ हे वाढत्या लोकसंख्येतच आहे. झपाट्याने वाढणाऱ्या लोकसंख्येमुळे देशात अन्न, वस्त्र, निवारा, रोगराई आणि दारिद्रय असे अनेक प्रश्न उदभवू लागले आहेत. विशेष म्हणजे देशाच्या प्रगतीत वाढती लोकसंख्या ही मोठा अडसर ठरत आहे. लोकसंख्या वाढीचा सर्व बाबींवर परिणाम होत असून विकासालाही खीळ बसत आहे. वाढत्या लोकसंख्येमुळे देशातील सर्व नागरिकांच्या मूलभूत गरजा भागवणेही सरकारला शक्य होत नाही. ही लोकसंख्या आटोक्यात आणण्यासाठी शासनस्तरावरून पुरेसे प्रयत्नही केले जात आहेत. पण समाजातून अजूनही त्या प्रयत्नांना म्हणावी तशी साथ मिळत नाही. कुटुंब नियोजनाची मोहीम सरकारी पातळीवर प्रभावीपणे राबवली जात आहे ही दिलासा देणारी बाब असली तरी मुलगा व्हावा या हट्टापायी तीन ते चार अपत्यांना जन्म देणारे महाभागही समाजात आहेत. या आणि अशा लोकांमुळेच ही मोहीम वेग धरत नाही.

**श्याम बसप्पा ठाणेदार**
**दौंड जिल्हा पुणे**

लोकसंख्या नियंत्रणात आणायची असेल तर नव्या पिडीमध्ये लोकसंख्येविषयी योग्य दृष्टिकोन आणि जाणीव निर्माण करण्याची आवश्यकता आहे त्यासाठी नव्या पीडिला लोकसंख्या शिक्षण दिले पाहिजे. अवघ्या २४ वर्षात जगाची लोकसंख्या पाच अब्जानी वाढली तर देशाची लोकसंख्या पंच्याहत्तर वर्षात ११० कोटींनी वाढली या वेगाने जर लोकसंख्या वाढत राहिली तर लोकसंख्येचा हा भार वसुंधरा पेलू शकणार नाही त्याचा परिणाम एकूणच मानवी जीवनावर काय होईल हे नव्या पीडिला समजावून सांगावे लागेल. देशातील लोकसंख्या जर नियंत्रणात आली नाही तर सर्वांनाच अडचणींचा सामना करावा लागेल. आपण जागतिक महासत्ता बनण्याचे स्वप्न पाहत आहोत. हे स्वप्न साकार करायचे असेल तर वाढत्या लोकसंख्येला आळा घालावाच लागेल हे नवीन पीडिला पटवून द्यावे लागेल. वाढत्या लोकसंख्येमुळे होणारे दुष्परिणाम, निर्माण होणाऱ्या समस्या याची विद्यार्थ्यांना माहिती व्हावी यासाठी शाळा, महाविद्यालयांमध्ये चर्चासत्रांचे आयोजन करून विद्यार्थ्यांचे प्रबोधन करायला हवे. लोकसंख्या शिक्षण अप्रत्यक्ष सामाजिक शिक्षण आहे त्यामुळे केवळ तरुणांनाच नव्हे तर समाजालाही या शिक्षणाची गरज आहे. लोकसंख्या शिक्षण ही काळाची गरज आहे. लोकसंख्या वाढ रोखायची असेल, देशाला विकासाच्या मार्गावर न्यायचे असेल आणि देशाला महासत्ता बनवायचे असेल तर लोकसंख्या शिक्षणाला पर्याय नाही.

***





**विश्वास देशपांडे,**
**चाळीसगाव**
**मो. ९४०३७४९९३२**

## रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

**ज्योतिर्मय साहित्य**

## भारतीय संस्कृतीचे प्रतिनिधी रवींद्रनाथ - भाग तीन

बर्लिनमध्ये रवींद्रनाथांनी विद्यार्थ्यांना संबोधित करून त्यांच्याशी संवाद साधला. तेथून पुढे ते जिनिव्हाला गेले. तेथील वास्तव्यातच त्यांना सोविएट रशियात येण्याबद्दलचे निमंत्रण मिळाले. यापूर्वी त्यांचे रशियात जाणे झाले नव्हते. त्यामुळे रशियातील सामाजिक परिस्थिती, परंपरा इ. गोष्टी जाणून घेण्याची त्यांना उत्सुकता होती. त्यांच्या या रशियाच्या भेटीत त्यांना तेथील ज्या ज्या गोष्टी चांगल्या आढळल्या, त्यांची त्यांनी मुक्तकंठाने स्तुती केली. नंतरच्या काळात भारत आणि रशिया या दोन देशांच्या दरम्यान संबंध दृढ होण्यास त्याची मोलाची मदत झाली. भारत रशिया दरम्यान मैत्रीचा पाया जणू त्यामुळे घातला गेला.

रशियात त्यावेळी कम्युनिझमची नुकतीच सुरुवात झाली होती. ही नवीन प्रणाली असल्याने तेथील सर्वसामान्य जनता त्याच्या विरोधात होती. या काळात रशियातील दोन वैशिष्ट्ये त्यांच्या नजरेत भरली. पहिली गोष्ट म्हणजे तेथील मोठ्या प्रमाणावर सामूहिक शिक्षण देण्याची व्यवस्था आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे तेथील अशिक्षित, दरिद्री समाजाने मोठ्या कष्टाने स्वतः मधील आत्मविश्वास जागृत करून स्वतःची प्रगती साधण्यात मिळवलेले यश.

या दोन चांगल्या गोष्टी त्यांच्या लक्षात आल्या तरी त्यातील उणीव सुद्धा त्यांच्या लक्षात आली. या सुधारणा एकांगी आहेत असे त्यांना वाटले कारण समाजात व्यक्ती आणि समष्टी असे दोन घटक असतात. या दोन्ही घटकांच्या परस्पर हिताचे समन्वयन घडवून आणणे महत्त्वाचे असते तरच व्यक्ती आणि समष्टी दोघांचेही कल्याण होऊ शकते असे त्यांचे मत होते. रशियातील आपल्या वास्तव्यामधील अनुभव त्यांनी रशियार चिठ्ठी या पुस्तकात लिहून ठेवले आहेत.

तेथील शिक्षणाबद्दल त्यांना असे वाटले की ही सामूहिक शिक्षण पद्धती सदोष आहे. त्यांनी शिक्षणाचा जणू एक साच्याच तयार केला आहे. परंतु साच्यातून स्वतंत्र व्यक्तिमत्व तयार होत नाही. जर शैक्षणिक तत्वे जिवंत मनाला सामावून घेणारी नसली तर त्यातून मने दुभंगली जातात, व्यक्तिमत्व विकास होत नाही.

रशियाने जी नवीन आर्थिक प्रणाली स्वीकारली होती त्यामुळे वैयक्तिक स्वातंत्र्य आणि हक्कांवरही गदा आली होती. या नवीन व्यवस्थेतील दोषही रवींद्रनाथांच्या लक्षात आले. त्याबद्दल आपले मत व्यक्त करताना ते म्हणतात, संपत्तीचे वैयक्तिक हक्क ज्याच्या त्याच्याकडेच राहू देऊन एका मर्यादेपर्यंत ते उपभोगण्याचा अधिकार देण्यात यावा. मर्यादांपलीकडचा अतिरिक्त भाग मात्र समाजाच्या वापरासाठी दिला गेला पाहिजे. त्यामुळे अती द्वेष, मत्सराच्या भावनेतून आलेल्या फसवेगिरी पासून या सांपत्तिक हक्काचा बचाव करता येईल. व्यक्तिशः लोकांच्या आवश्यक गरजा भागल्या पाहिजेत. परंतु त्याच वेळेला प्रत्येक बाब अशी मर्यादित हवी की ती समाजाच्या फायद्याची ठरावी. कोणताही उपाय हा नेहमी समाज आणि व्यक्ती या दोघांनाही मानवणारा असावा. रवींद्रनाथ आता सत्तरीचे झाले होते सततच्या प्रवासाने त्यांची शक्ती पण क्षीण झाली होती. पण तरी देखील परदेशातून आलेली आमंत्रणे ते नाकारत नव्हते कारण त्यानिमित्ताने बाहेरील जगाशी सांस्कृतिक नाते निर्माण करता आले तर ते त्यांना हवेच होते. ती त्यांची आवड होती. त्यानंतर पर्शिया आणि इराणच्या आमंत्रणावरून ते त्या देशांमध्ये गेले तेथे त्यांचे मोठ्या प्रेमाने आणि आपुलकीने स्वागत झाले. रवींद्रनाथ जागतिक कीर्तीचे महान कवी आणि साहित्यिक तर होतेच परंतु विशेष म्हणजे ते आशिया खंडातील असल्यामुळे या आशियाई देशांना रवींद्रनाथांचा विशेष अभिमान होता. ते त्यांच्याकडे इंडो आर्यन या नजरेने पाहत होते. आपला मूळ पुरुष एकच असून रवींद्रनाथांचा आणि आपला रक्ताचा संबंध आहे असे त्यामुळे ते मानत होते. त्यामुळे एक आशियाई व्यक्ती म्हणून रवींद्रनाथांचा प्रचंड अभिमान त्यांना होता. यानंतर इराकला भेट देऊन ते १९३२ मध्ये भारतात परतले. त्यानंतर त्यांनी एकदाच परदेश प्रवास केला. ते १९३४ मध्ये समुद्रमार्गे श्रीलंकेला गेले. तेथे त्यांनी व्याख्याने दिली आणि आपल्या चित्रांचे प्रदर्शनही भरवले. तेथील लोकांनी सुद्धा त्यांचे विशेष आदराने आणि आपुलकीने स्वागत केले. आता त्यांचे वय ७३ वर्षांचे झाले होते. परदेशात भारतीय संस्कृतीचे प्रतिनिधी म्हणून कार्य करण्यात त्यांनी कोणतीही कसूर बाकी ठेवली नव्हती.

**(क्रमशः)**

# सावधान!लोकसंख्या अशीच वाढत राहिली तर निसर्गाचा ह्यास आणि लोकसंख्या वाढीचा त्रास सर्वांनाच भोगावा लागेल

**ज्योतिर्मय साहित्य**

लोकसंख्या अशीच वाढत राहाली तर ''निसर्गाचा ह्रास आणि लोकसंख्या वाढीचा त्रास''जगातील प्रत्येक व्यक्तीला,संपूर्ण जीवजंतूला व वन्य प्राण्यांना भोगावाच लागेल. वाढत्या लोकसंख्येचा धोका पहाता जागतिक स्तरावर लोकसंख्या वाढीवर नियंत्रण आणण्याची नितांत गरज आहे. लोकसंख्या वाढ ही जगातील प्रत्येक देशाच्या विकासामध्ये व्यत्यय निर्माण करीत असते. त्यामुळे लोकसंख्या नियंत्रणाच्या उद्देशाने ११ जुलै १९८७ ला जागतिक लोकसंख्येचा विचार केला तर ५०० कोटी लोकसंख्या असल्याचे लक्षात आले.ही बातमी जगभर पसरली. त्या उद्देशाने लोकसंख्या नियंत्रणासाठी वेगवेगळे कार्यक्रम राबविण्यात येवु लागले.संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या विकासविषयक कांर्यक्रमाच्या (युएनडीपी) गव्हर्निंग कौन्सिलने ११ जुलै हा दिवस''जागतिक लोकसंख्या दिन'' जगभर साजरा केला जावा अशी शिफारस केली.या शिफारशी नुसार ११ जुलै १९८९ पासून ११ जुलै हा दिवस''जागतिक लोकसंख्या दिन'' म्हणून साजरा केला जातो. जगाची लोकसंख्या १९८७ ला ५०० कोटी होती.यानंतर २०१९ मध्ये ७७० कोटींवर पोचली. यात सर्वाधिक लोकसंख्या आशिया खंडात ४४६.२७ कोटी असल्याचे दिसून आले.यानंतर आफ्रिका, युरोप,उत्तर अमेरिका, दक्षिण अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया व अंटार्टिका अशा पध्दतीने या खंडात लोकसंख्येचा क्रमवार होता.भारताचा विचार केला तर १९५१ साली फक्त ३६ कोटी लोकसंख्या होती.ती आजच्या घडीला १४० कोटीच्यावर गेली आहे.हा भारतासाठी चिंतेचा आणि गंभीर विषय आहे.२०१४ च्या आकडेवारी नुसार सर्वाधिक लोकसंख्या असनारे देश याप्रमाणे प्रथम चीन,भारत, अमेरिका, इंडोनेशिया, पाकिस्तान,ब्राझील,नायजेरिया,बांगलादेश ,रशिया व जापान ४३८ कोटी लोक या दहा देशात रहातात.हा आकडा जागतिक लोकसंख्येच्या ५७ टक्के इतका आहे ही अत्यंत गंभीर बाब आहे.आज संपूर्ण जगात लोकसंख्या वाढीचा विचार केला तर भारताच्या भुभागाच्या तुलनेत लोकसंख्येच्या बाबतीत भारत प्रथम क्रमांकावर आहे आणि चीनच्या भुभागाच्या तुलनेत चीन लोकसंख्येच्या बाबतीत दुसऱ्या क्रमांकावर आहे.आज भारताची लोकसंख्या १४० कोटींच्या घरात आहे हा अत्यंत चिंतेचा आणि गंभीर विषय आहे.भारतातील लोकसंख्या नियंत्रणासाठी प्रत्येक राज्यांनी पुढाकार घ्यायला पाहिजे व मुख्यत्वेकरून सर्वच मुख्यमंत्र्यांनी याकडे जातीने लक्ष घालायला हवे.त्याचबरोबर पंतप्रधान, राष्ट्रपती, लोकसभा अध्यक्ष व पक्ष-विपक्षांनी लोकसंख्या नियंत्रणासाठी पुढाकार घ्यायला हवा.वाढती लोकसंख्या संपूर्ण देशालाच नाही तर संपूर्ण जगाला घातक ठरत आहे.वाढत्या लोकसंख्येमुळे अनेक देशांना कठोर परीस्थितीशी सामना करावा लागत आहे.यामुळे बेरोजगारी,भुकमरी, महागाई, शेतकऱ्यांच्या आत्महत्यां, महागडे शिक्षण, उपासमार, कुपोषण, पाणी टंचाई, इंधन,आरोग्य विषयक सुविधांचा अभाव,औषधांची समस्या, मुलभूत सुविधांचा अभाव इत्यादींचा सामना आज सर्वांनाच करावा लागत आहे. वाढती लोकसंख्या प्रत्येक देशाला विकासापासून वंचित करण्याचे कार्य करीत असते याकरिता प्रत्येक देशाचे दायीत्व बनते की लोकसंख्या नियंत्रण काळाची गरज आहे. वाढत्या लोकसंख्येमुळे देशाचा विकास खुंटतो व देश डबघाईस येतो. देशाची वाढती लोकसंख्या लक्षात घेता शहरीकरणाचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे. त्याचप्रमाणे औद्योगिकीकरण व उद्योग धंदे मोठ्या प्रमाणात वाढल्यामुळे लोकांच्या रहाण्याच्या व्यवस्थेकरीता मोठ्या प्रमाणात जंगल संपत्तीचा विनाश होत आहे.म्हणजेच लोकसंख्या वाढीमुळे जंगलसंपदा संपुष्टात येत आहे. त्यामुळे आज जंगलातील हिंसक प्राणी शहरांकडे धाव घेतांना दिसतात.भारतातील वाढती लोकसंख्या लक्षात घेता यावर नियंत्रण आणण्याची नितांत गरज आहे. वाढत्या लोकसंख्येचे विक्राळ रूप पहाता आता भारत सरकारने ''एक परीवार एकच अपत्य'' असा कायदा सर्वांसाठी अमलात आणावा मग तो व्यक्ती कोणत्याही धर्माचा असो.यामुळे लोकसंख्येवर नियंत्रण ठेवता येईल व देशाचा विकास होईल. अन्यथा भारतात अशीच लोकसंख्या वाढत राहाली तर मानुस मानसाला मारल्या शिवाय रहाणार नाही. कारण वाढत्या लोकसंख्येमुळे देशाच्या विकासासाठी अनेक अडथळे निर्माण होतांना दिसतात. भारतात लोकसंख्या इतकी झपाट्याने वाढली आहे की अनेक लोक फुटपाथवर झोपतांना दिसतात, नदीच्या काठावर घरे, रेल्वे रूळाच्या जवळ घरे, तलावाच्या काठावर घरे अशा दुर्घटना स्थळी मोठ्या प्रमाणात झोपड्या पहायला मिळतात हा संपूर्ण प्रकार लोकसंख्या वाढीचा आहे.आज जगाला लोकसंख्या वाढी पेक्षा वृक्ष वाढवीण्याची नितांत गरज आहे.कारण वृक्ष तोडीमुळे सुर्य आग ओकत आहे.आज पृथ्वी लोकसंख्या वाढीच्या भाराखाली दिवसेंदिवस दबत आहे. त्यामुळे आज लोकसंख्या वाढीपेक्षा निसर्ग वाढीवर भारतासह संपूर्ण जगाने जास्त भर दिला पाहिजे. ''निसर्गाचा ह्रास आणि लोकसंख्या वाढीचा त्रास'' दिवसेंदिवस संपूर्ण जगाला होत आहे.याला कोठेतरी रोखले पाहिजे.मानवाने स्वत:च्या स्वार्थासाठी सुखसमाधानासाठी लोकसंख्या वाढवीली आहे. त्यामुळे आज हिंसक प्राणी मानवावर आक्रमण करताना दिसतात यामुळे मनुष्य व प्राणी यांच्यात वैरत्व निर्माण झाले आहे.ही परीस्थिती मानवाने स्वत:हुन ओढावली आहे. मानवाच्या अतीरेकामुळे आज पृथ्वीचे संतुलन डगमगतांना दीसत आहे. त्याचबरोबर समुद्राची पातळी दरवर्षी सरासरी ३.५ मिलिमीटरने वाढत आहेच सोबतच पाण्याचे उष्णतामान सुध्दा वाढत आहे.म्हणजेच दिवसेंदिवस पृथ्वीचा भुभाग धोकादायक स्थितीमध्ये मानवाने आणल्याचे दिसून येते. कोव्हिड-१९ महामारी ही सुध्दा मानवाच्या अतीरेकाचे कारण आहे.चीनमध्ये एवढी लोकसंख्या वाढली आहे की तेथील लोक समुद्र किनाऱ्यावर रहातात.त्यामुळे चीन ''विस्तारवादाचे'' घृनीत कृत्य करतांना दिसतो.हा संपूर्ण प्रकार चीनच्या वाढत्या लोकसंख्येमुळे उद्भवलेला आहे.चीनच्या विस्तारवादाच्या भुमिकेमुळे जगातील अनेक देश चीनच्या विरोधात गेले आहे. म्हणजेच लोकसंख्या वाढीचा एवढा घातक परिणाम होत आहे की मानव एक-मेकावर बंदुक ताणुन बारूदच्या ढीगाऱ्यावर बसला आहे.यावरून स्पष्ट होते की लोकसंख्या वाढीमुळे जग भुईसपाट व्हायला काहीच वेळ लागणार नाही.त्यामुळे लोकसंख्येवर नियंत्रण ठेवणे प्रत्येक देशाचे प्रथम कर्तव्य असायला पाहिजे असे मी समजतो. आज लोकसंख्या वाढीमुळे भारताच्या दरडोई उत्पन्नात मोठ्या प्रमाणात घट झाली आहे.वाढती लोकसंख्या पहाता अनेक व्यापारीवर्ग भेसळयुक्त पदार्थ,कार्बाइडने पिकवीलेली विषारीयुक्त फळे, भेसळयुक्त दूध इत्यादी अनेक विषारी वस्तुचा वापर लोकांना करावा लागतो.यामुळे घातक आजार सुध्दा होवु शकतात आणि होत आहे.यामागचे मुख्य कारण म्हणजे वाढती लोकसंख्या होय.अनेक कारणांवरून असे दिसून येते की वाढत्या लोकसंख्येमुळे भारतासह अनेक देशांमध्ये विक्राळ रूप धारण केले आहे.याला रोखण्यासाठी कठोर पावले उचलन्याची नितांत गरज आहे.जगात व देशात वाढत्या प्रदूषणाला जबाबदार वाढती लोकसंख्याच आहे.लोकांच्या सुखसुविधांकरीता विमान वाहातुक,रोड वाहातुक,रेल्वे वाहतूक व इतर वाहतूक इत्यादी मोठ्या प्रमाणात वाहने धावतांना दीसतात यामुळे प्रदूषण मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे.याचा परीनाम असा होत आहे की अनेक आजारांना खुले आमंत्रण दिल्या जात आहे.त्यामुळे ११ जुलै जागतिक लोकसंख्या दिन लक्षात घेता देशातील सर्व राज्यांनी व केंद्र सरकारनी वाढती लोकसंख्या नियंत्रणासाठी युध्दपातळीवर प्रयत्न केले पाहिजेत.काही राजकीय पक्ष आपला धर्म धोक्यात आहे, आपल्या धर्माची लोकसंख्या कमी होत आहे असे सांगून धर्माचे काही ठेकेदार लोकसंख्या वाढवीण्याचा सल्ला देतात. अशांवर राज्य व केंद्र सरकारने ताबडतोब कठोर कारवाई केली पाहिजे.मानव हा बुध्दीजीवी प्राणी आहे.त्यामुळे मानवाने संपूर्ण सीमारेषांचे उल्लंघन केल्याचे दिसून येते.मानवाच्या बुध्दीजीपनामुळे आज निसर्गाच्या सान्निध्यात रहाणाऱ्या पशु-पक्षांचे जगने अत्यंत कठीण झाले आहे.याचे मुख्य कारण म्हणजे वाढती लोकसंख्या होय.भारताने लोकसंख्येवर वेळीच नियंत्रण ठेवले नाही तर पुढेचालुन अनेक कठीणायीचा सामना करावा लागेल हेही तेवढेच सत्य आहे. त्याचप्रमाणे लोकसंख्या अशीच झपाट्याने वाढत रहाली तर कोणतेही सरकार लोकांच्या अपेक्षा पूर्ण करू शकणार नाही.त्यामुळे आताच सावधगिरीचे उपाय योजले पाहिजेत व लोकसंख्येवर नियंत्रण आनले पाहिजे. लोकसंख्यावाढीमुळे भारतासह जगात केव्हाही महाप्रलय येवु शकतो हे सरकारने व जनतेने लक्षात ठेवले पाहिजे.जगातील लोकसंख्या अशाच वेगवान गतीने वाढत रहाली तर मानवाच्या उष्णतेमुळे आणि अतीरेकामुळे शिखरातील बर्फ आपोआप वितळायला सुरूवात होईल व समुद्राची पातळी आपोआप वाढत जाईल याला नाकारता येत नाही.त्यामुळे लोकसंख्येच्या बाबतीत सावधान होने गरजेचे आहे.केंद्र सरकार, राज्य सरकार व पक्ष-विपक्षाचे राजकीय पुढारी यांना आग्रह करतो की लोकसंख्या नियंत्रणासाठी सर्वोतोपरी कठोर पाऊल उचलण्यासाठी एकत्र येण्याची गरज आहे. जागतिक लोकसंख्या दिनाचे औचित्य साधून जगातील प्रत्येक देशांनी आजच्या घडीला वृक्षारोपण करून करोडो झाडे लावण्याचा संकल्प करावा.

**रमेश कृष्णराव लांजेवार**
**नागपूर**

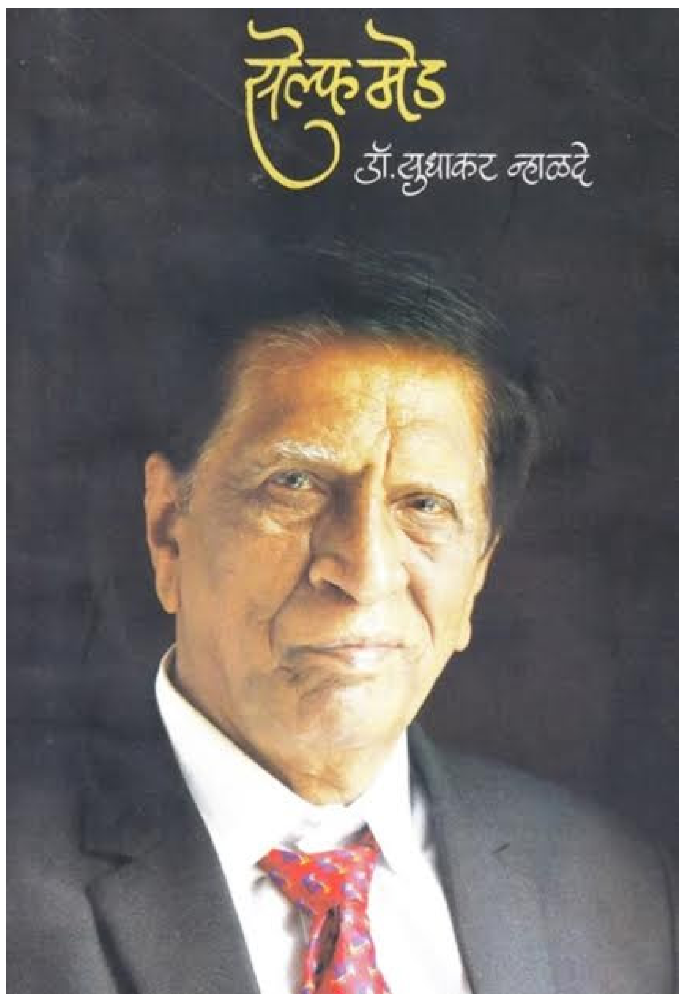
# सेल्फ मेड : दिशादर्शक आत्मकथन

ज्योतिर्मय साहित्य

सेल्फमेड हे अत्यंत तटस्थ बुद्धिने लिहिलेले तरीही वाचनीय असलेले डॉ. सुधाकर न्हाळदे यांचे आत्मकथन आहे. जीवनातील सुखद आणि दुःखद प्रसंगाला तेवढ्याच सहजतेने ते सामोरे जाताना दिसतात. आनंदाने ते हुरळून जात नाहीत की दुःखाने होरपळून निघत नाहीत. आनंद हा क्षणिक आहे. कारण त्याच्या शेजारीच दुःख वेटोळी घालून बसलेले आहे हे त्यांना माहीत आहे. आणि दुःखाने तरी का खचून जावे ? ते तर आपले नित्य सांगाती आहे. एक धागा सुखाचा, शंभर धागे दुःखाचे जरतारी वस्त्र मानवा हे तुझिया आयुष्याचे असे ग.दि. माडगूळकर एका गीतात लिहितात. म्हणून खाजगी, सामाजिक, नोकरीच्या जीवनात अनेक असहय प्रसंग आले तरी त्यांनी पचविले. कसला त्रागा नाही की क्रोध नाही. अत्यंत शांत वृत्तीने प्रत्येक उद्भवलेल्या समस्यांना, प्रश्नांना ते सामोरे जाताना दिसतात, ‘‘सुखदुःखे समेकृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ २-३८‘‘ या गीतेतील श्लोकाप्रमाणे ते जीवन जगतात. उच्चपदस्थ शासकीय नोकरीत असताना त्यांनी विनय, कर्तव्यनिष्ठा, वक्तशीरपणा यांना प्राधान्य दिले. जगातील अधिकांश देशात भ्रमंती केलेले डॉ. न्हाळदे यांचे व्यक्तिमत्त्व प्रगल्भआहे. जीवनातील प्रलोभनाचे क्षण म्हणजे अळवावरचे पाणी असते. म्हणूनच त्यापासून ते अलिप्त राहिले.

डॉ. सुधाकर न्हाळदे भूगोल विषयाचे तज्ज्ञ आहेत. मात्र प्रस्तुत आत्मकथनात त्यांचे मराठी भाषेवर प्रभुत्व असल्याची प्रतीती येते. ६०८ पृष्ठसंख्या असलेल्या प्रस्तुत बृहत ग्रंथात त्यांच्या सात्त्विक, सौहार्द भाषेतील अभिव्यक्ती सुखवून जाते. स्व विषयी लिहिणे म्हटले तर खूप सोपे व म्हटले तर कठीण असते. कसलाही सत्यापलाप न घडता वस्तूनिष्ठ मांडणी करणे हे आव्हान असते. त्यात ते यशस्वी झाले. कोणताही प्रसंग नेमक्या शब्दात मांडण्याकडे त्यांच्या मनाचा कल दिसून येतो. दीर्घकाळ प्रथमश्रेणी शासकीय अधिकारी असताना त्यांना अनेक आव्हानात्मक पदांना सामोरे जावे लागले. एवढे करून निवृत्त होताना त्यांचा निरोप समारंभ देण्यात आला नाही. ही बाब चोखंदळ वाचक नि संवेदनशील समीक्षक यांच्या मनाला क्लेश देणारी आहे. ‘‘दिला होता ज्यांना पान्हा त्यांच्या ओठी विष आले‘‘ अशातला हा भाग आहे. पण त्यांच्या अभिव्यक्तीत विषण्णता नाही. अर्थात या गोष्टीचे अजिबात दुःख न होण्यासारखे ते काही योगी पुरूष नव्हते. पण ते सारे त्यांनी विचारपूर्वक मनात पचविले, हा प्रसंग त्यांनी प्रस्तुत कलाकृतीत मनाचा समतोल ढळू न देता संयत शब्दात व्यक्त केला.

या आत्मवृत्तात सत्य, सदाचार, सोशीकता, दयार्द्रता, विनयशीलता या जीवनमूल्यांचे आणि अल्पाक्षरत्व, अभिव्यक्तीतील सहजता, सरळता, उत्कटता, मधूनच डोकावली विनोदाची पखरण, अपवादात्मक आलंकारित रचना, वक्प्रचार, म्हणी इत्यादी वाङ्.मय मूल्यांचे दर्शन घडते. सर्वत्र कोरोनाची लाट आली असताना त्यात पाहता पाहता कित्येकजन मृत्युमुखी पडले. या महामारीमध्ये खूप मोठ्या प्रमाणावर जीवित हानी झाली. पण या कोरोनाविषयी सांगताना ते सहजपणे लिहून जातात, मला गाठण्यासाठी त्याला एक वर्ष नऊ महिने वाट पाहावी लागली. खरे तर हा करूणरम्य विनोद आहे. डॉ. न्हाळदे यांच्या ठिकाणी आत्मविश्वास असल्याचे प्रस्तुत आत्मकथनात दिसून येते. हे एक अलौकिक जीवनमूल्य आहे. याबाबतीत ते स्पष्टपणे लिहून जातात, ‘‘विचार व चिंतनाची जोड असली तरच मार्ग सापडतो. माझ्याकडे हे होते.‘‘ हा आत्मविश्वास आहे. तो खरा आहे.




कारण तो प्रत्यक्ष अनुभवातून आलेला आहे. आपले म्हणणे पटवून देण्यासाठी ते जणू ‘‘भले बुरे जे घडून गेले विसरून जाऊ क्षणभर, जरा विसावू या वळणावर, या वळणावर‘‘ अशा शब्दात व्यक्त होतात. मधूनच संस्कृत सुभाषिताची मांडणी करतात. अशा आशयाभिव्यक्तीमुळे या आत्मकथनाला प्रभावक्षमता लाभली, जी वाङ्.मयीन मूल्ये लाभली ती निश्चितच स्मृहणीय आहेत. परिस्थितीत जीवन जगणे, लेखक नदीत वाहत जात असताना एखाद्या स्त्रीने कसलाही मागचा पुढचा विचार न करता पुरात उडी मारून त्यांना

काठावर आणने यांसारख्या घटनातून ग्रामीण जीवनविश्व हुबेहुब मनः चक्षुसमोर उभे करण्याचे सामर्थ्य त्यांच्या लेखणीत आहे. वाचनीयता हा या आत्मकथनाचा विशेष आहे. गावातील व गावाकुसाबाहेरच्या ग्रस्त, त्रस्त जीवनाचे ते तेवढ्याच तन्मयतेने चित्रण करतात. ते काळजाचा ठोका चुकविणारे आहे. सुखद आणि दुःखद प्रसंगाच्या चित्रणात वास्तवतेबरोबरच त्यांची सकारात्म दृष्टी प्रतीत होते. ती नकळत समाज प्रबोधनाचे काम करून जाते. आमदार गणपतराव देशमुख हे व्यक्तित्त्व म्हणजे जणू आदर्शाचा मानदंड. त्यांच्याविषयी मोजक्या शब्दांत त्यांनी केलेली मांडणी जणू चलचित्रवत आहे. वाचाल तर वाचाल, असे म्हणतात, हे वाक्य खूप मौलिक आहे. लेखकाला सुरूवातीपासूनच वाचनाचा व पुढे लेखनाचा छंद जडला. तो आजपर्यंत वयाच्या ७५ वर्षीही कायम आहे. जेथे जेथे त्यांना वाईट अनुभव आले त्याचे त्यांनी निर्भीडपणे पण मनात कटुता न येऊ देता चित्रण केले. ज्यांनी स्वतःच्या कळत नकळत त्याना सहकार्य केले, प्रसंगपरत्वे मदतीचा हात दिला त्यांच्याविषयी कृतज्ञ बद्धीने आपल्या भावना व्यक्त केल्या.

खानदेशातील ग्रामीण परिसरात त्यांचा जन्म झाला होता. तेथील पारंपरिक दैन्याचा वसा त्यांनी चालविला. अभाव हा या जीवनाचा स्थायिभाव होता. कधी त्यांच्या जीवनात प्रलोभनाचे क्षण आले. मात्र कसल्याही लिप्ताळ्यात ते अडकून पडले नाहीत. त्यांना संकटाची सवय झाली होती. त्यांना माहीत होते, संकट हा शब्द नपुसकलिंगी आहे. त्याच्याकडून भीती बाळगण्याचे कारण नाही. शिवाय जेथे संकट असते त्याचा मागे संधी उभी असते. कधी कधी तर संकट आणि संधी सोबतच वावरतात. या सर्व गोष्टींचे त्यांना गाढ आकलन होते. जो अपेक्षाविरहित जीवन जगतो त्याला त्याच्याही नकळत बरेच काही मिळून जाते. हेच डॉ. न्हाळदे यांच्या बाबतीत घडले. या सर्व उद्भवलेल्या घटनांची त्यांनी मार्मिक शब्दांत मांडणी केली. म्हणून प्रस्तुत दस्तऐवज म्हणजे पराजित माणसात विजयाची ऊर्जा निर्माण करणारे, थकलेल्याला बळ देणारे व यांना वेळ पुरत नाही. सकारात्मक दृष्टीने जीवन जगताना त्यांना कसलाही मोह बांधू शकत नाही. त्यासाठी त्यांनी स्वतःच्या मनालाच एवढे सामर्थ्यसंपन्न केले होते की ते कोणत्याही प्रसंगी विचलीत होत नव्हते. योगवासिष्ठ या ग्रंथात वसिष्ठ ऋषी रामाला उपदेश करताना म्हणतात, अन्तस्त्यागी बहिःसंगी लोके विहर राघव (हे राघव, बाह्य जगी वावरत असताना अंतरंगी विरक्त राहा.) डॉ. न्हाळदे यांचे जीवन पाहिले तर प्रस्तुत वचनाची आठवण होते.

या बृहत आत्मकथनात सुरूवातपासून शेवटपर्यंत एकसंधता प्रतीत होते. अनेक व्यक्ती, प्रसंग, स्थळ, विचार, वस्तू, कल्पना यांच्यामुळे विचाराबरेबर विकासही साध्य झाला. शीवखेडालिखित यश तुमच्या हातात या ग्रंथात केवळ युवकांनाच नव्हे तर आबाल वृद्धांना प्रेरणादायी, मार्गदर्शन विचार मांडलेले दिसतात. ते चिंतनीय आहेत. तसाच काहिसा प्रत्यय सेल्फमेडमध्ये येतो. लेखकाची पत्नी संगीताताईचे जीवन तर आदर्शाचा मानदंड ठरावे. विशेष म्हणजे त्याचे डॉ. न्हाळदे यांनी उमदया मनाने चित्रण केलेले आहे. यावरून गृहिणी, सचिव, सखी, मित्र या संस्कृत वचनाचे स्मरण होते. ललित आशयाइतकेच भाषेलाही वाङ्.मयात अनन्यसाधारण महत्त्व असते. याबाबतीत डॉ. न्हाळदे यांना गाढ आकलन आहे. त्यांच्या लेखनात व्यष्टी आणि समष्टीचा मेळ दिसतो. श्रमप्रतिष्ठा व ज्ञानप्रतिष्ठा यांना ते सन्मान देतात. विशेष म्हणजे त्यांच्या उक्तीला कृतीची जोड असल्याने ती प्रभावी ठरते. खरे तर आत्मकथन म्हणजे माणसाच्या व्यक्तिगत जीवनाचा आलेख असतो. मात्र जेव्हा जेव्हा ते कलेच्या मूलद्रव्यातून साक्षात होत जाते तेव्हा त्याचे खाजगीपण नकळत नामशेष होत जाते. कवितेत तसेच घडते. कवी जेव्हा आत्मनिवेदनात्मक लेखन करताना ताटस्थ्याच्या जाणिवेने नेणिवेचा विचार करतो तेव्हा त्याचा आत्मगत अनुभव समष्टी मनाचा ठरतो व त्याला कालातीत आवाहनक्षमता लाभते. तेच सेल्फमेडमध्ये प्रतीत होते. प्रस्तुत आत्मनिवेदनाचे शीर्षकच खूप बोलके झाले. त्यावर वेगळे भाष्य करण्याची आवश्यकता नाही. लेखकाची ताटस्थ्याची निर्भीड भूमिका, विचाराची वस्तूनिष्ठता, सकारात्मक दृष्टी यामुळे कलाकृती सरळ, सबल व समर्थ ठरते. सेल्फमेड त्याचे एक उदाहरण ठरावे. गृहिणी, सचिव, सखी, मित्र या संस्कृत वचनाचे स्मरण होते. ललित वाङः मयात आशया इतकेच भाषेलाही अनन्यसाधारण महत्त्व असते. याबाबतीत डॉ. न्हाळदे यांना गाढ आकलन आहे. त्यांच्या लेखनात व्यष्टी आणि समष्टीचा मेळ दिसतो. श्रमप्रतिष्ठा व ज्ञानप्रतिष्ठा यांना ते सन्मान देतात. विशेष म्हणजे त्यांच्या उक्तीला कृतीची जोड असल्याने ती प्रभावी ठरते. खरेतर आत्मकथन म्हणजे माणसाच्या व्यक्तिगत जीवनाचा आलेख असतो. मात्र जेव्हा जेव्हा ते कलेच्या मूलद्रव्यातून साक्षात होत जाते तेव्हा त्याचे खाजगीपण नकळत नामशेष होत जाते. कवितेत तसेच घडते. कवी जेव्हा आत्मनिवेदनात्मक लेखन करताना ताटस्थ्याच्या जाणिवेने नेणिवेचा विचार करतो तेव्हा त्याचा आत्मगत अनुभव समष्टी मनाचा ठरतो व त्याला कालातीत आवाहनक्षमता लाभते. तेच सेल्फमेडमध्ये प्रतीत होते. प्रस्तुत आत्मनिवेदनाचे शीर्षकच खूप बोलके आहे. त्यावर वेगळे भाष्य करण्याची आवश्यकता नाही. लेखकाची ताटस्थ्याची निर्भीड भूमिका, विचाराची वस्तूनिष्ठता, सकारात्मक दृष्टी यामुळे कलाकृती सरळ, सबल व समर्थ ठरते. सेल्फमेड त्याचे एक उदाहरण ठरावे.

## बाईचं लुगडं....

ज्योतिर्मय साहित्य

आमचं कुटुंब एकाच शहरात स्थिरावल. म्हणजे तिसरी पिढी! जवळपास सगळेच नोकरदार, नवरा बायको दोघेही. काही शिक्षक, काही अधिकारी, वर्षभर सगळे निमुटपणे आपापली चाकरी करतात. वाढदिवस, नामकरण, लग्न, छोट्या मोठ्या समारंभात आम्ही एकत्र येतो, पण दरवर्षी दिवाळीच्या सुट्ट्यांमध्ये कोकणात आठ दहा दिवस जातो म्हणजे जातोच !

आमचं कुटुंब सुशिक्षित असलं तरीही सर्वांच वागणं, बोलणं अगदी साधारण. फार बडे जाव नसतो ! मागच्या वर्षी आम्ही कोकणात तारकर्लीला गेलो, भली मोठी आरामदायी बस ! त्यात ८६ वर्षाच्या माझ्या सासऱ्यांपासून तीन महिन्याच्या बाळापर्यंत सर्व वयोगट अगदी धुंदीतच ! एकूण ३५ जण! पुरुष मंडळीचे विषय वेगळे, आम्हा बायकांचे वेगळे, म्हणजे, कोणते कपडे ? कसा मेकअप? भरमसाठ फोटो! वगैरे वगैरे,, तरुण जोडप्यांचं काहीतरी वेगळंच रोमँटिक करण्याच्या नादात मध्ये, मध्ये रडणारी त्यांची मुलं !!

शाळाकरांचा वेगळाच थाट ! गाणी काय, डान्स काय, काही विचारू नका!

कारण नसताना हसणे, विनोद समजला नाही तरी दाद देणे, दुसऱ्यांच्या सेल्फी मध्ये डोकावणे, हे प्रकार जेष्ठ मंडळींना ही आवडतात हे तिकडे गेल्यावर मला कळलं !

आपल्या या किस्स्याच्या नायीका म्हणजे आमच्या आते सासूबाई !

उंच, ठणठणीत, चपळ, गौरवर्ण, सरळ नाक असलेल्या, उत्साही, आणि प्रचंड प्रेमळ! त्यांना आम्ही आदराने बाई म्हणतो.

त्याचं झालं असं की, आमची बस रात्री उशिरा एका रिसॉर्टवर पोहोचली सर्वजण प्रवासाने थकले होते जेवण आटोपल्यावर सर्वांनी ‘‘सकाळी लवकर उठून बीचवर जायचं बरं का‘‘! असं एक मतांनी कबूल केलं आणि झोपले एकदाचे.

सकाळी ज्यांना जमलं तेच बीचवर गेले जे फार थकले होते ते झोपूनच होते. मी माझी दोन मुले आणि माझे मिस्टर आम्ही सूर्योदय बघण्यासाठी बीचवर गेलो, जेव्हा आम्ही रिसॉर्ट मधून बाहेर पडत होतो तेव्हा झुंजुमुंजू झालं होतं पण बाई ज्या रूममध्ये होत्या तिथून मात्र कपडे आपटण्याचा धुणं धुण्याचा आवाज येत होता. सकाळच्या निरव शांततेत हा आवाज जास्त स्पष्ट जाणवत होता, पण मी दरवाजा ढकलून आत काय चाललंय हे बघण्याचं धाडस केलं नाही !

आम्ही बीचवर निघून गेलो सकाळचं नयनरम्य आदित्य दर्शन करून मन प्रसन्न झालं!

आम्ही परत फिरलो रिसॉर्टच्या जवळ आलो, बघतो तर काय ??

रिसॉर्टच्या भव्यदिव्य, आकर्षक झाडा फ

ुलांनी सजवलेल्या गेटवर बाईंनी लुगडं वाळत घातलेलं !!

केशरी रंगाचं, स्वच्छ धुतलेलं, रगडून पाळलेले, झटकून झटकून वाळत घातलेलं, सोनेरी रंगाची किनार असलेलं, नऊवारी लुगडं !!

त्याच्या एका टोकाची गाठ रिसॉर्टच्या नेमप्लेटला तर दुसरी गाठ शेजारच्या रिसॉर्टच्या नेमप्लेटला बांधलेली!!

आणि बाई बाहेर उन्हामध्ये एका दगडावर बसून, आम्ही कसे भिजलो? कपडे कसे वाळुने माखलेत!हे दुरूनच न्याहाळत होत्या! अगदी शांतपणे !!

रात्रपाळीला असलेल्या स्टाफच्या हे प्रकरण उशिरा लक्षात आलं, त्यातला एक जण तावातावाने बाहेर आला आणि म्हणाला,‘‘ये क्या है मावशी? निकालो इसे जल्दी से ! ये क्या कपडे सुखाने की जगा है क्या ? निकालो जल्दी!‘‘

आम्ही काही बोलणार, या अगोदरच बाई म्हणतात कश्या, ‘‘काय रे निकालो, निकालो, नाही निकालणार! काय करतो तर कर! आम्ही हे घर घेतल आहे ! माहीत नाही का तुला ? आला मोठा, शाहू !!‘‘

त्याच्या अशा बोलण्याने बाईला प्रचंड राग आला होता, बाईला समजवण्याचा मी प्रयत्न केला, ‘‘बाई तिकडे गच्चीवर वाळत घालते मी‘‘,

पण बाईंना ते ऊन्हातच वाळवायचं होतं, गच्चीवर नारळाच्या झाडांची दाट सावली होती ना म्हणून!त्या काही ऐकत नव्हत्या! इतक्यात शेजारच्या रिसॉर्टचा वॉचमन आला तो तावातावाने म्हणतो कसा, ‘‘अरे क्या, अरे किसका है भाई ? इस तरह से कोई कपडे सुखात है क्या? ये रिसॉर्ट का गेट है !मेरा साब आया तो मुझे बहुत गुस्सा करेगा, आप इसे हटाव जल्दी से !!‘‘

बाई त्याच्या अगदी जवळ जाऊन म्हणतात कश्या, ‘‘क्या रे, तेरा गेट काय झिंजू लागला का माझं लुगडं वाळलं तर?‘‘

एवढा गोंधळ ऐकून आमची पुरुष मंडळी जमा झाली, त्यात आमचे कुटुंबप्रमुख दादा यांनी वॉचमनला सांगितलं की, काही जरी झाले तरी आमच्या बाईचं लुगडं वाळत नाही तोपर्यंत ते आम्ही काढणार नाही! कारण, बाई त्यांची मोठी बहीण, वय वर्ष ७५ ! सर्व हट्ट पुरून घ्यायची सवय त्यांची सवय सगळ्यांना माहीत होती!

शेवटी दोनही रिसॉर्टच्या मॅनेजरला त्यांनी फोन करून पंधरा-वीस मिनिटांसाठी त्यांनी आहे ती स्थिती तशीच राहू द्या अशी विनंती केली! ती त्यांनी ऐकली ही !

थोड्यावेळाने लुगडं कडकडीत वाळलं, बाईंनी त्याची मऊसुत छान घडी घातली आणि आपल्या बॅगमध्ये ठेवून दिली!

रिसॉर्ट मधून परत निघताना दोनही रिसॉर्टचे मालक बाईच्या पायावर वाकायला मात्र विसरले नाही!!

परतीच्या प्रवासात मात्र बाई जग जिंकल्यासारख्या आपले हिंदी डायलॉग पुन्हा पुन्हा सांगत होत्या आणि आम्ही प्रचंड हसत होतो!

## अवकाळी पावसाची एक सुंदर आठवण...

ज्योतिर्मय साहित्य

खूप वर्षा पूर्वीची ही एक आठवण आहे.माझी मुलगी पाचवीच्या वर्गात होती आणि मुलगा तिसरीच्या वर्गात होता. मुलगीला अलीकडेच नवीन छोटी सायकल घेतली होती.त्यामुळे जिकडे, तिकडे सायकली वरून जाण्याचा तिला उत्साह येई. त्यावेळी तिची कन्याशाळा आमच्या घराच्या जवळच होती. पण मुलाची शाळा साधारण अर्धा किमी. लांब होती आणि तो रस्ता रहदारीचा होता. आता तर तो रस्ता ओलांडणेही कठीण होते. पण त्यावेळी एवढी गर्दी नव्हती. त्यामुळे मुलाला शाळेतून आणण्यासाठी आमच्या पैकी कोणीतरी जात असू. नवीन सायकल घेतल्यामुळे मुलीला वेळ असेल तर ती त्याला आनंदाने शाळेतून घरी आणण्यासाठी जात असे. त्यावेळी तिची शाळा सकाळची होती आणि याची दिवस भराची होती.

नुकतीच उन्हाळ्याची सुट्टी संपून शाळा सुरु झाल्या होत्या.मुलाच्या वर्गात त्यांच्या बाईनी घरातून मातीचा गणपती करून आणायला सांगितले होते. अर्थात मुले लहान होती त्यामुळे घरातील कुणाकडूनही करवून घेतला तरी चालेल असेही सांगितले होते. मुलीची सकाळची शाळा संपल्यावर तीने गणपतीची खूप सुबक मूर्ती केली आणि उत्साहाने भावाला आणण्यासाठी आणि बाईना गणपती मूर्ती दाखविण्यासाठी सायकल वरून गेली. त्यावेळी उन्हाचेच चटके बसतं होते अजून पावसाळा सुरू झाला नव्हता.

मुलगी घरातून गेली त्यावेळी लक्ख ऊन होते पण अचानक ढग दाटून आले आणि विजांसह जोरदार पावसाला सुरुवात झाली. घरी मी आणि सासूबाई होतो. दिवे गेले. जोराच्या पावसामुळे रस्ता भरून पाणी वाहू लागले. मुलांच्या काळजीने आम्हाला काहीही सुचत नव्हते. त्यांचे वडीलही अजून घरी आले नव्हते. त्यावेळी फोन पण खूप कमी घरामध्ये होते. आम्ही फ्लॅट मध्ये राहतो. आमच्याकडे फोन होता पण नेमका बंद पडला होता. मनातली भीती वाढतच होती, नाही नाही ते विचार येत होते. मी तशीच पावसात त्या दोघांना शोधण्यासाठी बाहेर पडू लागले, तोपर्यंत शेजारच्या घरी माझ्या मुलीचा फोन आला. ती आपल्या भावाला घेऊन एका

चष्म्याच्या दुकानात थांबली होती. पाण्याचा जोर वाढल्यामुळे तिला सायकल चालवता येत नव्हती.

मी पळतच त्या दुकानात गेले. ते दुकान वाटेत होते व चष्म्या दुरुस्तीसाठी ती माझ्या बरोबर तिथे येत असे त्यामुळे त्यांची ओळख होती. त्याकाळी फोन करण्यासाठी १ रु.द्यावा लागे. तिने त्या दिवशी जॅकेट असलेला फ्रॉक घातला होता. पावसात दोघेही चिंब भिजले होते, तरी आपल्या भावाला थंडी वाजू नये म्हणून जॅकेट त्याला घातले होते. तिचा गणपती बाईना खूप आवडला म्हणून त्यांनी इतर वर्गातही जाऊन दाखविला होता. म्हणून गणपतीही तिने एवढया पावसात जपून आणला होता.

माझी आई आल्यावर रु.देईल सांगून तिने शेजारी फोन केला होता. अर्थात त्या काकांनी रु.तर घेतले नाहीतच पण मी जाईपर्यंत त्यांनी त्या दोघांना नीट बसवून घेतले होते.

आता या घटनेला अनेक वर्षे उलटून गेली तरी ती घटना मला लक्ख आठवते. मधल्या काळात सगळे बदलले तरी त्या दोन्ही भावंडांचे एकमेकावर असलेले प्रेम आणि विश्वास कधीही कमी झाला नाही. अजूनही ती दोघे एकमेकास समर्थपणे साथ देतात. हीच खरी देवाची कृपा आहे.

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