ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक १५० वा ❑ रविवार दि.२७ जुलै २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

कृष्ण कासिम निघाला!

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

मेरठमध्ये भक्ती आणि श्रद्धेला लाज आणणारा एक प्रकार समोर आला आहे. येथे संताच्या वेशात असलेल्या एका व्यक्तीने केवळ लोकांच्या भावनांशी खेळ केला नाही तर मंदिरातील दानपेटीतून चोरी करण्याचा प्रयत्न करताना रंगेहाथ पकडला गेला.

आजकाल धर्मांतराच्या अनेक बातम्या येत आहेत. कधी मुस्लिम पुरूष खोटे बोलून हिंदू मुलीला फसवतो, तर कधी दुसरे काहीतरी. सरकार सतत कठोर कारवाई करत आहे. तरीही गुन्हे कमी होत नाहीत. आता मेरठच्या दौराला पोलीस स्टेशन परिसरातील दादरी गावातून एक विचित्र प्रकरण समोर आले आहे. येथील प्राचीन शिव मंदिरात एक वर्षापासून पुजारी म्हणून राहणारा तरुण हिंदू नसून मुस्लिम असल्याचे गावकऱ्यांना कळताच खळबळ उडाली. त्या तरुणाने स्वतःला कृष्ण म्हणवून मंदिरात राहण्याची परवानगी घेतली होती. पूर्वी मंदिरात पुजारी नव्हते, म्हणून गावकऱ्यांनी त्याच्याकडे पूजेची जबाबदारी सोपवली होती. पण आता जेव्हा हे रहस्य उघड झाले तेव्हा सर्वजण थक्क झाले.

गेल्या एक वर्षापासून येथे असलेल्या प्राचीन शिव मंदिरात एक मुस्लिम तरुण हिंदू म्हणून पूजा करत होता. त्या तरुणाने स्वतःला कृष्ण म्हणवून मंदिरात राहण्याची परवानगी घेतली होती. पूर्वी मंदिरात पुजारी नव्हता, म्हणून गावकऱ्यांनी त्याच्याकडे पूजेची जबाबदारी सोपवली होती.

धोतर उघडल्यावर सत्य बाहेर आले.....

तो तरुण दररोज मंदिरात पूजा करत असे. एवढेच नाही तर तो गावकऱ्यांना आध्यात्मिक ज्ञानही देत असे. सुरुवातीला गावकरी त्याला संतासारखे वागवत होते आणि त्याचा आदर करत होते, पण काही महिन्यांनंतर जेव्हा त्यांना संशय आला तेव्हा त्यांनी त्याचे ओळखपत्र मागितले, त्यानंतर तो अचानक १५ दिवसांसाठी गायब झाला. परत आल्यानंतर तो पुन्हा मंदिरात पूजा करू लागला. गेल्या बुधवारी शिवरात्री आणि कंवर यात्रेनिमित्त मंदिरात भंडारा सुरू होता. त्यानंतर कृष्ण मंदिरात पोहोचला आणि खोलीतून काही सामान बाहेर काढू लागला. गावकऱ्यांना त्याच्यावर चोरीचा संशय आला. त्यानंतर त्याची चौकशी करण्यात आली. वाद वाढताच काही लोकांनी त्याची धोतर ओढली, ज्यामुळे त्याची खरी ओळख उघड झाली.

वडील बिहारमध्ये मौलवी आहेत, तर मुलगा मेरठमध्ये पुजारी आहे

प्रकरणाची माहिती मिळताच पोलिसांनी घटनास्थळी पोहोचून तरुणाला अटक केली. पोलिस चौकशीदरम्यान, तरुणाने सांगितले की त्याचे खरे नाव कासिम आहे, तो मोहम्मद अब्बासचा मुलगा आहे, जो बिहारमधील सीतामढी येथील कोळी रायपूर गावचा रहिवासी आहे. त्याचे वडील तिथे मौलवी आहेत. त्याने त्याच्या हातावर कृष्ण हे नावही गोंदवले आहे.

कासिमने दावा केला की तो २० वर्षांपूर्वी उत्तर प्रदेशात आला होता. त्याने दिल्लीतील मंदिरांमध्ये पूजा आणि मंत्र जप शिकले होते. पोलिसांनी आरोपीविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे आणि बिहार पोलिसांना माहिती पाठवण्यात आली आहे.

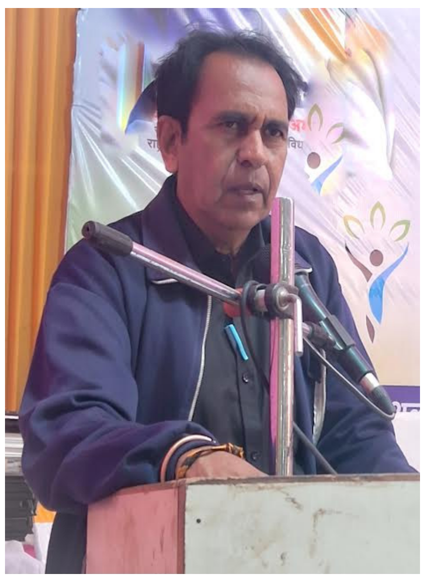
भारतात सध्या हिंदू मुलींचे जबरदस्तीने धर्मांतर करण्याचा विकृत प्रकार सुरू आहे.. छांगूर बाबाने हिंदू मुलीचं इस्लाममध्ये बळजबरी धर्मांतर केलं त्यानंतर लग्न केलं असं एका मुलीसोबत नाही तर, असं अनेक मुलीसोबत झाल्याची घटना नुकताच समोर आली आहे. जलालुद्दीन उर्फ छांगुर बाबा याच्या अनेक ठिकाणी कारवाई करण्यात आली आहे. बाबाचे काळे कृत्य हळूहळू जगासमोर येत आहेत. काळ्या जादूसोबतच, छांगूर बाबावर अनेक गंभीर आरोप लावले जात आहेत, ज्यात हिंदू मुलींचे धर्मांतर त्यांचे निकाह असे अनेक आरोप करण्यात आले.तेव्हा अशा बाबांपासून व मंदिरातील पुजाऱ्यांपासून सावध राहण्याची गरज आहे.अनेक मंदिरात मुस्लिम पुजारी बनून हिंदुना आपल्या जाळ्यात ओढण्याचा प्रयत्न करत आहे.अशा भोंदूपासून सावध राहण्याची गरज आहे

उद्याची पत्रकारिता ही डिजिटल पत्रकारिता-संजय व्यापारी

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – डिजिटल वृत्तपत्रांचे विश्व हे मोठे अद्भुत आणि रोमांचकारी आहे आजची पत्रकारिता ही लेखणी विना आणि कागदा विना चालत आहे भविष्यात लोक छापलेले वृत्तपत्र वाचण्याऐवजी आपल्या मोबाईलवर डिजिटल वृत्तपत्र वाचणे पसंत करतील असे विचार ज्योतिर्मय साहित्य या ऑनलाइन दैनिकाचे संपादक संजय व्यापारी यांनी व्यक्त केले

श्री व्यापारी चिरतरुण व्यासपीठ वेलनेस कट्टा येथे आयोजित व्याख्यान प्रसंगी बोलत होते प्रारंभी ज्येष्ठ सदस्य प्राध्यापक डॉक्टर विल धारूरकर यांनी त्यांचा परिचय करून दिला आणि विषयाची पार्श्वभूमी स्पष्ट केली आपल्या भाषणात श्री व्यापारी यांनी डिजिटल पत्रकारीता का व कशी उदयास आली याची कहाणी सांगितली प्रारंभीच्या काळात डिजिटल पत्रांची संख्या खूप कमी होती. वर्तमान काळात डिजिटल पत्रे संख्येने आणि गुणवत्तेने अधिक वाढत आहेत विशेषतः साहित्य सारख्या क्षेत्रात ज्यांना करिअर करावयाचे आहे त्यांनी आता छापील वृत्तपत्रापेक्षाही डिजिटल पत्राकडे वळणे आवश्यक आहे त्यांनी असे सांगितले की एखादा नवकवी जेव्हा आपली कविता या पत्राच्या माध्यमातून सादर करतो आणि तो सहजपणे लाखो लोकांपर्यंत पोहोचतो आणि तो गुणवत्तेच्या जोरावर लगेच लोकप्रिय होतो, तो काही क्षणातच जगातल्या कानाकोपऱ्यापर्यंत पोहोचतो हे फक्त डिजिटल वृत्तपत्रांमुळेच शक्य होऊ शकते, त्याला एका नंतर एक यशस्वी शीखरे प्राप्त होतात, असे सध्या खूप उदाहरणं आहेत की जे अगदी नवखे कवी होते आणि अवघ्या



काही वर्षातच ते साहित्य संमेलनाच्या कवी कट्ट्यापर्यंत पोहोचले हा चमत्कार नव्या युगाचा आहे आजच्या युगात प्रत्येक जण पत्रकार आहे संपादक आहे प्रकाशक आहे कारण आज प्रत्येकाच्या हातात २४ तास मोबाईल आहे आणि त्यातील कॅमेऱ्यातून तो आजूबाजूचे प्रत्येक क्षण टिपू शकतो आणि त्यावर थोडेसे भाष्य करू शकतो आणि आपल्या आजूबाजूला काय सुरू आहे ते क्षणात जगभर पोहोचवू शकतो हे केवळ डिजिटल माध्यमांमुळेच शक्य होत आहे तथापि डिजिटल पत्रांची निवड करणे त्याचे चांगले वाचन करणे आणि त्यासाठी आपल्या प्रतिभा शक्तीच्या जोरावर कथा कविता कादंबऱ्या अशा प्रकारचे साहित्य निर्माण करणे हीसुद्धा एक कला आहे भविष्यकाळात लिहिणाऱ्या वाचणाऱ्या बोलणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीने या कलेचे कौशल्य आत्मसात करून या क्षेत्रात दमदार पाऊल टाकले पाहिजे. विशेषतः वृद्ध व्यक्तींनी आपल्या जीवनातील संपन्न असे अनुभव या पत्राच्या माध्यमातून प्रकट केल्यास त्यांच्यातला लपलेला साहित्यिक प्रकाशमान होऊ शकतो . हिरा ज्याप्रमाणे कोळशाच्या खाणीत सापडतो त्या पद्धतीने कितीतरी अज्ञात लेखक प्रकाशनाची वाट पाहत आहेत अशा लेखकांना अनंत आकाशात उंच उंच झेप घेण्याची संधी डिजिटल वृत्तपत्रामुळे प्राप्त होत आहे असेही त्यांनी सांगितले

याप्रसंगी झालेल्या चर्चेमध्ये प्रामुख्याने डॉक्टर शिवाजी धनवले अनंत पवार तसेच विजय झोप श्री देठे घोडके बाळासाहेब राऊत इत्यादींनी भाग घेतला या व्याख्यान प्रसंगी श्री संजय व्यापारी यांचे संस्थेचे अध्यक्ष शिवाजीराव रामरुले यांनी पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत केले आणि शेवटी बाळासाहेब राऊत यांनी आभार मानले या व्याख्यानास सिडको एन टू एन थ्री एन फोर परिसरातील नागरिक बहुसंख्येने उपस्थित होते.

शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय माजी विद्यार्थी संघटनेच्या कार्यकारिणीची एकमताने निवड

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय, छत्रपती संभाजीनगरच्या माजी विद्यार्थी संघटनेच्या २०२५-२६ या कालावधीसाठी नवीन कार्यकारिणी नुकतीच निवडण्यात आली.

या कार्यकारिणीत अध्यक्षपदी किरण यंबाल उपाध्यक्षपदी सुरेश तांदळे, सचिवपदी प्रशांत नानकर, सहसचिवपदी सीमा गाडेकर, कोषाध्यक्षपदी शशिकांत येरनाळे आणि सहकोषाध्यक्षपदी भास्कर चाटे यांची निवड झाली आहे.

१९६० साली स्थापन झालेल्या या महाविद्यालयातून आतापर्यंत अनेक नामवंत विद्यार्थ्यांनी शिक्षण घेतले आहे. या माजी विद्यार्थ्यांच्या अनुभवाचा फायदा महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना व्हावा, हा या संघटनेच्या स्थापनेमागील प्रमुख हेतू आहे. आयआयटी चेन्नई, मुंबई, दिल्ली तसेच शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय, पुणे येथेही अशा प्रकारच्या माजी विद्यार्थी संघटना कार्यरत असून, त्यांनी तेथील विद्यार्थी व संस्थांसाठी भरीव मदत केली आहे.

या संघटनेच्या माध्यमातून माजी व आजी विद्यार्थी तसेच महाविद्यालय यांच्यामध्ये परस्परपूरक कार्यक्रमांचे आयोजन करणे, विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी उपक्रम राबवणे, गरजू व हुशार विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती वाटप करणे, नोकरी व स्वयंरोजगाराबाबत मार्गदर्शन करणे, विकास कामांमध्ये मदत करणे, तसेच महाविद्यालयात सुविधा, संशोधन व विकास कामांमध्ये साहाय्य करणे अशी उद्दिष्टे डोळ्यासमोर ठेवून या संघटनेची स्थापना करण्यात आलेली आहे.

नवीन कार्यकारिणीच्या स्वागतासाठी माजी विद्यार्थी असोसिएशनचे माजी अध्यक्ष श्रीकांत उमरीकर, नितीन सोमानी, शिवप्रसाद जाजू, सुधीर बोंडेकर, महाविद्यालयाचे प्राचार्य संजय डंभारे इत्यादी मान्यवर आवर्जून उपस्थित होते. या कार्यकारिणीच्या निवडणूक प्रक्रियेमध्ये अभियांत्रिकी महाविद्यालयातील प्राध्यापक आतिमापालू व डॉ. शिवप्रसाद शिंदे यांनी निवडणूक अधिकारी म्हणून काम पाहिले.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला २०२४-२५ चे माजी अध्यक्ष उत्तम काळवणे यांनी सर्वांचे स्वागत केले, तर सचिव किरण यंबाल यांनी अहवालाचे वाचन केले. सुरेश तांदळे यांनी संस्थेच्या उद्दिष्टा नुसार सर्वांनी काम करावे असे आवाहन केले, याप्रसंगी शिवप्रसाद जाजू यांनी संघटना वाढीसाठी व विकासासाठी कसे काम करावे याचा मूलमंत्र सांगितला. तसेच, प्राचार्य संजय डंभारे यांनी असोसिएशनच्या कार्याचे कौतुक करून विविध विषयांवर प्रकाश टाकला. या कार्यक्रमादरम्यान श्री. मकरंद राजेंद्र यांचा उल्लेखनीय कामगिरी केल्याबद्दल विशेष सत्कार करण्यात आला.

नवीन कार्यकारिणीमध्ये कार्यकारणी सदस्य म्हणून डॉ. उत्तम काळवणे, दीपक गडेकर, सुरेश शक्करवार, शैलेश राठोड, विजयकुमार रामदासी, राजाराम दमगीर, रंगनाथ चव्हाण, प्रमोद काळे, शेख खमर, राजानंद सरडे, वैशाली कामलसकर, स्मिता चव्हाण, शुभांगी सपकाळ, स्मिता कासार

यांची निवड झाली आहे.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सीमा गाडेकर यांनी केले, तर आभार प्रदर्शन प्रशांत नानकर यांनी केले.

मुलांवर संस्कार मराठी शाळेतच होतात - अशोक नवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे – आज दिनांक २५ जुलै २०२५ रोजी वेणूताई चव्हाण पाषाण सुतारवाडी शाळेमध्ये मनाचे श्लोक पाठांतर स्पर्धा, भगवती सेवा अश्रम, जीवन कौशल्य विकास व मनाचे श्लोक परिवाराच्या वतीने पुणे मनपा शाळा

येथील मुलांसाठी मनाचे श्लोक पाठांतर स्पर्धा घेण्यात आली त्यामध्ये ५० पेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांनी मनाचे श्लोक उत्तमरीत्या सादर केले सर्व यशस्वी मुलांचे आणि सर्व शिक्षक यांचे परीक्षक मंडळ आणि मनाचे श्लोक परिवार आणि जीवन कौशल्य विकास यांच्याकडून मनापासून हार्दिक अभिनंदन ! यावेळी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना बाणेर विभागातील दानशूर व्यक्तिमत्व अशोक नवाल म्हणाले की मुलांवर संस्कार मराठी शाळेतच जास्त होतात, आजकाल पालकांचा कल इंग्रजी शाळांकडे जास्त प्रमाणात दिसतो पण खरे संस्कार मराठी शाळांतूनजास्त केल्या जातात, आपण आपल्या मातृभाषेत शिक्षण घेतले पाहिजे असेही ते म्हणाले. या कार्यक्रमाचे संपूर्ण नियोजन श्री.गीरधरजी राठी यांनी केले होते. या कार्यक्रमात शाळेच्या शाळेच्या उपमुख्याद्यापिका शिवले मॅडम, तसेच सहशिक्षिका भारती रणपिसे, गौरी निम्हणं, सविता जाधव यांनी बहूमोल सहकार्य केले.

मनाचे श्लोक पाठांतर स्पर्धेत बाणेर विभागातील दानशूर व्यक्तीमत्व अशोकजी नवाल, श्रीकांत चिटणीस, भालचंद्र तरडे, नंदकुमार काबरा यांचे प्रोत्साहन तर स्वयंसेवक गीरीधरजी राठी, प्रकाशराव बोकील, डॉ.श्याम कुलकर्णी, रामधनी, चंद्रकांत जाधव सर व त्यांच्या सहचारणी यांची कार्य उर्जा व प्रयत्नाचे हे यश आहे.

वासुशास्त्र पेंटिंग

'वास्तुशास्त्र पेंटींग' बनविण्यासाठी, इच्छुकाला कांही माहिती द्यावी लागते. केवळ रंग - आकार - कॅनव्हास आणि फ्रेम एवढ्याच प्रचलित घटकांनी बनवले जाणारे पेंटींग आणि 'वास्तुशास्त्र पेंटींग" या मध्ये जमिन-अस्मानाचा फरक आहे.

गेल्या २० वर्षात, अशाप्रकारचे पेंटीग्ज ज्यांच्या वास्तुत, कंपनीत, भिंतीला लावलेले आहेत, त्या प्रत्येकाला "वास्तुशास्त्र पेंटींग" मधील चित्र घटकांचा आणि रंगाकारांचा सकारात्मकच अनुभव आलेला आहे. कारण त्यांच्या त्यांच्यासाठी त्यांचे त्यांचेच पेंटींग हे खास त्यांच्याच साठी बनवलेले असल्याने आणि त्या पेंटींग मधील घटक हे 'सकारात्मकताच निर्माण करणारे असल्याने, त्यांना त्यांच्या स्वतःच्या संदर्भात 'सकारात्मकच 'अनुभव आलेले आहेत.

प्रचलित पारंपारिक वास्तुशास्त्र आणि रंग - आकार - चिन्ह आणि प्रतिके या चतुरंगांनी रंगलेले "वास्तुशास्त्र पेंटींग" एकदम भिन्न आहेत. "वास्तुशास्त्र पेटींग " हा उपचार जरी असला तरी वास्तुतील अंतर्गत गृहसजावटीचा एक महत्त्वाचा भाग असल्यामुळे, उच्चभ्रु, सुविद्य, सुशिक्षित, श्रीमंत लोकांनाही हे पेंटींग वास्तुत लावायला संकोच वाटत नाही. कारण लिंबू-मिरची, काळी बाहुली, अशा कांही, पारंपारिक वस्तु, हा वर्ग वास्तुत लावायला संकोचतो. कारण तो त्यांना अंधश्रद्धेचा भाग वाटतो. त्यात बहुतांशी तथ्यही आहे. 'वास्तुशास्त्र पेंटींग' याला शास्त्राधार - विज्ञानाधार असल्याने आणि मुळात ते विशिष्ट वास्तुसाठी खास स्वतंत्र रित्या बनवलेले असल्यामुळे ते 'युनिक' म्हणजे 'एकमेव'च असते. ते खास त्यांच्याचसाठी बनवलेले असल्याने, त्याची नक्कल वा दुय्यम प्रत बनत नाही. क्रमशः....

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान
डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

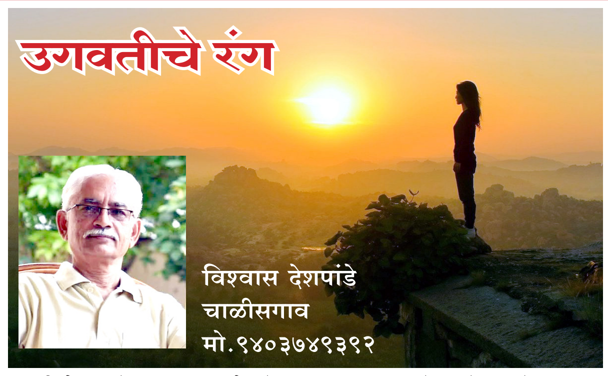
VBSS GROUP
ADMISSION OPEN
B.A. Civil Service | B.Sc. Hospitality Studies | M.A. Public Administration
ITI Electrician, Fitter, Fire Technology & Industrial Safety Management
GNM
B.Com
B.A. Fashion Design | B.Sc. General | B.Sc. Home Science | B.Sc. Food Science
9021080808 | 9371850108

मंत्र पुष्पांजली बद्दल थोडंसं --

तर मरुत्त राजानी प्रजेला दुष्काळापासून वाचवण्यासाठी मोठा प्रकल्प हाती घ्यायचं ठरवलं. पण मरुत्त राजाची कीर्ति यामुळे अधिकच पसरेल अशी ईर्ष्या उत्पन्न झाल्याने त्याकाळातील अनेक प्रबळ आणि संसाधन पुरवणाऱ्या गटांनी (इंद्र आदि देवांनी) मरुत्ताला विरोध केला. मरुत्ताचे सल्लागार असलेल्या बृहस्पतिलाही त्यांनी ह्या यज्ञात सहयोग देण्यापासून परावृत्त केले. यामुळे खचलेल्या मरुत्त राजाला समवर्त नावाच्या बृहस्पतीच्या दुर्लक्षित भावानी consultancy (सल्ला, मंत्रणा) द्यायचं मान्य केलं.
समवर्तासोबत मरुत्त राजानी प्रकल्प पुढे नेला. एवढेच नव्हे तर नंतर हळु हळु मरुत्ताने सर्व विरोधक गटांना आमंत्रित करून , त्यांचं मन वळवून यज्ञात सहभागी करून घेतलं आणि यज्ञ यशस्वी केला.
यामुळे "मरुत: परिवेष्टारो मरुत्तस्यावसनगृहे" - अर्थात मरुत देव मरुत्त राजाच्या घरी अन्न देऊ लागले म्हणजेच मरुत्ताचे राज्य पर्जन्याने/योग्य पाऊस पाण्याने अन्नधान्यानी समृद्ध झाले.

क्रमश: .....

शुकासारखे पूर्ण वैराग्य

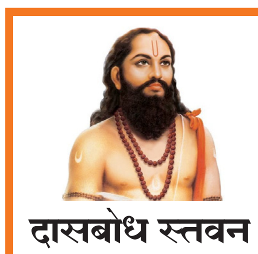


ज्योतिर्मय साहित्य

पुढे बारा वर्षे केलेल्या तीर्थयात्रेत त्यांनी जवळपास सर्व देश पायी पालथा घातला. या तीर्थयात्रेत त्यांना आपल्या देशातील लोकांची दशा व दिशा पाहावयास मिळाली. बुडते हे जन न देखावे डोळा अशी त्यांची वृत्ती झाली. त्यांनी पहिले की समाज आत्मकेंद्रित झाला आहे. स्वार्थामुळे लोकांमध्ये संघटन नाही, संघटनेअभावी शक्ती नाही, शक्तीअभावी साहस नाही, साहस नसल्याने प्रतिकार नाही आणि प्रतिकाराअभावी अत्याचार मुकाट्याने सोसण्यास पर्याय नाही. म्हणून त्यांनी दोन आदर्श समाजापुढे ठेवले. पहिला आदर्श श्रीरामाचा. दुष्टांचा निः पात करून सज्जनांचे परित्राण करणारा श्रीराम. आपल्या पराक्रमाने देवांना बंदिवासातून सोडवणारा श्रीराम. आणि या रामरायांचा निष्ठावंत सेवक मारुती. समाजाला बल, बुद्धी, शील आरोग्य प्रदान करण्यासाठी समर्थांनी हेतुपूर्वक हे दोन आदर्श समाजासमोर ठेवले आणि शक्तीच्या उपासनेचे महत्व लोकांना पटवून दिले. त्यासाठी श्रीराम मंदिरांची व मारुतीरायांच्या मंदिरांची गावोगावी स्थापना करविली. भारताच्या अनेक प्रांतातून शेकडो मठ स्थापन केले. हे मठ केवळ अध्यात्मिक उपासना केंद्रे नव्हती तर तेजस्वी संस्कारकेंद्रे देखील होती. या मठातून बल, बुद्धी, शक्ती यांच्या माध्यमातून शिष्यवर्ग घडत होता. समर्थ कार्यात त्यांच्या मठ, मंदिर व महंतांचा मोठा वाट आहे.

समर्थांनी क्रियेवीण वाचाळता व्यर्थ आहे हे लोकाना पटवून दिले. त्यांच्यासारखी लोकांना अध्यात्म व प्रपंच यांची सांगड घालून शिकवण देणारा संत विरळाच. यत्न हाच देव मानावा हे सांगून त्यांनी लोकांना दैववादापासून परावृत्त केले. हे करीत असतानाच त्यांनी ग्रंथराज दासबोधासह विपुल लेखन केले. त्यात मनाचे श्लोक, आत्माराम,करुणाष्टके आदी आहेत. त्यांनी लिहिलेल्या आरत्या आजही म्हटल्या जातात. त्यांचा दासबोध हा ग्रंथ तर विविध विषयांवर केलेले मुक्त चिंतनच आहे. प्रपंच करतानाच परमार्थ कसा साधावा याचे उत्तम मार्गदर्शन या ग्रंथातून समर्थांनी केले आहे.

शुकासारिखे पूर्ण वैराग्य ज्याचे,
वशिष्ठापरी ज्ञान योगेश्वराचे
कवी वालमिकासारिखा मान्य ऐसा,
नमस्कार माझा सद्गुरू रामदासा .


दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

शिष्यलक्षण

ज्योतिर्मय साहित्य

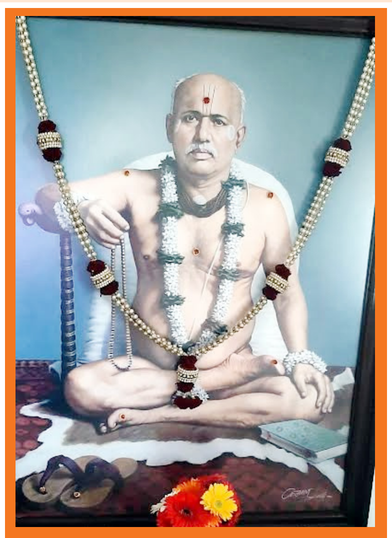
बायकोला बगलेत घेऊन , ''मला सन्यास द्या''असे जर कोणी म्हणालेतर ते जसे अर्थहीन असते तसे इंद्रिय सक्त माणुस।अव्वाच्या सव्वा ज्ञान बडबडत असतो. पढतमूर्खाच्या जवळ काम, क्रोध, मद, मत्सर, लोभ, मोह, अभिमान, कपटव्रुती,तिरस्कार दुष्ट विचार हे सर्व वाईट गुण पढतमूर्खाच्या जवळ असतात. अहंकार, देहसुखाची आवड,अनाचार, लालसा, संसाराचे प्रेम आणि प्रपंचाचा कंटाळा या सगळ्या गोष्टी त्याच्या जवळ असल्याने अशी माणसे परमार्थ करण्यासाठी किंवा परमेश्वरालाही आवडत नाहीत. असा शिष्य परमेश्वराला आवडत नाही.

परमार्थ साधण्यासाठी अयोग्य असणाऱ्या प्रापंचिकाचे वर्णन समर्थ करतात. हे सर्व अयोग्य वर्तन सुधारल्या शिवाय परमेश्वर भेटत नाही.

असे अयोग्य वागणे कोणतेते आता पाहू.

ज्याला आपली तहान भूक आवरत नाही. जो भ्रमाने व्यापला आहे. ,जो कोणतीही काम न करता नुसती वायफळ बडबड करतो,जो भरभसाठ शब्दज्ञान बोलतो पण वैराग्याचा लवलेशही नाही . ज्याच्या अंगी अनुताप नाही. धीटपणा नाही,जो साधनेचा मार्ग धरत नाही वभगवंताशी एकरूप होत नाही।ज्याच्यापाशी भक्ति,विरक्ति, शांती, चांगली विरक्ति, लिनता, इंद्रियदमन, दया, क्षमा, शांती, समाधान यापैकी काहीही नाही ज्याचे मन फक्त भौतिक सुखासाठीच सतत प्रयत्न करते त्याला परमेश्वर भेटत नाही. कुटूंबासाठी, समाजासाठी कष्ट करण्याची ज्याची तयारी नाही त्याला परमेश्वर भैटत नाही. अत्यंत कठोर अंत;करणाचा आहे. त्यांला परमात्मा भेटत नाही.

(क्रमशः)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

संत आपल्याला जागे करतात

ज्योतिर्मय साहित्य

प्रत्यक्ष विषयापेक्षा विषयी माणसाची संगत फार वाईट असते, हे ज्याप्रमाणे संसारात, तसेच परमार्थातही लागू आहे. संगतीचा परिणाम नेहमी मनावर होतो; म्हणून चांगल्या विचारांच्या माणसाची संगत धरावी. चांगले-वाईट हे नेहमी आपल्यावरूनच ओळखावे. स्वत:ला सुधारण्याऐवजी आपण जगाची सुधारणा करायला जातो हेच आपले चुकते. जगात संत असतील असे पुष्कळांना वाटतच नाही. संताला ओळखायला आपल्या अंगी थोडेतरी भगवंताचे प्रेम असायला पाहिजे. आपल्याला आपल्या ध्येयाचा विसर पडला, परंतु संतांनी आपल्याला जागे केले. चुकीची वाट चालत असताना, 'अरे, तू वाट चुकलास,' अशी जागृती संतांनी आपल्याला दिली. तेव्हा, जिकडे पाठ होती तिकडे आपण तोंड केले आणि पुन: चालू लागलो, तर आपण योग्य स्थळी जाऊ.

संत आनंदरूप झाल्यावर स्वस्थ बसत नाहीत. ते ज्या लीला करतात त्या जगाच्या कल्याणासाठी असतात. त्या वेळीही ते आपल्या मूळच्या आनंदातच असतात. ते स्वस्थ बसलेले दिसले तरी जगाचे कल्याण करीतच असतात. आपण धडपड करून फुकट मरतो, त्यापेक्षा ते स्वस्थ बसून जिवंत राहतात, हे केव्हाही चांगलेच होय. संत आनंदरूप झालेले असल्यामुळे त्यांच्या वचनानुसार आपण जाऊ या. लोकांना उपदेश करण्यामध्ये संतांचा हेतू एकच असतो, आणि तो हा की, 'जे मला कळले आहे ते लोकांना कळून लोक सुखी होऊ द्या.' संत आपल्या स्वार्थासाठी सांगत नसल्याने, त्यांचे म्हणणे आपल्याला खोटे कसे म्हणता येईल ? प्रपंच हा दु:खमय आहे हे कळल्यावर त्यावर काहीतरी उपाय केला पाहिजे. तो संतांनी लिहिलेल्या ग्रंथांच्या वाचनाने कळतो. त्या ग्रंथात सांगितलेले आपण करावे. आपण ग्रंथामध्ये जे वाचतो ते जर आचरणात आणले नाही, तर त्या वाचनाचा उपयोग नाही. वाचनाचे मनन झाले पाहिजे. साधन व वाचन बरोबर चालावे.

ज्या संतांचा ग्रंथ आपण वाचतो त्यांच्या कृपेवाचून तो नीट समजणार नाही. ज्याच्यावर त्यांची कृपा आहे त्याला, अंगी विद्वता नसताना देखील, त्या ग्रंथांचा बरोबर अर्थ अगदी स्वाभाविकपणे कळेल. विद्वान् हा कल्पनेने सत्यस्वरूपाचे वर्णन करतो, पण संत मात्र निश्चयाने, खात्रीने आणि अनुभवाने ते रूप काय आहे हे सांगतात. सत्पुरुषांच्या वचनावर विश्वास ठेवून त्याप्रमाणे वृत्ती बनविणे हा खरा सत्समागम आहे.

संतांची आज्ञा पालन म्हणजे संतसेवाच होय.

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

संत ज्ञानेश्वर महाराज यांचा अभंग

ज्योतिर्मय साहित्य

ही अशी अज्ञानात असणारी व रोज प्रसवूनही रोज वांझ ठरणारी गाय कोणती हे तुम्ही सद्गुरूंना विचारा. कारण त्यांच्या चैतन्य मयी स्पर्शा शिवाय मन ब्रह्म स्थानात लीन होणार नाही. म्हणजेच मनाची उत्तम अवस्था प्राप्त होणार नाही. असे संकेत मनासाठी ज्ञानेश्वर माऊलींनी इथे दिले आहेत.

मनाच्या चंचल ते विषयी तुकाराम महाराज म्हणतात
मन माझे चपळ न राहे निश्चळ
घडी एकी पळ स्थिर नाही
आता तू उदास नव्हे नारायणा
धावे मजदिना गांजियले
धाव घाली पुढे इंद्रियाचे ओढी
केले तडातडी चीत माझे

विषयाकडे वळलेले मन आपणास कसे गांजून टाकते हे आपणास यातून कळते.

मनाविषयी निळोबा राय काय म्हणतात ते आता आपण पाहू
मन विश्रांती पावले
गुरु चरणी स्थिरावले
ज्ञानयुक्त होता मन
ब्रह्मभूत झाले जान
जिकडे जिकडे जाय मन
तिकडे तिकडे अधिष्ठान
निळा म्हणे मन
होऊनी ठेले उन्मन

इथेही आपणास विषयाकडे वळलेले मन दुःख देणारे तर ब्रह्मरूप झालेले मन हे सुख देणारे, महानंद देणारे व उन्मनी अवस्थेत गेलेले दिसून येते.

तुकाराम महाराज एका अभंगात म्हणतात
नको नको मना गुंतू माया जाळी
काळ आला जवळी ग्रासावया
काळाचीए उडी पडेल बा जेव्हा
सोडविना तेव्हा मायबाप

विषयात अडकलेले मन हे माया जाळात अडकलेले आहे तिथे त्याला गुंतू देऊ नकोस तर ते ब्रह्मरूप कर आत्म्याकडे वळव कारण केव्हाही काळ ग्रासेल असेच तुकाराम महाराज सांगतात.

समर्थ रामदास स्वामी मनाविषयी काय म्हणतात तेही आपण पाहू
मना पाप संकल्प सोडून द्यावा
मना सत्य संकल्प जीवि धरावा
मना कल्पना ते नको विषयाची
विकारी घडे हो जनी सर्व ची ची

विषयात अडकलेले मन हे पाप संकल्प करणारे असते तर सत्य संकल्प हा केवळ आत्म्यात लीन होणारे मनच करू शकते. ते करावे. मनात विषयांची कल्पना करू नये. कारण त्यामुळे विकार ग्रस्त मन होते. असेच रामदास स्वामी हे सांगतात.

संत कबीर म्हणतात कबीरा मन निर्मल करे जैसे गंगाका नीर पाछे पाछे हरी फिरे कहत कबीर कबीर मनातील विकारांचा मळ काढून मन हे गंगेच्या पाण्या सारखे निर्मळ करायला हवे. त्यासाठीची साधना करायला हवी. असे केले तर तुम्हाला परमेश्वराच्या पाठीमागे लागण्याची गरज नाही, तर उलट तोच तुमच्या पाठीमागे लागेल. असे कबीर म्हणतात.

आपले मन स्वाभाविकपणे विषयाकडे वळलेले असते. यात सतत नवनवीन कल्पना चे उन्मेश भरून येतात. इच्छा आकांक्षा जन्म घेतात व म्हणूनच असे मन हे अल्पजीवी सुख व दीर्घकाळ दुःख देणारेच ठरते या अल्पजीवी सुखाकडून शाश्वत सुखाकडे जायचे असेल तर मनाचा फेर उलट करून आत्म्याकडे वळवावा लागेल. आणि यासाठी सद्गुरुला शरण जाऊन त्यांच्या सानिध्यात कठोर साधना ही करावी लागेल. अशी साधना आपण करावी असेच संकेत ज्ञानेश्वर माऊली या अभंगातून आपणास देत आहेत.

जीवनाचे ध्येयच मुळी दुःखाची निवृत्ती व सुखाचा शाश्वत लाभ हेच आहे दुःखाचा त्याग होऊन सुखाचा लाभ कसा मिळावा याचा मूलमंत्र देणाऱ्या महान मानसोपचार तज्ञ संत श्रेष्ठ ज्ञानेश्वर माऊलींच्या चरणावर विनम्र भावाने प्रणिपात करून हा भाग इथे संपवूया

निवृत्ती ज्ञानदेव सोपान मुक्ताबाई एकनाथ नामदेव तुकाराम
जय हरी माऊली

॥ निरूपण ॥

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

६. ठेवी लक्ष दासावरी ।।
होता संचार अंबेचा। विघ्ने होय भूई थोडी।
मिटे पसारा मायेचा। प्रलयात वाचे होडी।।
अंबेने दिधले मला। भक्ती करण्या जीवना।
निरंतर तिची कृपा। थोर तिचा दातेपणा।।
रात्रंदिने गाये जरी। कल्पांती सरेना कदा।
ऐसा अंबेचा महिमा। मुखे आळवावा सदा।।
नाही पेलवत मला। आता ओझे डोईवरी।
चंद्रहास म्हणे माये। ठेवी लक्ष दासावरी ।।

७. रेणुकाकृपा-महात्म्य
करा अंबेची साधना। निशिदिन आराधना।
रेणुकेची होता कृपा। भय मोहाच्या अंजना।।
मोहक्रोधदंभकामा। टाकी जाळून सर्वथा।
पुढे येती मोक्षधामा। जाती दूर सर्व व्यथा।।
सरते प्राक्तन सारे। नुरते रे कर्म काही।
सांगे चंद्रहास खरे। ताप भवांचे सरती।।

॥ श्री राम कथा ॥

वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

सितेच्या विरहात राम व्याकुळ झाले. ते विलाप करू लागले. दुःख खूप झाले. त्या प्रसंगी विचार कसे होते हे ३ अध्यायात त्यांनी सांगितले आहे. त्यांनी वृक्ष वेली यांना सीता कोठे आहे? त्या वेळी मोरांनी तुम्ही दक्षिण दिशे कडे जा असा संकेत दिला. असे संकेत आपणासही मिळत असतात पण आपणास ते समजले पाहिजेत . नेमके कोणत्या दिशेला सीतेला नेले हेच कळत नव्हते. जटायू मरणासन्न अवस्थेत दिसले.

कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

रावणाने सीता मातेस उचलून नेले हे त्याने सांगितले. जटायू इतका जखमी झाला होता की त्याने रामाच्या मांडीवर प्राण सोडला.रामांनी त्याचा दाह संस्कार केला. राम पुढे निघाले. पुढे कबंध नावाचा राक्षस आला त्यालाही लांब हात होते त्याचे हात कापले.त्याने स्वच्छ इतिहास सांगितला. त्याने सीता शोधात मी मदत करीन.त्याने रामास सांगितले की तुम्ही सीतेच्या शोधासाठी सुग्रीवास भेटा. आपण रामचंद्र प्रभूच्या चरित्रातून काय घेणार हे महत्वाचे आहे. आपल्या कानावर तत्वद्न्यान पडले तेवढ्याने आमची जीव दशा बदलली. आत बाहेरचा अंधार फिटला असे तुकोबा राय म्हणतात. अवधान एकले दिजे. या ऐकलेल्या वचनांचा आपल्या व्यक्तीमत्वावर परिणाम झाला पाहिजे. श्रीतवो मंतव्यो निधीध्यासो असे म्हटले आहे.विधी सांगण्या साठी तव्य प्रत्यय वापरतात. विधी मागे शास्त्र असते.श्रवण हा विधी आहे. कांहीं अपूर्व आपणास कानी पडते. तत्वमसी महावाक्य गुरु मुखातून आपल्या कानी पडावे. ज्ञानोबा म्हणतात अवधान द्या.तव्य प्रत्यय हा योग्यता यासाठी वापरला जातो. ऐकायला परमेश्वर हा एकमेव योग्य विषय आहे.श्रवणास योग्य केवळ प्रभू आहे. (क्रमश:)

आपल्या शरीराचे वजन प्रमाणातच हवे म्हणजे किती.....?

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्याला वाटते, वाढत्या वयानुसार आपले वजन योग्य आहे, पण खरे तर विसाव्या वर्षीचे वजन हेच आपले योग्य वजन! लहानपणापासून शरीराचा विकास व वाढ होत असतांना उंची व वजन वाढणे हा नैसर्गिक नियम आहे, पण एका विशिष्ट मर्यादेच्या पलीकडे ज्यावेळेस वजन वाढते त्यावेळेस ते नुकसानकारक ठरत असते. यावरून जाडी किंवा लठ्ठपणा ठरत असतो. पण आपण जाड आहोत का नाही हे कसे ओळखावे? व्यक्ती तितक्या प्रकृती प्रमाणेच प्रत्येकाची अंगकाठी व वजन वेगवेगळे असते. त्यामुळे लठ्ठपणा ठरवतांना केवळ वजनाचा निकष लक्षात न घेता आणखीन काही गोष्टींचा विचार करणे आवश्यक असते. यासाठी 'बीएमआय' हा साधारण लोकांना सहजपणे मोजता येईल असा फॉर्मुला उपयोगात आला.

*बीएमआय = वजन / उंचीचा वर्ग
उदाहरणार्थ.. ५ फूट ७ इंच (१.७ मीटर) उंचीच्या व ७५ किलो वजनाच्या माणसाचा बीएमआय= ७५/ (१.७)२ = २५.९*

आशिया खंडातील विशेषत: भारतीयांमध्ये बीएमआय २१ हा योग्य मानला जातो. परंतु तो अधिक असल्यास त्या व्यक्तीला स्थूल असे म्हंटले जाते. हाच मानक युरोपीय लोकांसाठी ३० असा आहे. याचे कारण भारतीय लोकांमध्ये चरबी मुख्यत: पोटाच्या आसपास अधिक प्रमाणात साठते. पोटाच्या आसपासची चरबी ही जास्त धोकादायक असते कारण ही चरबी शांत न बसता रक्तामध्ये काही टॉक्सिक हार्मोन्स सोडते ज्याला ॲडीपो- सायटोकाईन्स असे म्हणतात. हे ॲडीपो- सायटोकाईन्स स्थूलतेमुळे होणाऱ्या मानसिक व शारीरिक आजारांना आमंत्रण देतात. याउलट युरोपीय वंशातील लोकांमध्ये खांदा व मानेच्या अवतीभवती विसावलेली चरबी ही शांत व निष्क्रिय असल्यामुळे एकूणच कमी धोकादायक असते.

बीएमआयच्या व्यतिरिक्त पोटाचा घेरसुद्धा लठ्ठपणाचा एक चांगला मापदंड म्हंटला जातो. स्त्रियांमध्ये हा ३१ इंच (८० सेमी) वा त्यापेक्षा अधिक तर पुरुषांमध्ये ३५ इंच (९० सेमी) च्या वर असल्यास स्थूलतेत मोडतो. वजनाचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम दोन प्रकारात मोडतात- एक चयापचयाशी संबंधित आजार जसे डायबेटीस, कोलेस्टेरॉल, उच्च-रक्तदाब इ. व दुसया प्रकारातील आजार स्थूलतेमुळे हाडं व स्नायूंचे आजार- पाठदुखीपासून गुडघे दुखीपर्यंत. या दोन्ही धोक्यांमध्ये तुलना केल्यास चयापचयाशी संबंधित आजार हे थोडेही वजन वाढले तरी आपले डोके वर काढतात, तर हाडांच्या व स्नायूंचे आजार वजनातील लक्षणीय वाढीनंतरच होतात. आपल्या शरीराचे वजन वेगवेगळ्या वेळी वेगवेगळे येऊ शकते. त्यामध्ये अक्षरश: किलो-दीड किलोचाही फरक पडू शकतो. त्यामुळे शक्यतो वजन मॉनिटर करतांना एकाच वेळी ऐकाच काट्यावर वजन करावे.

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

१८ ते २० वयानंतर आपली उंची स्थिरावते व हाडांची वाढ थांबते. त्यामुळे या वयात जे वजन असते (जर ते 'अति' प्रमाणात नसेल तर) ते आपल्या शरिराला सहजपणे पेलवते. सामान्यत: एक समज आहे कि वयाबरोबर वाढणारे वजन हे शरीराला सहजपणे पेलवता येते, पण या वाढणा-या वजनालाही ५ किलोपर्यंतची मर्यादा असते. म्हणजेच तुमच्या अठरा ते विसाव्या वर्षाच्या वजनापेक्षा जर तुमचे वजन ५ किलोपेक्षा अधिक असेल आणि जरी ते उंचीला प्रमाणशीर असेल तरीही ही लठ्ठपणाची सुरवात ठरू शकते. उदाहरणादाखल एखाद्या अतिशय काटक स्त्रीचे अठरा ते विसाव्या वर्षीचे वजन ४५ किलो आहे व दहा वर्षानंतर ते ६० झाले, तर ती लठ्ठपणातच मोडते. तिच्या उंचीनुसार योग्य वाटणारे हे वजन तिच्याकरता धोकादायक असू शकते. त्यामुळे बारीक माणसाने आयुष्यभर बारीकच राहावे व जाड माणसाने आयुष्यभर बारीक होण्याचा प्रयत्न करावा.

डॉ. यशपाल गोगटे, एंडोक्रिनॉलॉजिस्ट (हार्मोन तज्ज्ञ).

दवाखाना

क्षयरोग- भाग ३

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

बीसीजी लस बालकांना जन्मानंतर लगेचच दिली जाते. मातेच्या प्रसूतीनंतर तिला रुग्णालयातून सुट्टी मिळायच्या आताच बाळाला पोलिओ आणि क्षयरोगाची लस द्यायला हवी. तसे न झाल्यास मूल किमान एक वर्षाचे व्हायच्या आत ही लस द्यावी. वैद्यकीय निकषांनुसार ज्या प्रौढांना क्षयरोग नाही आणि पूर्वी लसीकरण केले गेलेले नाही त्यांचे देखील लसीकरण केले जाऊ शकते. एकाच मात्रेने किमान २० वर्षे या रोगापासून संरक्षण होते. लहान मुलांना लस दिल्यास तिची परिणामकता ७०-८० % असते. मात्र उशिरा दिल्यास तिचा प्रभाव कितपत पडतो हा चर्चेचा विषय आहे. आधीच्या काळी देण्यात येणाऱ्या दुसऱ्या डोसची आवश्यकता नाही असे जागतिक आरोग्य संघटना म्हणते. या लसीचे गंभीर परिणाम दुर्मिळ असतात. इंजेक्शनच्या ठिकाणी बऱ्याचदा लालसरपणा, सूज, सौम्य वेदना आणि हलका ज्वर येऊ शकतो. बरे झाल्यानंतर एखाद्या जखमेसह छोटा व्रण तयार होणे ही सामान्य बाब आहे. हे लक्षात घ्यावे की गर्भधारणा झाल्यावर ही लस सुरक्षित नाही. सरकारी रुग्णालयात आणि इतर सरकारी आरोग्य केंद्रात ही लस मोफत उपलब्ध आहे.

मंडळी, आजमितीला आपल्याकडे सरकारी, निमसरकारी, खाजगी आणि समाजसेवी यंत्रणा सज्ज आहेत. या यंत्रणा उपचाराच्या आधी क्षयरोगाचे निदान करण्यात सक्षम असतात. नाही म्हणायला बरीच प्रभावी औषधे उपलब्ध आहेत. त्यापैकी बरीच सरकारी आरोग्य केंद्रात निःशुल्करित्या दिल्या जातात. तरीही २०२५ पर्यंत क्षयरोगाचे संपूर्ण निर्मूलन करण्याचे लक्ष्य साधणे (वैश्विक लक्ष्य २०३० पर्यंत आहे) मला सध्या तरी एखाद्या दुःस्वप्नासारखे वाटते आहे. त्याला कारणही तसेच आहे.

जगाच्या अनेक भागांमध्ये क्षयरोगाचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या कमी झाले आहे. तथापि, हा रोग जागतिक सार्वजनिक आरोग्यासाठी चिंतेचा विषय आहे. संपूर्ण जगात क्षयरोगाचे सर्वाधिक रुग्ण भारतात आहेत, जे जागतिक संख्येच्या अंदाजे २५% आहेत. म्हणजेच क्षयरोगाच्या प्रत्येकी ४ रुग्णात १ रुग्ण भारतातील असतो. आता आपली झोप उडवणारे कांही आकडे बघू या (हे आकडे सरकारी आहेत). २०२४ मध्ये, भारतात जानेवारी ते सप्टेंबर या कालावधीत जवळपास २० लाख क्षयरोगाच्या रुग्णांची नोंद झाली, जी २०२३ च्या याच कालावधीच्या तुलनेत ४.२ % वाढली आहे. यात रोग्यांपर्यंत पोचून त्यांचे निदान आणि उपचार करणाऱ्या वाटा अधिक प्रशस्त झाल्या आहेत असे मानले तरी रुग्ण-भार वाढला आहेच. मंडळी, एक गोष्ट लक्षात घ्या, जवळपास ४०-४५ % लोक खाजगी क्षेत्रातून आपले उपचार करून घेतात. कागदोपत्री कितीही नियम असले तरी या क्षेत्रातून आरोग्य आणि रोगांसंबंधी संपूर्ण आकडेवारी मिळणे अवघड. म्हणूनच या वरील आंकडेमोडीतून काळजीपूर्वकच निष्कर्ष काढणे योग्य. २०२३ च्या संपूर्ण वर्षात भारतात जवळपास २६ लाख टीबी रुग्णांची नोंद झाली, जी २०२२ च्या २२ लाख रुग्णांपेक्षा अधिक आहे. वर विशद केलेले कारण अन त्यासोबत एड्सचे वाढते चिंताजनक प्रमाण यांची सांगड घालणे सुलभ आहे. एड्सच्या रुग्णाची प्रतिकारशक्ती खूपच खालावते, म्हणूनच अशा व्यक्तीला संसर्गजन्य आजार होण्याची जास्त शक्यता असते. दुर्दैवाने यात क्षयरोग हा नंबर एकवर आहे. हे एकेकटे आजार भयानक आणि या दोघांचे हे अतिभयंकर साटेलोटे मृत्यूला शीघ्रतेने आमंत्रण देते! मात्र क्षयरोगाच्या संदर्भात १० वर्षांपूर्वीच्या आकड्यांची तुलना केल्यास थोडे हायसे वाटेल, कारण २०१५ पासून भारतात टीबीचे प्रमाण १६ % ने कमी झाले आहे तसेच मृत्यूदर १८ % ने कमी झाला आहे.

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

मी आधी सांगितल्याप्रमाणे क्षयरोगात रोग्याच्या फुफ्फुसांनाच बहुदा लक्ष्य केले जाते. फुफ्फुसांना हळूहळू पोखरून टाकत निकामी करणाऱ्या या रोगात जीवघेण्या खोकल्याची ढास लागते आणि थुंकीत रक्त येते. संध्याकाळी ताप येतो आणि हैराण झालेला रोगी अन्नपाण्याचा जवळपास त्यागच करतो. याने प्रचंड थकवा जाणवतो. ३ आठवडे किंवा अधिक काळाकरता खोकला अन इतर लक्षणे असतील तर क्षयरोगाची शंका घ्यायला नक्कीच वाव आहे.

पुढील भागातही चर्चेचा विषय क्षयरोगच!

***

कंघी क्रिस्पी कुरकुरे

ज्योतिर्मय साहित्य

आषाढ महिना पाहता पाहता संपत सुद्धा आला. अगदी मोजकेच दिवस शिल्लक आहेत आपल्या जिभेचे लाड पुरवण्याचे, खमंग, मस्त तळलेले पदार्थ खाण्याचे!मग एकदा श्रावण सुरु झाला की उपवास, सणवार सुरूच होतात. म्हणून म्हटले,आज काहीतरी मस्त हटके अशी डिश बनवूया. चला मग लगेंच लागूया तयारीला

साहित्य :

१ वाटी कणीक ,अर्धी वाटी तांदूळाचे पीठ ,पाव वाटी रवा, तिखट,मीठ, चाट मसाला,पिझ्झा मसाला, मिक्स हर्बस धणे, जिरे,ओवा ,बडीशेप हळद सर्व प्रत्येकी १ चमचा, तेल .

कृती :

प्रथम एका बाऊल मध्ये कणिक,तांदूळाचे पीठ रवा , तिखट , मीठ , हिंग, ओवा, हळद , सर्व घालावे .छोट्या खलबत्त्यात धणे ,जिरे व बडीशेप किंचित जाडसर कुटून घ्यावी .३ चमचे तेल कडकडीत गरम करून त्यावर घालावे . लागेल तसे पाणी घालत घालत घट्ट भिजवून घ्यावे .साधारण अर्धतास घट्ट झाकून ठेवावे .

नंतर तेलाचा हात लावून छान मळून घ्यावे . तेलाचा हात लावत लावत छोटे छोटे गोळे करून ते दाबून किंचित चपटे करून ठेवावेत .

मग एक मोठ्ठ्या दातांचा नवीन कोरा कंगवा घ्यावा .त्यावर तो चपटा केलेला गोळा अगदी हलक्या हातानी दाबत दाबत एका बाजूने सावकाश गुंडाळत शेवट पर्यंत गुंडाळून रोल बनवावा .असे सर्व रोल्स बनवून ठेवावेत .

नंतर गॅस वर कढई मध्ये तेल गरम करून त्यात १ रोल घालून तेल चांगले तापून त्यात रोल विरघळत नाही याची खात्री झाली की सर्व रोल घालावेत व लालसर रंगावर खुसखुशीत होईपर्यंत छान तळून ठेवावेत .

नंतर एका पसरट डिश मध्ये मिक्स हर्बज व चाट मसाला मिक्स करून त्यात हे गरम कुरकुरे व्हायस्थित घोळवावेत .

हे गरम छानच लागतात पण थंड झाल्यावार सुद्धा जास्त क्रिस्पी व खुसखुशीत लागतात .

वैशिष्ट्य :

हे कुरकुरे भरपूर दिवस छान राहतात .त्यामुळे आधी वेळ असेल तेंव्हा करून ठेवले तरी चालतात. टाईम पास म्हणून खाण्यासाठी, प्रवासात , डब्यात कुठेही खाल्ले तरी चटपटीत व खास चवीमुळे सर्वांनांच आवडतील आणि बडीशेप ,धणे ,जिरे यांच्या जाडसर पावडरमुळे जास्तच चवदार व क्रिस्पी लागतात . कंगव्याचे

खूप छान डिझाईन त्यावर आल्यामुळे हे तयार कुरकुरे दिसायलाही खूपच आकर्षक दिसतात.

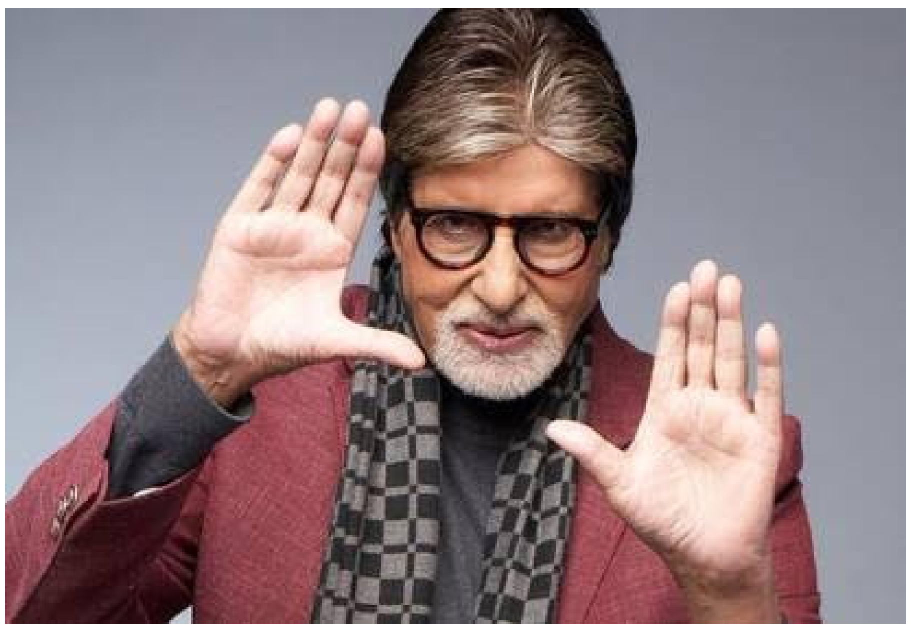
मानसिकता तरुण असावी

ज्योतिर्मय साहित्य

काळ थांबत नाही. काळाचा नियम आहे. जीव अजीव वस्तूंच्या परिवर्तनासाठी काळ हा कारणीभूत असतो. काळ थांबणार नाही, त्याला रोकता येणार नाही. काळाच्या गतीनेच दिवसेंदिवस वय वाढत जातं आणि आयुष्याचा अखेरचा टप्पा वार्धक्य म्हटलं जातं. हे वार्धक्य याला म्हातारपण समजलं तर माणूस मनानेही वयस्कर होऊन जातो.

एक शारीरिक वय असतं आणि एक मानसिक वय असतं. शारीरिक वय वाढत जाणारच परंतु मानसिक वय वाढू नये. वयानुसार योग्य ती परिणाम बुद्धी आणि मानसिकता यायलाच हवी. वयानुसार समजदारी यावी ही अपेक्षा असतेच.

वय वाढत जातं त्याप्रमाणे दिवसेंदिवस अवयव क्षीण होत जातात. म्हणजेच शारीरिक क्षमता कमी होत जाते. परंतु सुरुवाती पासूनच व्यायाम आणि खाण्या पिण्यावर नियंत्रण असेल तर हा त्रास कमी जाणवतो. या सोबतच मनाची प्रफुल्लता ही असायला हवी. आपलं वय असणं आणि आपण दिसणं हे आपल्यावर अवलंबून आहे. एखादा पन्नास पंचावन्न वर्षांचा व्यक्ती जेव्हा तरुण मुलांना शारीरिक चपळतेने, दिसण्याने अस्तित्वाने लाजवतो तेव्हा हे लक्षात येतं. वाढत्या वयानुसार आपण आपल्या दिसण्याकडेही थोडंसं लक्ष द्यावं. त्यासाठी आवश्यक त्या आयुर्वेदिक वस्तूंचा वापर करावा. शरीर चेहरा, त्वचा या कडे जरास लक्ष दिलं तर जगण्यात ताजेपणा राहतो.



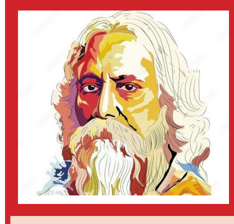
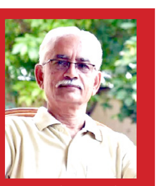
सर्वात महत्त्वाची गोष्ट मानसिकता ही आहे. आपण आयुष्यभरात कोणाशी कसे वागलो, कसे संबंध ठेवले यावर अवलंबून आहे की पुढे आपल्याशी कुटुंबातील समाजातील आणि सर्वच लोक कसे संबंध ठेवणार. काळजी, जिम्मेदारी या गोष्टी सर्वांनाच असतात. आयुष्याच्या सर्व टप्प्यांमध्ये प्लॅनिंग ही खूप महत्त्वाचं असतं. दररोजच्या जीवनात आपण सर्वांना कुटुंबामध्ये समजून आणि सांभाळून घेतले असेल तर

वाढत्या वयात आपल्याला तेही सांभाळून घेतीलच यात शंका नाही. यासह सहनशीलता आणि संयम ही असला पाहिजे.

तसेच आपण आपले छंदही जोपासले पाहिजेत. दररोजचे फिरणे, व्यायाम, आपल्या आवडीच्या गोष्टी अवश्य कराव्यात, वाचन करावे, वर्तमानपत्र असो, आवडीची पुस्तक असोत, आपला वेळ घालवण्यासाठी वाचन आवश्यकच आणि त्याने ज्ञानही वाढत जाते. आपला मित्र परिवार सांभाळावा मित्र असावेत. मित्रांशी दररोज बोललं पाहिजे. आपल्या मध्ये काही कलागुण असतील तर तेही जोपासले पाहिजेत. आयुष्याच्या अखेरच्या टप्प्यामध्ये आपले कलागुण, आपल्या आवडी-निवडी आपली समजदारी आणि आपला स्वभाव हेच आपल्याला तारते.

म्हणूनच एखादा वयस्कर ही तरुण असू शकतो आणि एखादा तरुणही वयस्कर वाटू लागतो. भलेही माणूस वयस्कर असो तो सर्वांना हवाहवासा वाटला पाहिजे. आपला कंटाळा येऊ नये असेच आपण सर्वांशी वागले पाहिजे. तरच आपलं वार्धक्यही आपल्याला जाणवत नाही आणि हाच काळ आणि वार्धक्य अवस्थेवर विजय प्राप्त झाला असे म्हणता येईल. शरीर भलेही क्षीण होवो, वय भले ही वाढत जावो, मानसिकता तरुण असावी.

***

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

सहजपाठ : रवींद्रनाथांची अनमोल देणगी (२)

नलू चल. तालवनाची हिच वाट. पलीकडे तिळाचे शेत आणि तिथून पुढे मोहरीचे. पुढे तळे लागते. निळे निळे पाणी. काठाकाठाला चिखल. जळात किरण कसे झगमग झगमग करतात पाहा. बगळा तसा टुकूटुकू बघतो आणि मासा पकडतो. कुठले रे पाखरू ? अरे ! हा तर पोपट. हा काही बोलतो का रे ? तो बोलतो राम राम हरी... किती सुंदर चित्रे. सगळ्या धड्यातून. मुलांना घराच्या चार भिंती बाहेर नेऊन हिंडवलेले.

रवींद्रनाथ यांच्या सहजपाठात मुलांसाठी जोडाक्षरे शिकणे आणि शिकवणे किती रंजक असायचे त्याचे हे एक सुरेख उदाहरण

“ आज आद्यनाथ बाबूंच्या कन्येचा विवाह. शल्यपुरातील घरी. कन्येचे नाव शामा. वराचे वैद्यनाथ. त्याचा भाऊ सौम्यनाथ आणि कॉलेजात शिकणारा भाऊ आहे तो धौम्यनाथ...

धौम्य, सौम्य, रम्य, आद्य, वैद्य यासारख्या जोडाक्षर असलेल्या शब्दांची सुरेख योजना केली आहे. म्हणता म्हणता ही जोडाक्षरे सहज लक्षात येतात. तसेच र फार शिकवयला जायचा तोही अतिशय मनोरंजक पद्धतीने.

वर्षा आली. गर्मी सरली. मेघ गर्जना सुरू झाली. पर्वतावरून झरे धावत सुटले. कर्णफुली नदीला पूर आला. वर्षा, गर्जना, पर्वत यासारख्या शब्दात मुलांना रफार सहज शिकायला मिळतात आणि पावसाळ्याचे चिरपरीचीत दृश्यही त्यांच्या डोळ्यासमोर सहज उभे राहते. म्हणता म्हणता आनंद निर्माण होतो आणि आनंदातून शिकणे सहज होते.

या सहजपाठाच्या पुस्तकांमध्ये शांतिनिकेतन मधील प्रसिद्ध चित्रकार नंदलाल बोस यांनी चित्रे काढली आहेत. पण त्यातील काही चित्रे त्यांनी मुलांनी त्यात रंग भरावेत म्हणून कोरी सोडली आहेत. आपण मुलांना पाठ्यपुस्तकातील चित्रे रंगवू नका, त्यावर काही लिहू नका म्हणून सांगत असतो. पण रवींद्रनाथांनी पाठ्यपुस्तके हीच मुलांना खेळण्यासारखी वाटावी इतकी सुंदर केली. आपण वाचतो त्यात आनंद आहे, मौज आहे असे मुलांना आधी वाटायला हवे. चौथीपर्यंतच्या पुस्तकांमध्ये त्यांनी चतुर्थी, पंचमी, षष्ठी, कर्तरी, कर्मणी यासारखे क्लिष्ट प्रकार ठेवलेच नाहीत. खेळल्यासारखी मुलांनी पुस्तके वाचायची आणि त्यांचा आनंद घ्यायचा. या सगळ्या गोष्टींचा रवींद्रनाथांनी विचार करून त्या या सहज पाठाच्या पुस्तकांच्या निमित्ताने प्रत्यक्षात आणल्या. म्हणूनच ते खऱ्या अर्थाने गुरुदेव आहेत.

या संदर्भात आपल्याकडील शिक्षणाबद्दल आणि रवींद्रनाथांबद्दल बोलताना पुलं लिहितात, “ गणितासारख्या चिमुकल्या मेंदूंना शेणवणारा विषय शिकवताना त्या गुरुजींनीच किंवा गुरुजीणबाईंनीच म्हणावे - का रे बुवा, जरा कंटाळा आला नाही का ? दोन मिनिटे एखादे मजेदार गाणे म्हणूया. जरा डोक्यातला कंटाळा बाहेर फेकून भांडी स्वच्छ करूया. या नुसत्या कल्पनेनेच आमचे शिक्षणतज्ज्ञ तडकतील. आणि इथे नोबेल प्राईज मिळालेले गुरुदेव रवींद्रनाथ शांतिनिकेतनाच्या आश्रमात शाळेतल्या पोरांना शिकवण्यासाठी भुकेलेले असायचे. आपल्या शैशवाला त्या शिशुसमूहात बसून हा कवी वृद्धत्वी जपत होता. इतकेच नव्हे तर मोठ्यांच्या नृत्य नाटिकांच्या तालमींना देखील प्राथमिक शाळेतल्या पोरांना मुक्तद्वार ! शांतिनिकेतनात आज कुठल्याही समारंभाला सगळ्यात पुढे फुलांचा गालीच्या पसरल्यासारखी रंगीबेरंगी पोशाखातील बच्चे मंडळी बसलेली असतात.

(क्रमशः)

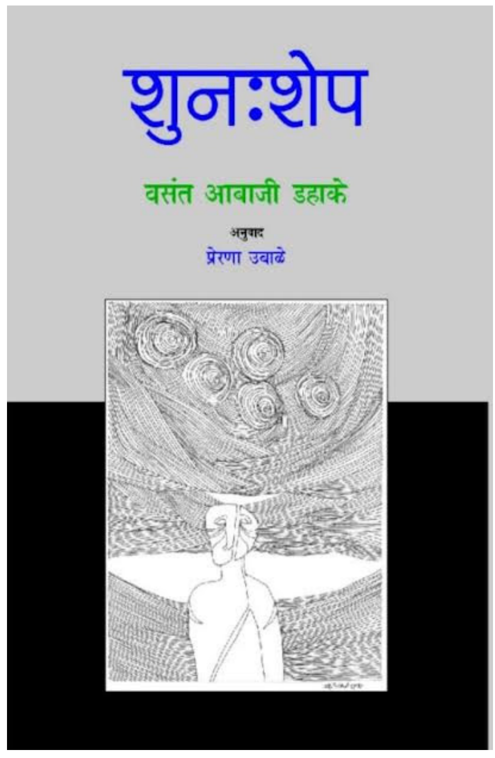
शुनःशेपच्या हिंदी अनुवादाच्या निमित्ताने....

ज्योतिर्मय साहित्य
(मागील अंकावरून)

१९६० नंतर मराठी कविता समृद्ध करणारे महत्वाचे कवी म्हणून वसंत आबाजी डहाके यांच्याकडे पाहिले जाते. अत्यंत गंभीरपणे सामाजिक भान जपत तत्कालीन युगाचे सजीव चित्रण करणारे ते कवी आहेत. अस्तित्व बोध, महानगरीय वास्तव, संवेदनशीलता, प्रेम, वेदना, जीवनाची क्षणभंगुरता, निष्क्रियतेचे दुष्परिणाम, समाजाबद्दलचे असमाधान अशा विविध विषयांचा गूढ परंतु सम्यक दृष्टीने, प्रतीकात्मक-सांकेतिक पद्धतीने सौंदर्यपूर्ण उलगडा त्यांच्या काव्यसंग्रहात होतो. वसंत आबाजी डहाके यांच्याच शब्दांत सांगायचे झाले तर ''कविता तत्वज्ञान निरुपणाकडून, भाष्याकडून, कथनाकडून, भावस्थिती अनुभूती, चिंतनपरकता, विचारोन्मुख्ता यांच्याकडे आलेली दिसते.'' शुनःशेपमध्ये या सर्वांचा अद्भुत संगम झाला आहे. त्यामुळे डहाके यांची चिंतनपरकता, शैली यांना समजून घेणे ही माझी पहिली प्रतिबद्धता होती. शुनःशेपच्या अनुवादापूर्वी वसंत आबाजी डहाके यांचे काही समीक्षात्मक साहित्य मी वाचले होते. भाषेविषयी, कवितेविषयी त्यांचे विश्लेषण मला नेहमीच माझ्या वैयक्तिक लेखन-वाचनात पुढे घेऊन जाण्यासाठी मार्गदर्शकच ठरले होते. त्यामुळे आवडत्या कवीचे साहित्य अनुवादित करण्याची संधी मिळणे माझ्यासाठी महत्वाचे होते.

शुनःशेप हाती आल्यानंतर त्याची प्रतीकात्मकता, सांकेतिकता, शुनःशेप आख्यान, त्याचा वर्तमान घटनांशी असलेला सूक्ष्म बंध जाणून घेतला. शुनःशेप हे शीर्षक आणि त्याची व्याख्या समजून घेतली. खरंतर शुनःशेप हे ऐतरेय ब्राह्मण मधील एक आख्यान आहे. परंतु स्पष्टतः किंवा प्रकटपणे या आख्यानाशी संबंधित एकही कविता यामध्ये आलेली नाही. परंतु या कविता संग्रहासाठी शुनःशेप हे सर्जनशीलतेचे प्रतीक आहे. एकविसाव्या शतकात शुनःशेपाला प्रस्तुत करत असताना मूळ शुनःशेपचे अबाधित, सर्जनशील आणि आजचे त्याचे नष्ट झालेले अस्तित्व हे तीव्रपणे कवितांमधून जाणवते. वर्तमान काळातील कठोर आर्थिक गणिते बाळगणाऱ्या शक्तिशाली व्यवस्थेविरुद्ध मनुष्य यांच्या संबंधाचा उलगडा करणारा काव्यसंग्रह म्हणजेच शुनःशेप होय.

वर्तमान संस्कृतीची वास्तविकता, समस्या, आयुष्याप्रती अपेक्षा भंग, राजकीय क्षोभ, सत्ताधारी पक्षांचे चुकीचे निर्णय, विविध प्रश्न यांमुळे निराश झालेल्या शुनःशेपरुपी माणसाचे सजीव चित्रण या काव्यसंग्रहामधून होते. सध्याच्या जीवनातील प्रश्न उभे करणे या महत्वाच्या उद्देशाने शुनःशेप कविता संग्रहाचे सृजन झाले आहे. हे सर्व कवितांमध्ये स्पष्ट किंवा अभिधात्मक पद्धतीने नाही तर अधिकांशतः सांकेतिक आणि प्रतीकात्मक पद्धतीने झाले आहे. याचबरोबर कविता संग्रहामध्ये सामान्य माणसाच्या तरल संवेदना

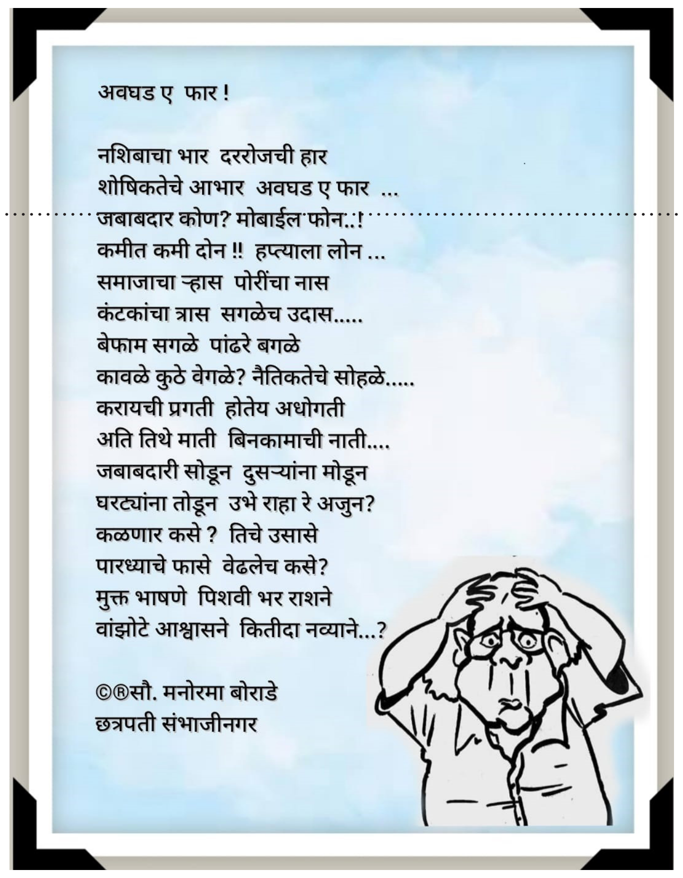


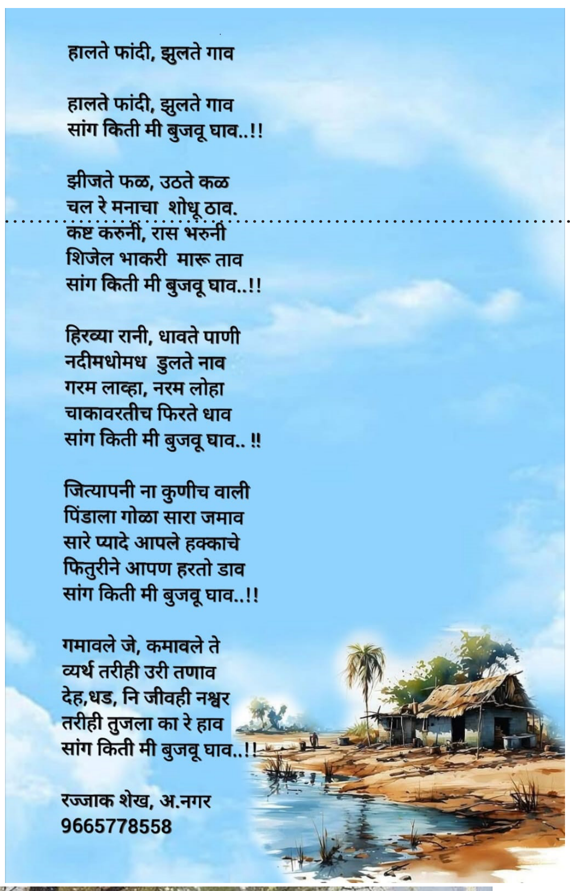
आणि कोमल प्रेम भावना देखील काही कवितांमधून अभिव्यक्त झाली आहे. शुनःशेपमधील काही कवितांचा अनुवाद केल्यानंतर काही संदर्भांची चर्चा खुद्द डहाके सरांशी आणि प्रभा गणोरकर मैडम यांनी काव्यसंग्रहातील अनेक कवितांच्या निर्मितीचे सप्रसंग केलेले विश्लेषण माझ्यासाठी महत्वाचे ठरले. आयुष्यात प्रथमतः डहाके आणि प्रभा गणोरकर यांची झालेली सखोल साहित्यिक चर्चा, विश्लेषण यांमुळे अनुवादाकडे आणखी वेगळ्या पद्धतीने पाहण्याची दृष्टी विकसित झाली.

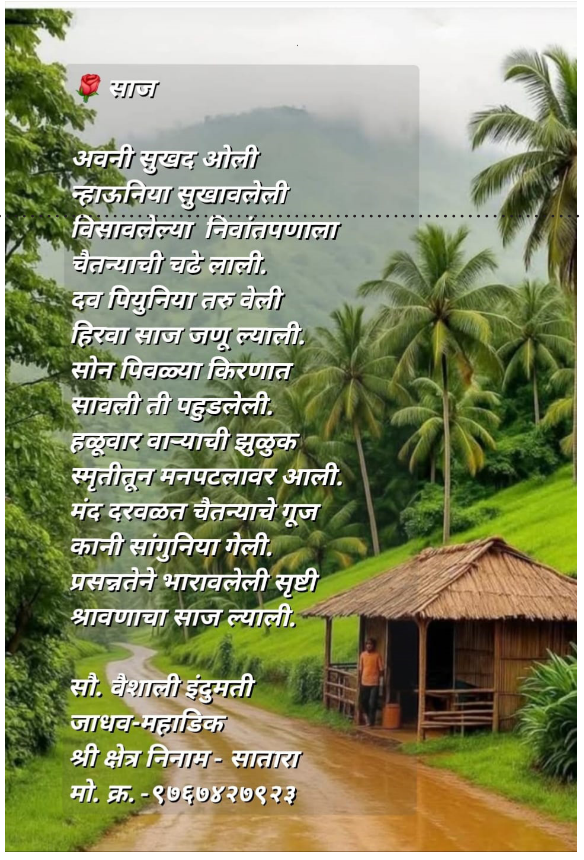
अनुवाद ही पुनःसृजनाची प्रक्रिया आहे त्यामुळे नेहमीच एक सृजन केल्याचा आनंद होतो. सृजनाची एक निराळी मानसिक प्रक्रिया असते ज्यामध्ये नवीन विचार, उपाय, संकल्पनांचा जन्म होतो. मौलिकता, सम्यकता जशी मूळ लेखनामध्ये असते, तशी अनुवादामध्येदेखील अपेक्षित असते. शुनःशेपचा अनुवाद करताना या गोष्टींबाबत अधिक चिंतन करणे मला शक्य झाले. अनुवादामध्ये कधीही अनुकरण असू नये परंतु समतुल्यता अनिवार्यतः असावी. मूळ रचनेमधील अनुभूती, आशय, अभिव्यक्ती अनुवादामध्ये यथावत आणणे ही अनुवादकाची जबाबदारी

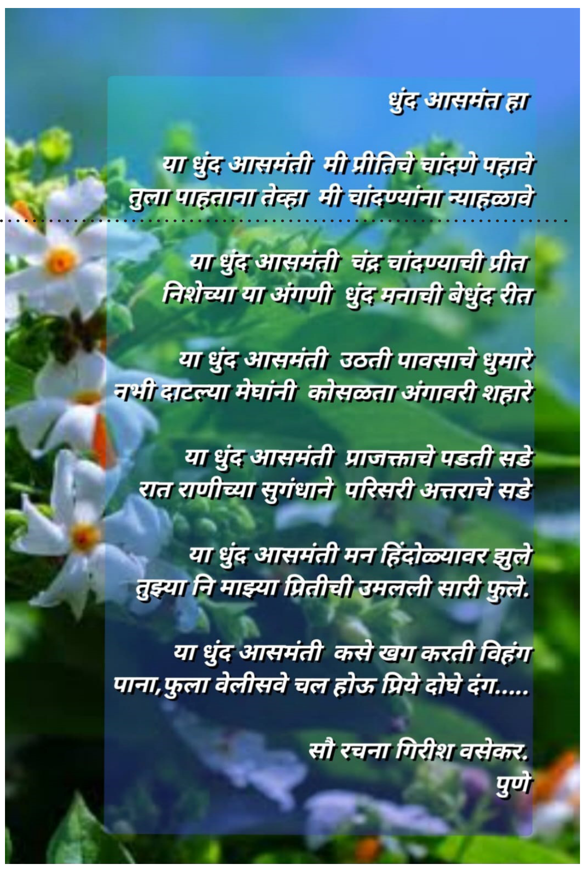
असते. अनुवादामध्ये जिवंतपणा, रसात्मकता निर्माण करण्यामध्ये अनुवादकाच्या प्रतिभेची परीक्षाच होत असते. शुनःशेपचा अनुवाद करणे ही माझ्यासाठी अनुवादक म्हणून जशी मोठी संधी होती त्याचप्रमाणे ती वसंत आबाजी डहाके यांच्या काव्यसंग्रहाचा अनुवाद करणे ही मोठी जबाबदारी होती.

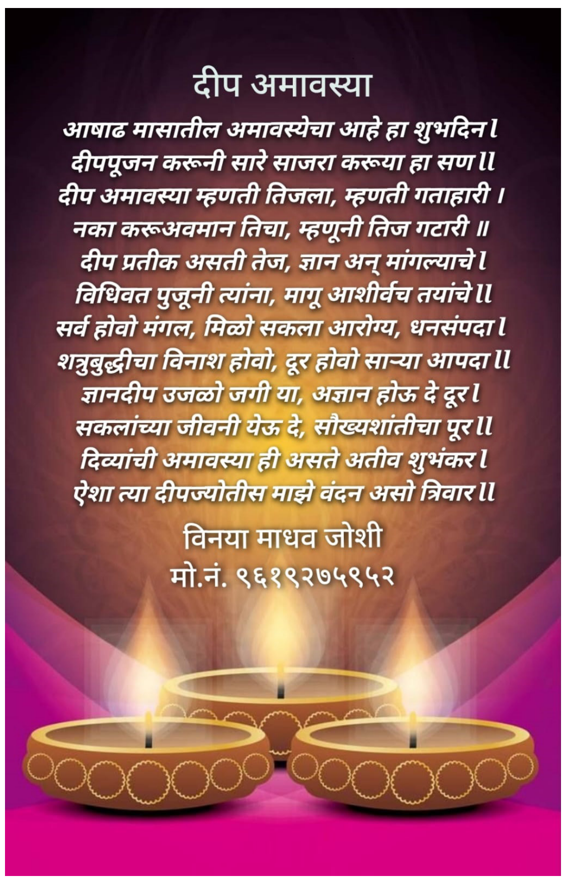
शुनःशेपची गुणवत्ता आणि त्यातील विषयांची व्यापकता ही या काव्यसंग्रहाला कालातीत बनवते. त्यामळे त्याच्या प्रकाशनाच्या इतक्या वर्षांनतरदेखील त्याचे महत्व कमी झालेले नाही. शुनःशेपच्या निमित्ताने श्रेष्ठ कवि वसंत आबाजी डहाके यांच्या संपूर्ण मराठी काव्यसंग्रहाचा हिंदीमध्ये सर्वप्रथम अनुवाद करण्याचे कार्य माझ्या हातून घडले याबाबत मला अत्यंत आनंद होत आहे. महाराष्ट्र राज्य हिंदी साहित्य अकादमीकडून या अनुवादासाठी मामा वरेरकर कांस्य पुरस्कार मिळाल्याने अत्यंत आनंद होत आहे. शिवाय अनुवादक म्हणून श्रेष्ठ दर्जाच्या कवितांचा अनुवाद करायला मिळाल्याचे समाधान आहेच.

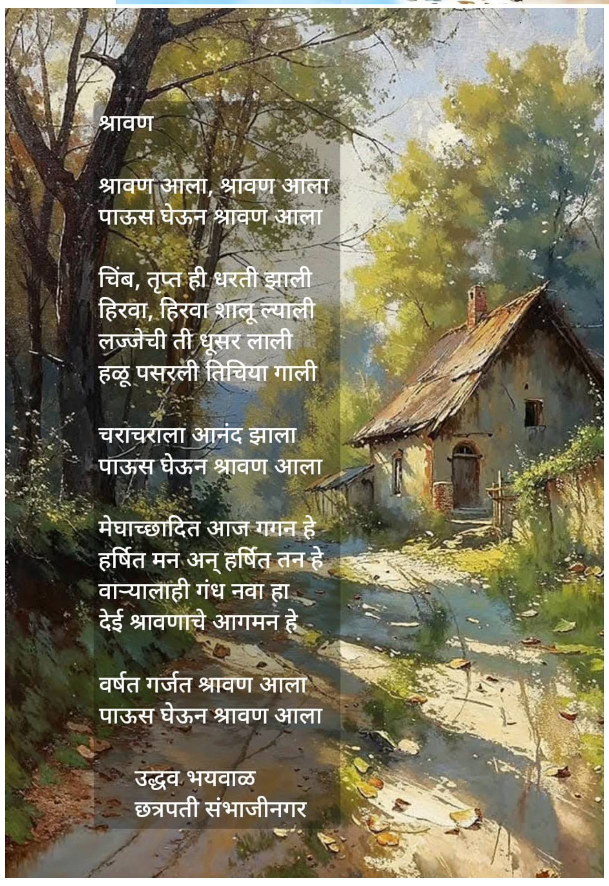


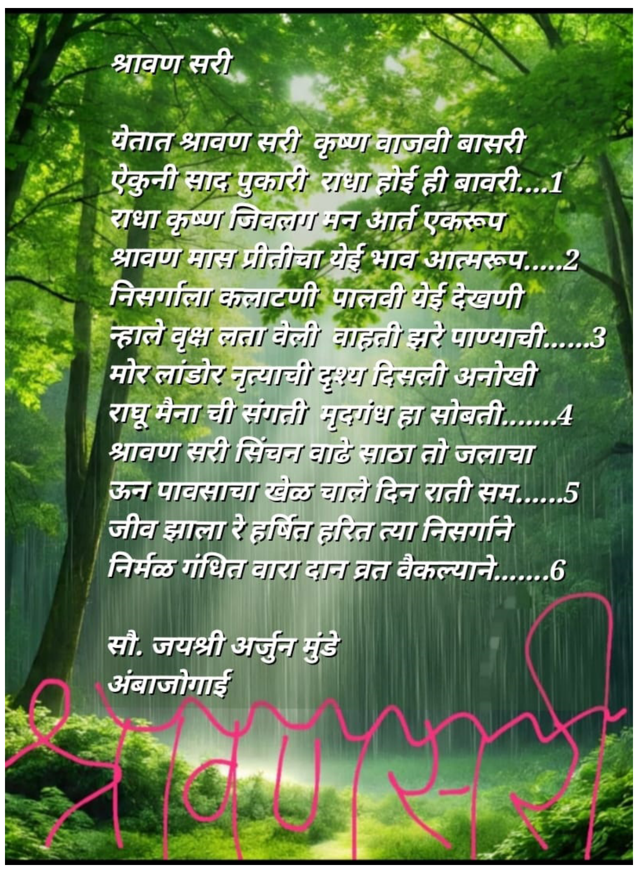


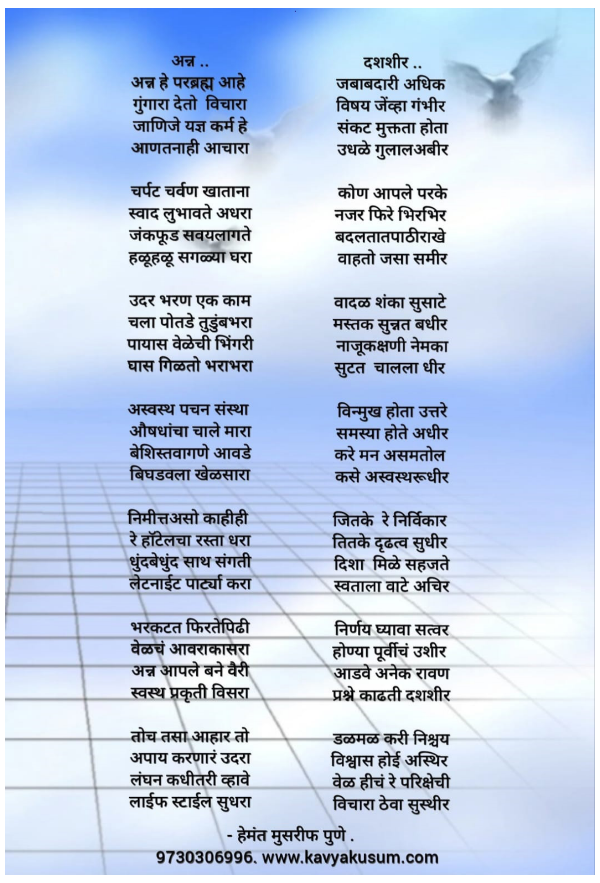


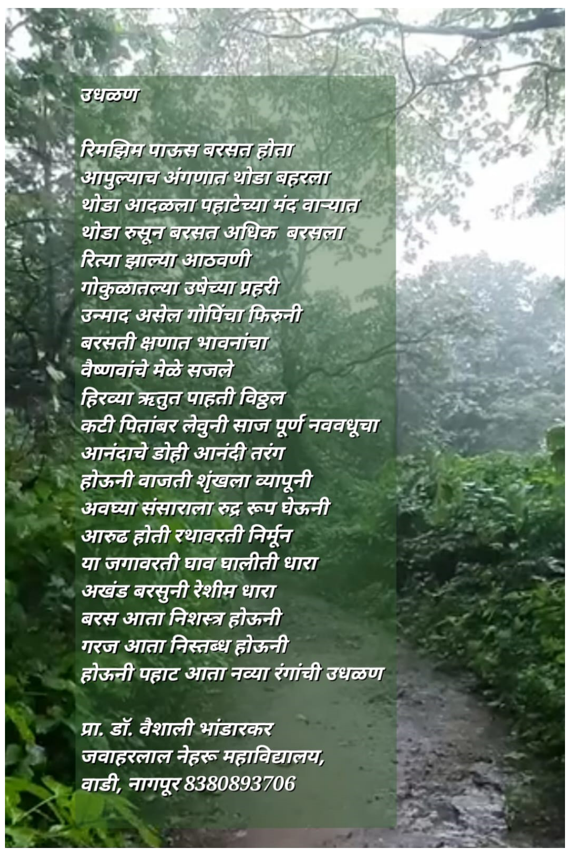


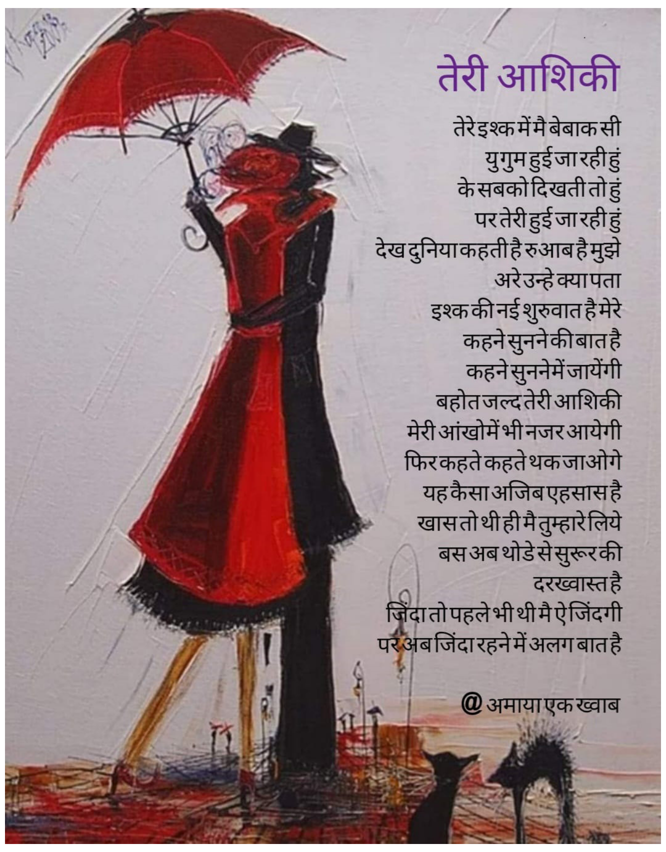


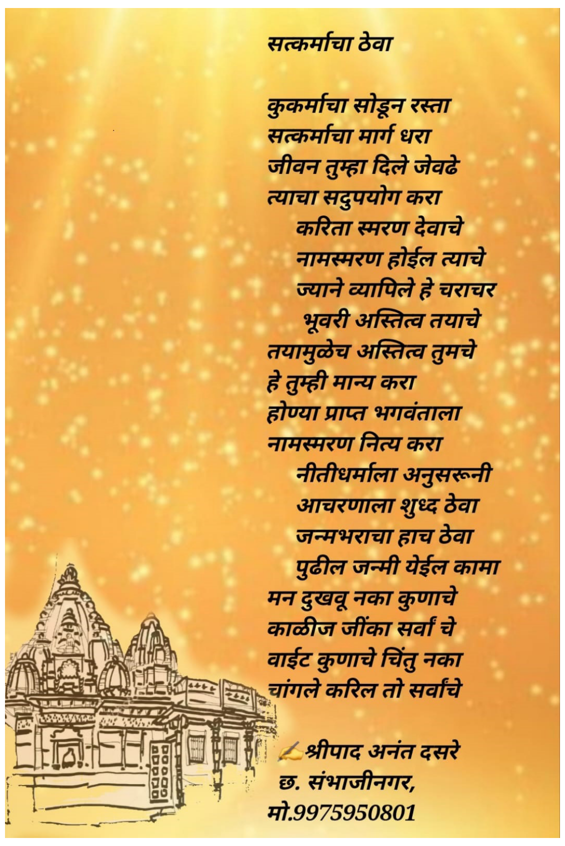












हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी १०१, सी विंग, सिल्व्हर स्पेस सोसायटी, विशाल नगर, पिंपळे निलख, पुणे-४११००१ (महाराष्ट्र) येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे.
या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद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