॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक २२२ वा ❑ रविवार दि.२६ ऑक्टोबर २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

राजकीय पक्ष, नेत्यांची आश्वासने आणि स्वप्ने

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

मतदारांना आपल्याकडे आकर्षित करण्यासाठी घोषणा पत्रात राजकीय पक्ष वाटेल त्या घोषणा करतात.निवडणुका ही एक विचित्र गोष्ट आहे. पैसे वाटण्यावर बंदी असली तरी कर्जमाफीच्या आश्वासनांवर कोणतेही बंधन नाही. नोकऱ्यांची आश्वासने, बेरोजगारांना पैसे देण्याची आश्वासने – हे काय आहेत? शेवटी, हे फक्त मतदारांना आकर्षित करण्याचे डावपेच आहेत. त्यांच्यावर बंधने का घातली जात नाहीत? सर्वोच्च न्यायालयाने मोफत आश्वासनांना आळा घालण्यासाठी त्वरित तज्ञ समिती स्थापन करण्याचे आदेश दिले. तसेच निवडणूक आयोग, नीती आयोग, कायदा आयोग आणि सर्व राजकीय पक्षांकडून सूचना मागवल्या.मात्र निवडणूक आयोगाने यावर संदिग्ध उत्तर दिले.राजकीय पक्षांना ,आश्वासने देण्यापासून रोखणे हे निवडणूक आयोगाचे काम नाही. त्या आश्वासनांवर विश्वास ठेवावा की नाही, ती बरोबर आहेत की चूक, हे जनतेच्या विवेकबुद्धीवर अवलंबून आहे. जर जनतेला हे सर्व समजले असेल, तर मोफत भेटवस्तू वाटणारे का जिंकतील

येथे समजून घेण्याचा अर्थ असा आहे की, लोभापासून कोण मुक्त आहे? मोफत भेटवस्तू देणारे पक्ष देखील मतांच्या लोभाने असे करत आहेत. तर, जनतेचा काय दोष आहे?असे स्पष्टीकरण निवडणूक आयोगाने दिले आहे.

महाराष्ट्राच्या विधान सभेच्या निवडणुकीत महायुतीने घोषणांचा अक्षरश:पाऊस पाडला. लोकसभा निवडणुकीतील निकालात अपेक्षित कामगिरी करण्यात मागे पडलेल्या महायुती सरकारनं विधानसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर कोट्यवधी रुपयांच्या योजना सुरू केल्या आहेत. यात मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजना, मोफत शिक्षण योजना, युवा प्रशिक्षण योजना, अन्नपूर्णा योजना, तीर्थक्षेत्र दर्शन योजना, लेक लाडकी अशा योजनांचा त्यांनी धडाका लावला. या योजनांव्यतिरिक्त आरक्षण, हिंदुत्व, संविधान इत्याही मुद्देही यंदा चांगलेच गाजले. विविध योजनांच्या माध्यमातून नागरिकांची मतं खेचून आणले. निवडणुकीत आरोप–प्रत्यारोपांच्या फैरी झाडण्यात आल्या आहेत. त्यानंतर महाविकास आघाडीनंही त्यांचं सरकार आल्यास महालक्ष्मी योजनेतून लाडकी बहीण योजनेपेक्षा वाढीव निधी देण्याची हमी जाहीरनाम्यातून दिली होती.

आता बिहारच्या राजकारणात राजदने एक मोठी खेळी केली आहे. तेजस्वी यादव यांनी याबाबत एक महत्त्वाचे निवडणूक आश्वासन दिले आहे. तेजस्वी यादव म्हणाले आहेत की जर बिहारमध्ये महाआघाडीचे सरकार सत्तेवर आले तर उपजीविका करणाऱ्या बहिणींना एक मोठी भेट दिली जाईल. तेजस्वी यांनी याला ऐतिहासिक घोषणा म्हटले आहे. आरजेडी नेते तेजस्वी यादव यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले की, जीविका गटातील महिलांना दोन वर्षांसाठी व्याजमुक्त कर्ज मिळेल. त्यांना इतर सरकारी कामे करण्यासाठी मासिक २००० रुपये भत्ता देखील मिळेल. त्यांनी त्यांच्या निवडणूक आश्वासनांचा भाग म्हणून बेटी योजना आणि माँ योजनेअंतर्गत महिलांना घर, अन्न आणि उत्पन्न देण्याचे आश्वासन दिले. कंत्राटी कामगारांसाठी एक योजना आखण्याचे आश्वासन देताना, आरजेडी नेते म्हणाले की त्यांना नोकरीची सुरक्षा आणि पगाराची सुरक्षा दिली जाईल. त्यांनी एजन्सींद्वारे विभागांमध्ये काम करणाऱ्या सर्व कंत्राटी कामगारांना नियमित करण्याचे आश्वासनही दिले.

मोफत वाटण्याच्या लोकवादी धोरणामागे हे कार्यक्षम व्यक्तींना निष्क्रिय बनण्यास प्रोत्साहित करणारे धर्मादाय रूप आहे आणि त्यामुळे देशावरील भार वाढतो. हे अव्यवहार्य धोरण वरवर कितीही भावनिक वाटत असले तरी शेवटी ज्या लोकांसाठी ते राबवण्यात आले होते त्यांच्यासाठीच नुकसानदायक ठरते. महामारीने आपल्याला अनेक गोष्टी शिकवल्या आहेत आणि त्यापैकी एक म्हणजे रोजगारावर संकट येते तेव्हा त्याचा फटका सर्वात आधी गरिबांना बसतो. अर्थव्यवस्था घसरली तर आरोग्य सेवेवर परिणाम झाल्याशिवाय राहत नाही.

श्रीलंका, व्हेनेझुएला यांसारख्या देशांचे उदाहरण बघा. खरे तर आज श्रीलंका हा केस स्टडी झाला आहे. तिथेही निवडणुकीच्या काळात अव्यावहारिक लोकप्रियतावादी घोषणा झाल्या. त्यांची पूर्तता करण्याच्या नादातच आज श्रीलंकेची अशी अवस्था झाली आहे. जनतेला करात सूट देण्याचे आश्वासन दिले होते, ते पूर्ण होऊ शकले नाही. भरघोस अनुदाने, कर्जमाफी, बिले अशी स्वप्ने दाखवली गेली. हे सर्व समानतेच्या नावाखाली करण्यात आले. उलट अशा प्रकारच्या गोष्टी सामाजिक न्यायाच्या आदर्शाला हानी पोहोचवतात. अफाट तेलसंपत्ती असलेला व्हेनेझुएलासारखा देश कल्याणकारी कार्यक्रमाच्या नावाखाली वाया जाणाऱ्या पैशांमुळे दिवाळखोरीच्या उंबरठ्यावर आला आहे. महिला आणि बालकांचे सक्षमीकरण, आरोग्य सुरक्षा, रोजगारवाढ, ज्येष्ठ नागरिकांचे कल्याण यासाठी राबवले जाणारे कार्यक्रम कौतुकास्पद आहेत, पण त्यातही लाभार्थींना सर्जनशीलपणे सहभागी करून त्यांचे सक्षमीकरण करण्यावर भर द्यायला हवा, अन्यथा राज्यसत्तेची संसाधने अनुत्पादक व्ययात खर्च होतील. अशी अदूरदर्शी पावले उचलण्याने राष्ट्र उभारणी शक्य नाही, याची खऱ्या नेत्याला व राजकीय पक्षांना जाणीव असायला हवी.

जुलै ,२०१३ मध्ये सुप्रीम कोर्टात एस. सुब्रमण्यम विरुद्ध तामिळनाडू सरकार आणि अन्य प्रकरणात सुनावणी झाली. या सुनावणी दरम्यान सुप्रीम कोर्टने स्पष्ट शब्दांत सांगितले होते की राजकीय पक्षांनी केलेल्या मोफतच्या आश्वासनांचा लोकांवर परिणाम होतो. तेव्हा या प्रकारांना आळा घालण्यासाठी निवडणूक आयोगाने नियमावली तयार करावी असे सुप्रीन कोर्टाने म्हटले होते. त्यानंतर निवडणूक आयोगाने नियमावलीही तयार केली होती.

आयोगाच्या नियमावलीत काय?

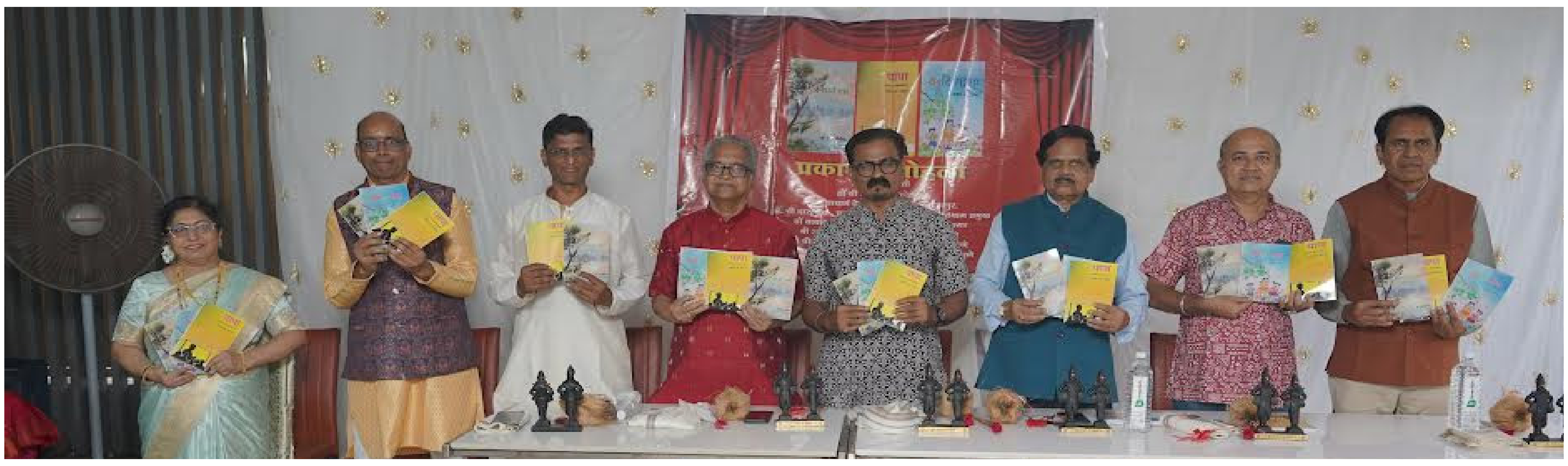
निवडणूक आयोगाच्या मार्गदर्शक तत्वात स्पष्ट म्हटले आहे की राजकीय पक्षांच्या जाहीरनाम्यात राज्यघटनेच्या तत्वांचे उल्लंघन करणारे काहीही असणार नाही. निवडणूक प्रक्रियेवर विपरीत परिणाम करणारी आश्वासने राजकीय पक्षांना टाळावी लागतील. तसेच राजकीय पक्षांनी जाहीरनाम्यात जी आश्वासने दिली आहेत ती कशी पूर्ण होतील, यासाठी निधी कसा उपलब्ध करणार हेही सांगावे लागेल.

जगात काय परिस्थिती?

बहुतांश लोकशाही व्यवस्था असणाऱ्या देशांमध्ये जाहीरनाम्याबाबत कठोर कायदा नाही. मात्र पक्षाच्या जाहीरनाम्यातून घोषणा काढून टाकण्याचा अधिकार निवडणूक प्राधिकरणाला आहे. भूतान आणि मेक्सिको या देशांमध्ये असे घडते. यूकेमध्ये निवडणूक प्राधिकरणाने निवडणूक प्रचारात राजकीय पक्ष कोणत्या गोष्टी वापरू शकतात, कशावर बंदी आहे याचा स्पष्ट उल्लेख नियमावलीत केला आहे. अमेरिकेत मात्र असा कोणताच नियम नाही.

रचना व गिरीश वसेकर यांच्या तीन पुस्तकांचे पुण्यात प्रकाशन

ज्योतिर्मयने केले प्रकाशन व्यवसायात पदार्पण



ज्योतिर्मय साहित्य

नांदेड सिटी (पुणे)– निसर्ग गंध, पापा आणि टांग.. टिंग.. टिंगा या तीन पुस्तकांचे प्रकाशन काल नांदेड सिटी मधील हॉटेल भावेश येथे थाटात संपन्न झाले. कार्यक्रमाची सुरुवात प्रमुख पाहुणे डॉ. श्री अशोक वाकोडकर, माजी प्राचार्य देगलुर महाविद्यालय देगलूर, डॉ. श्री दासू वैद्य, प्रख्यात साहित्यिक व मराठी विभाग प्रमुख डॉ बाबासाहेब आंबेडकर विद्यापीठ, संभाजीनगर, श्री अरुण वि.देशपांडे, ज्येष्ठ साहित्यिक, पुणे, श्री श्रीपाद ब्रह्मे, वृत्तसंपादक, महाराष्ट्र टाईम्स पुणे, श्री दिपक होमकर, व.उपसंपादक, दैनिक लोकमत पुणे व ज्योतिर्मय प्रकाशनचे संजय व्यापारी यांच्या दीप प्रज्वलनाने झाली. यानंतर शलाका मांडे व सायली नागरे यांच्या सुंदर अश्या गणेश वंदन नृत्याने सर्वांना मंत्रमुग्ध केले. असंख्य साहित्यप्रेमीच्या उपस्थितीत हा प्रकाशन सोहळा पार पडला. यावेळी सर्व मान्यवरांनी श्री गिरीश व सौ रचना वसेकर या दाम्पत्याचे कौतुक केले व सर्वांनी मार्गदर्शन केले. सेवानिवृत्ती नंतर खरं तर व्यक्ती अनुभव समृद्ध असतो पण आपल्याकडे सेवानिवृत झाले की त्या व्यक्तीकडे एक निरूपयोगी वस्तू प्रमाणे बघितल्या जाते यावर दासू वैद्य यांनी छान समाचार घेतला. बाहेरच्या देशांत सेवानिवृत माणसांना खूप किंमत असते कारण त्यांना खूप मोठा अनुभव पाठीशी असतो त्याचा फायदा घ्यायला पाहिजे. मराठी भाषेला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाला मग आता काय ? असा समज आपल्या मराठी लोकांचा झाला आहे पण मराठी भाषा पूर्वीपासूनच अभिजात आहे, हेही ते आपल्या भाषणात म्हणाले. गिरीश वसेकरांच्या पापा (पाल्य व पालकांसाठी) या पुस्तकाबद्दल त्यांनी सांगितले की पालकांनाच शिकवण्याची गरज आहे, पाल्य पालकांचेच अनुकरण करीत असतात. यावेळी डॉ श्री अशोक वाकोडकरांनी पण छान मार्गदर्शन केले रचना वसेकर यांचे निसर्गावरील प्रेम त्यांच्या कवितातून दिसून येते आहे त्यातील त्यांचे भाव खूपच सहज मांडण्यात आले आहेत असे ते म्हणाले. गिरीश वसेकर यांची लेखनाची भाषा खूप सहज सोपी आहे, असे लिखाण करणे खूप अवघड असते असे मटा चे श्री श्रीपाद ब्रह्मे यांनी सांगितले. गिरीश वसेकर यांचे टांग.. टिंग.. टिंगा या पुस्तकाचे प्रस्ताविक लिहिण्याचा योग मला आला त्याचा मला आनंद होत आहे असे जेष्ठ साहित्यिक अरुण देशपांडे यांनी आपल्या भाषणात सांगितले हे पुस्तक प्रत्येक घरात आवडीने वाचले जाईल कारण वसेकरांची बालकाव्य लिहिण्याची शैली मुलांना सहज भावणारी आहे व मोठ्यांनाही त्यांच्या कविता आवडतील असेही ते म्हणाले, लोकमतचे व. उपसंपादक श्री दीपक होमकर यांनी आज मला प्रमुख पाहुण्याच्या पंक्तीत बसविले याचा मला खूप आनंद झाल्याचे सांगितले, कारण असे खूप कार्यक्रम मी अटेंड केले पण समोरच्या रांगेत बसून रिपोर्टींग करण्यासाठी पण या रांगेत बसण्याचा आनंद काही औरच असतो हे मला आज अनुभवायला मिळाले त्याबद्दल त्यांनी वसेकरांचे आभार मानले व वसेकर दाम्पत्याच्या पुस्तकाचे कौतुक केले.

गिरीश वसेकरांनी त्यांच्या पहिल्याच पुस्तकाचे प्रकाशन होताना मला खूप आनंद होत आहे व हे प्रकाशन माझे गुरु, माझे सर्व शालेय मित्र, स्नेही माझे ऑफिस मधील सहकारी व वरिष्ठ अधिकारी माझे नातेवाईक यांच्या प्रेमामुळेच मला लिहिण्याचे बळ मिळाले, असे ते म्हणाले

कोरोना काळात भरपूर मोकळा वेळ होता त्या काळात माझ्या दोन्ही मुलींनी मला माझे छंद जोपसावेत असा आग्रह धरला व मला लिहिण्यासाठी प्रेरित केले त्यामुळे माझ्या लेखनाचे सर्वात जास्त श्रेय माझ्या मुलींना जाते व या साहित्याचे पुस्तकात रूपांतर करण्यासाठी त्यांनीच मला प्रेरित केले असेही ते म्हणाले. निसर्ग गंध या कविता संग्रहाचे प्रस्ताविक प्रसिद्ध विचारवंत तथा माजी कुलगुरू श्री वि. ल. धारूरकर यांचे लाभले तर पापा (पाल्य व पालकांसाठी या पुस्तकाचे प्रस्ताविक प्रसिद्ध बाळ कवि प्रशांत गौतम यांनी दिले आहे. या कार्यक्रमाचे सुंदर असे सूत्रसंचालन सौ. श्रेया वसेकर–पदे व श्री सुशांत पदे यांनी केले. प्रास्ताविक सौ. पूजा वसेकर–नळगिरकर यांनी केले. या कार्यक्रमाला श्री जयंत पदे, सौ प्रणिता पदे, श्री उदय मांडे, सौ अनुजा मांडे, सौ विद्या जोशी, सौ मधुर कुलकर्णी, सौ नीलिमा बोकील,श्री श्रीकृष्ण कुलकर्णी, श्री माणिक महाजन, सामाजिक कार्यकर्ते श्री रुपेश घुले, श्री हेमेंद्र जोशी, श्री महेश बजाज, श्री शिरीष पाटील,सौ वंदना सोमठाणकर, श्री विनायक जोशी, श्री सुरेश पवार,श्री माधव कुलकर्णी, श्री. व सौ बधान, श्री व सौ. बडवे आदी अनुभवी मंडळी उपस्थित होती शेवटी आभार प्रदर्शन झाल्यावर सौ सुप्रिया करमरकर यांच्या पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली. हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी श्री ऋषिकेश नळगिरकर, श्री सुशांत पदे यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

ट्रम्प विरोधात अमेरिकेत एल्गार

ज्योतिर्मय साहित्य

अमेरिका हा जगातील एक सर्वात तरुण देश आहे १७७६ साली इंग्रजांच्या वसाहती पासून मुक्त होऊन अमेरिकन संघराज्याने जगाच्या नकाशावर स्वतंत्र राष्ट्र असे स्थान संपादन केले जॉर्ज वॉशिंग्टन हे अमेरिकेचे पहिले अध्यक्ष. वॉशिंग्टन यांच्यापासून ते ट्रम्प यांच्या कारकिर्दीपर्यंत अमेरिकेत सातत्याने लोकशाहीचा जागर चालू आहे लोकशाहीसाठी आंदोलने आजवर किती तरी झाली असतील परंतु डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या विरोधात अमेरिकेत झालेली जनआंदोलने ही अहुतपूर्व आणि अपूर्व होती. ट्रम्प यांच्या विरोधात अमेरिकेच्या सर्व भागातून आयोजित करण्यात आल्या या आंदोलनामध्ये सुमारे ७० लाखापेक्षा अधिक लोकांनी भाग घेतला या जनआंदोलनाची नाडी काय असेल तर ट्रम्प यांच्या ध्येयधोरणाविरुद्ध लोकांनी प्रकट केलेला हा एक जोरदार विरोध म्हणजेच जनमताचा आक्रोश. त्याचे वर्णन एल्गार या शब्दातच करावे लागेल. अमेरिकेच्या इतिहासातील ही सर्वात मोठी लोक चळवळ म्हटली पाहिजे कारण देशाच्या बहुतेक सर्व घटक राज्यांमध्ये उत्तर दक्षिण पूर्व पश्चिम सर्व दिशांनी या आंदोलनाचे लोन पसरले आणि लोकांनी नो किंग्ज रॅलीमध्ये मोठ्या संख्येने भाग घेतला आणि आपला राजसत्तेविरुद्ध असलेला संताप व्यक्त केला. त्याचे काय परिणाम होतील याचे विश्लेषण करणे आवश्यक आहे. त्या दृष्टीने येथे काही नवी मांडणी केली आहे

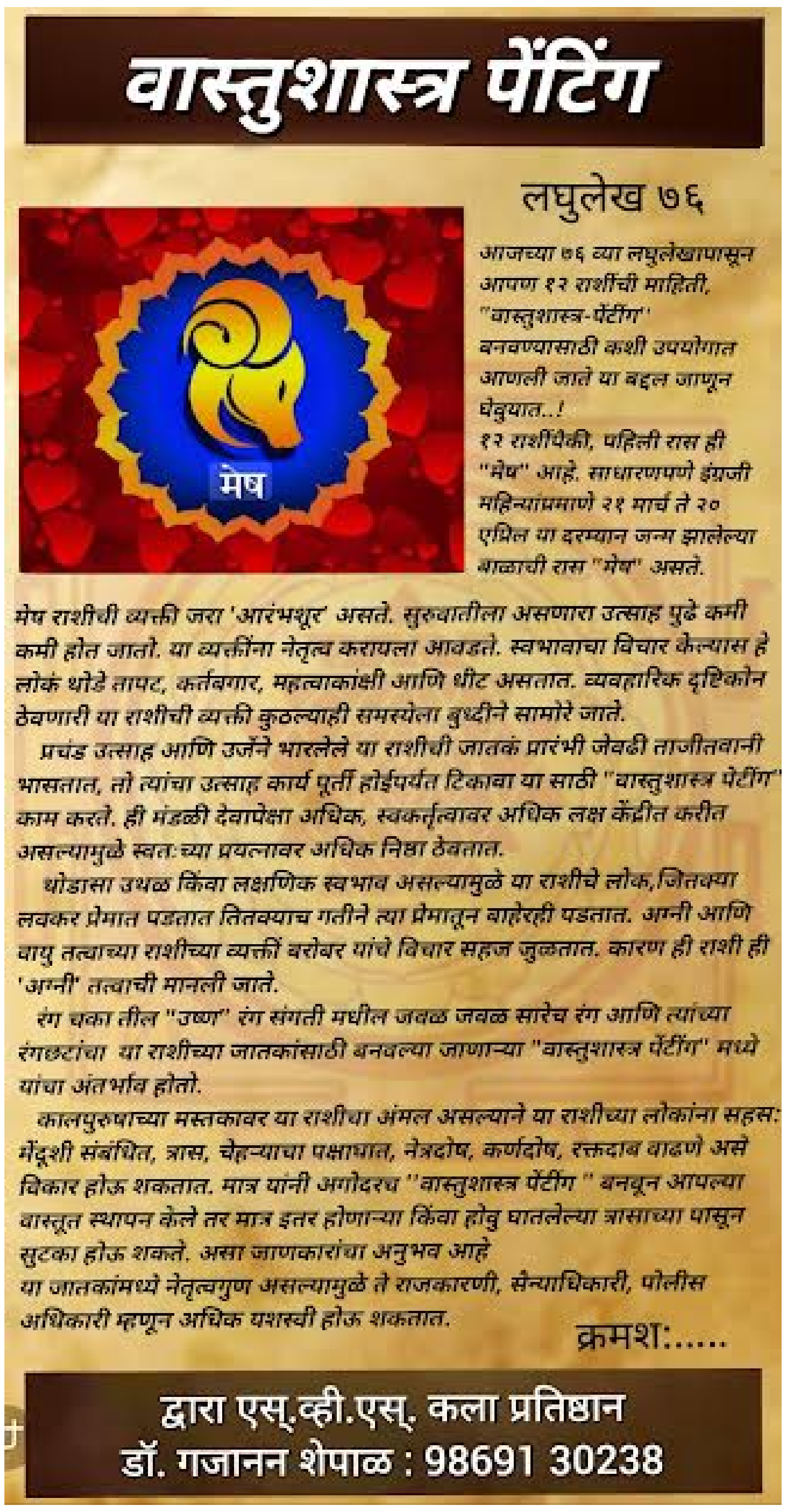
इतिहासाची पुनरावृत्ती

रिचर्ड निक्सन हे अमेरिकेचे अध्यक्ष असताना त्यांनीही आपल्या दुसऱ्या कारकिर्दीत उलट सुलट निर्णय ध्येयधोरणांची गल्लत आणि लोकशाही विरोधी कृती करून अमेरिकेस बदनाम केले अखेर त्यांना पाय उतार व्हावे लागले तसेच जीमी कार्टर यांच्या बाबतीत ही काहीसे असेच घडले आता डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या काळात इतिहासाची पुन्हा एकदा पुनरावृत्ती होणार काय? जर एका नंतर एक धोरणात्मक अपयश त्यांच्या पदरी आले तर अखेर त्यांना पायउतार होण्यावाचून दुसरा मार्ग उरणार नाही

मागील १० महिन्याचा पाढा आंदोलकांनी वाचला त्यामध्ये ट्रम्प यांनी स्थलांतरितांच्या विरोधात घेतलेले निर्णय व केलेली अजब अमलबजावणीची पद्धती यामुळे त्यांचे हुकूमशहा रूप जगाने पाहिले. तसेच अलीकडे त्यांनी अमेरिकेच्या प्रत्येक राज्यात संघराज्य रक्षक सैन्य पाठविले आहे. ज्या राज्यांमध्ये डेमोक्रॅट डेमोक्रॅटिक पक्षाचे सरकार आहे तेथील सत्ताधाऱ्यांनी तर हा निर्णय म्हणजे अरेरावी आहे असे म्हटले. आजवरच्या इतिहासात प्रथमच अशा प्रकारचा निर्णय अध्यक्षांनी घेतला म्हणजे हे आणखी एक लोकशाही विरोधी पाऊल म्हटले जाते. अमेरिकेच्या इतिहासात नागरी हक्कांची चळवळ ही मूलभूत हक्कांचे रक्षण करण्यासाठी करण्यात आली होती. आता सुद्धा लोकांना असे वाटते की अध्यक्ष महाराज ज्या पद्धतीने रक्षक लादत आहेत हा प्रकार सुद्धा एका अर्थाने नागरी हक्कांचे उल्लंगन आहे. अभिव्यक्ती स्वातंत्र्यावरील बंधने, विद्यापीठातील संशोधनावर आणलेल्या मर्यादा पाणी लोकांच्या स्वातंत्र्यावर आलेली गदा यामुळे लोक कमालीचे अस्वस्थ झाले आहेत.

नो किंग्स चा अर्थ

डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या विरोधातील हा जनआक्रोश नो किंग्स आंदोलनाच्या रूपाने प्रकट झाला त्याचा अर्थ काय? आम्हाला राजेशाही नको असा वरवरचा अर्थ असला तरीही त्याचा गर्भित अर्थ असा आहे की, लोकशाहीच्या विरोधात कोणी कसलेही पाऊल टाकले तर अमेरिकन जनता ही धोरणे सहन करणार नाही कारण लोकशाही हा अमेरिका या राष्ट्राचा आत्मा आहे, प्राण आहे, शतकानुशतके अमेरिकन जनतेने लोकशाहीची ही मशाल तेवत ठेवली आहे. आणि ती जो कोणी विझवण्याचा प्रयत्न करील त्याला अमेरिकन जनता सत्तेवरून दूर करेल असा या आंदोलकांचा निर्धार दिसतो. **(क्रमश:)**



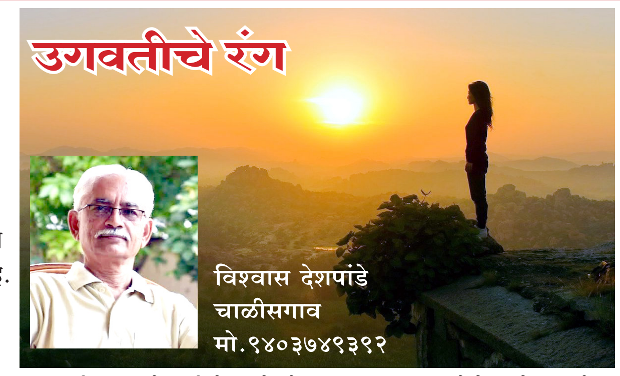
जात्यावरच्या ओव्या......

सासू आत्याबाई
पुरे झाले भांडण
देवाच्या भजनाला
लावा ना थोडं मन ||३१६||

सासू आत्याबाई
बाजाराला गेल्या
शेजारनी बाया
भवती गोळा झाल्या ||३१७||

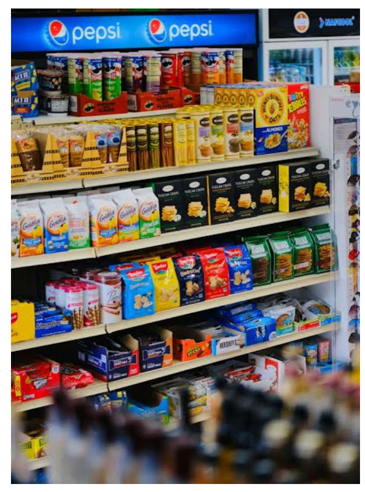
©® सौ. मनोरमा बोराडे
छत्रपती संभाजी नगर
मो. 70207 33758

सोडा रेडी टू इट, खा घरचेच नीट



ज्योतिर्मय साहित्य

हे पाकिटबंद पदार्थांचे आणि रेडी टू ईट पदार्थांचे लोण आपल्याकडेही मोठ्या प्रमाणात पसरत चालले आहे. आज भारतातील मुंबई पुण्यासारख्या अनेक शहरांमध्ये नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना वेळ नसल्यामुळे असे पदार्थ खाण्याचे प्रमाण वाढले आहे. त्याचप्रमाणे सध्या जी मॉल संस्कृती निर्माण झाली आहे ती पण काही अंशी याला कारणीभूत आहे. मॉलमध्ये जाणे आणि खरेदी करणे हे गरजेपेक्षा जास्त हौशीचे आणि प्रतिष्ठेचे लक्षण बनले आहे. मॉलमध्ये फिरत असताना आपण अशा अनेक पदार्थांची खरेदी करतो की जे आवश्यक नसतात. त्यामध्ये खाण्याच्या पाकिटबंद पदार्थांचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात असते. त्यात आपल्या आवडीचे अनेक पदार्थ असतात. काही तयार पदार्थ आणि काही रेडी टू कूक. जसे ढोकळे, बाकरवडी, गुलाबजाम इ. अनेक भाज्यांची पाकिटेही मिळतात. असे अनेक पदार्थ दुकानांमध्ये मिळतात. मंडळी, या पदार्थांचे शेल्फ लाईफ वाढवण्यासाठी त्यात अनेक धोकादायक रसायने, म्हणजेच प्रिझर्वेटिव्हज वापरलेले असतात. तेव्हा भरमसाठ पैसे देऊन असले पदार्थ खरेदी करून आपण आपल्या आरोग्याची हानी करून घेत असतो.

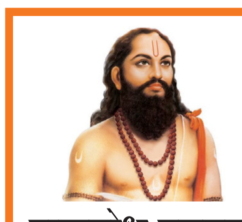


आपल्या व्याख्यानात डॉ. अविनाश सावजी असे म्हणाले की या संदर्भात गांधीजींनी सांगितलेले एक साधे सोपे सूत्र आपण लक्षात ठेवू या. गांधीजी म्हणाले होते जे पदार्थ नाशिवंत असतात किंवा लवकर नासतात, कुजतात ते पदार्थ आरोग्यास चांगले असतात. मी जेव्हा हे प्रथम ऐकले तेव्हा मला सुरुवातीला त्यांचे विधान विचित्र वाटले. की नाशिवंत पदार्थ आरोग्याला चांगले कसे असतील ? हा वरवर पाहता विरोधाभास वाटतो. पण ते खरे आहे. उदा. आपल्या घरी बनवलेली भाजी, पोळी,भाकरी लवकर खराब होते. दुसऱ्या दिवशी ते पदार्थ शिळे होतात. हे नाशिवंत पदार्थ आहेत. ते ताजे असतानाच आपण खातो आणि खाल्ले पाहिजेत. जेवढे आपण घरी बनवलेले ताजे पदार्थ खाऊ तेवढे आपले आरोग्य चांगले राहील.

शास्त्रज्ञानी आरोग्यासाठीच्या केलेल्या संशोधनात असे आढळून आले की ताजे आणि स्वच्छ पदार्थ आपल्या आरोग्यासाठी चांगले असतात. स्वच्छ म्हणजे पाकिटबंद पदार्थ नाहीत ही गोष्ट पुन्हा येथे लक्षात घेतली पाहिजे. पाकिटबंद पदार्थ जसे तेल, मीठ, साखर आपल्याला स्वच्छ दिसतात पण प्रत्यक्षात ते तयार करताना त्यात धोकादायक रसायनांचा वापर केलेला असल्याने ते आरोग्यास अपायकारक असतात. त्याऐवजी साधे मीठ, गूळ, घाण्यावर काढलेले तेल आरोग्यासाठी चांगले आहेत. तसेच घरातील फ्रिजमध्ये आपण अनेक पदार्थ साठवून ठेवतो. बऱ्याच वेळा आठवडभरासाठीच्या भाज्या आपण घेऊन ठेवतो. पण फ्रिजमध्ये ठेवल्या तरी त्यातील पोषक घटक नष्ट होतात, त्या शिळ्या होतात. म्हणून शक्यतो ताज्या भाज्या, फळे विकत घेऊन खाल्ली पाहिजेत. अशा पद्धतीचा ताजा आहार माणसाचे आरोग्य वाढविण्यास व तारुण्य टिकविण्यास मदत करतो.

तेव्हा शक्य तो घरी बनवलेले पदार्थच खाऊ या. शिवाय ते पदार्थ मोठ्या प्रेमाने आपल्या आईने, पत्नीने बनवलेले असतात त्याची सर बाहेरच्या पदार्थांना कशी येणार ?

***



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

सिद्धलक्षण निरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

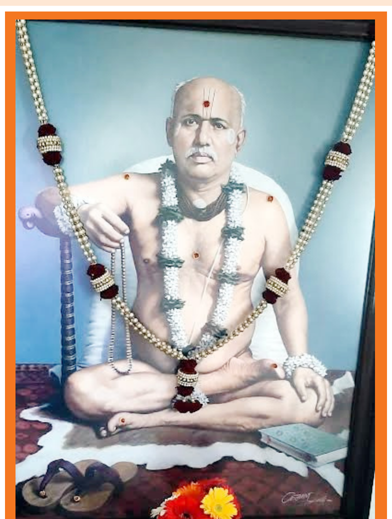
सिद्धावस्थेत संशयाला महत्व दिले जात नाही.संशयाला स्थान नसल्याने सिद्ध पुरूष सतत संदेह रहित असतो। संशय देहबुद्धीची प्रजा असते.दिल देहबुद्धी विरून देहाचे भान हरपलें की त्याबरोबर सर्व संशय नाहींसे होतात. खरं तर दिले हाच व दृश्याचा संबंध असतो तेथे कितीतरी लक्षणे सांगता येतील. परंतु जो देहातीत अवस्थेला पोहचतो त्यांची लक्षणे सांगता येणे शक्य नसतें.

सिद्धाची अवस्था वाणीच्या पलीकडे असल्याने तिचें शब्दांनी वर्णन करता येत नाही. जे डोळ्यांनी पहाता येत नाही त्यांची लक्षणे सांगता येत नाहीत. परब्रह्म पदाला पोहचलेला ब्रम्हस्वरूपच झालेला असल्याने सिध्दपुरूषाची लक्षणे सांगता येत नाहीत.

त्रिगुणांना लक्षणे असतात आणि परमात्मवस्तु तर गुणांच्या पलीकडे असते ती गुणरहीत असते. सिध्दपुरूष परमात्मस्वरूप असल्याने तो गुणरहितचं असतो.गुणरहित असणे हेच त्याचे लक्षण आहे. समर्थाना नमस्कार व वाचक मंडळींना ही नमस्कार समास समजण्यासाठी अवघड आहे काही कमीजास्त झाले तर समर्थ क्षमा करतील यांत संदेह नाही. वाचक मंडळी काही ऊणेपुरे झाले असेल तर मोठ्या मनाने मला क्षमा करतील ऐवढे सांगुन

दशक पाचवा समास दहावा समाप्त करते.
श्री राम जय राम जय जय राम
जय जय रघुवीर समर्थ

उत्सवामध्ये भगवंताचे प्रेम हाच मुख्य भाग आहे



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

उत्सवासाठी तुम्हा सर्वांना बरेच कष्ट झाले. लग्नामध्ये खऱ्या विवाहविधीला, म्हणजे अंतरपाट धरून सप्तपदी होईपर्यंत, थोडाच वेळ लागतो; पण या संस्काराचे महत्त्व आणि गांभीर्य मनावर ठसावे म्हणून चार दिवस एवढे सोहाळे करतात. त्याचप्रमाणे, उत्सवामध्ये भगवंताचे प्रेम हे मुख्य आहे, बाकी आनंद आणि उत्साह हे त्याला पोषक म्हणून असावेत. आपला प्रत्येक सण आपल्याला भगवंताची आठवण करून देण्यासाठी आहे. देवदेवतांच्या उत्सवाचा हेतूही भगवंताचे प्रेम वाढीला लागावे हाच आहे. दिवाळीमध्ये फटाके उडवणे, गोड खाणे, फराळ करणे या सर्व गोष्टी मागचे दु:ख विसरण्याकरिता म्हणून आहेत. उत्सव काय, सण काय, धार्मिक कृत्ये काय, तीर्थक्षेत्रे, पूजापठण, इत्यादि सर्वांचे कार्य भगवंताचे प्रेम मिळविणे हेच मुख्यत: आहे. आपल्या हातून घडणारे प्रत्येक कर्म भगवंताच्या कृपेने होते आहे ही भावना निर्माण झाली पाहिजे, म्हणजे हवेनकोपण नाहीसे होऊन, त्याच्या ठिकाणी प्रेम उत्पन्न होईल. देवाचे प्रेम यायला त्याची भीती गेली पाहिजे. आपण भुतांखेतांवर आपला विश्वास नाही असे म्हणतो; पण करणी केलेला कुणी माणूस भेटला असताना किंवा पछाडलेला माणूस बघितल्यावर, आपल्याला त्याची भीती उत्पन्न होते. जी भीती आपल्याला भुताखेतांची वाटते तीच देवाबद्दल वाटली तर आपल्याला त्याच्याबद्दल प्रेम कसे उत्पन्न होणार ? तेव्हा प्रथम देवाबद्दलची भीती मनातून काढून टाका. देव कधीही कोणाचे वाईट करणार नाही याची खात्री बाळगा. परमेश्वर दयेचा सागर आहे. आपल्या बाळाला दु:ख व्हावे असे माउलीला कधी वाटेल का ? आपण तिला मनापासून हाकच मारीत नाही. भगवंताचे नाम मनापासून घेतच नाही; इथेच आपले सर्व चुकते. तेव्हा, गोंदवल्यास आल्यासारखे, रामाजवळ जाऊन आता तुम्ही एकच मागा, ' रामा, तुझे प्रेम आम्हाला दे. ' तुम्ही मागाल ते तो तुम्हाला खात्रीने देईल ह्यावर विश्वास ठेवा. तो त्याच्यासाठीच इथे उभा आहे. रामाची भक्ती करण्याने, आपला संसार आपली कल्पनाही होणार नाही इतका सुखाचा होईल. कोणत्याही परिस्थितीत नामाला सोडू नका. भगवंताच्या नामानेच त्याचा सहवास घडेल आणि त्याचे प्रेम उत्पन्न होईल. नाम हे भगवंताला अत्यंत जवळचे आहे. या नामाची तुम्ही संगत धरा, त्याचा सतत सहवास ठेवा, त्याला प्राणापलीकडे जपा; मग हेच नाम तुम्हाला थेट भगवंतापर्यंत पोहोचविल्याशिवाय राहणार नाही. जिथे राम तिथे नाम, आणि जिथे नाम तिथे राम. खरोखर तुम्ही नामात दंग होऊन स्वत:ला विसरा, मग राम तुमच्यापुढेच उभा आहे. दृश्यामध्ये असणारी भगवंताची खूण म्हणजे नाम होय. नामावर विश्वास बसणे महाभाग्याचे लक्षण आहे.

शाळेची मज्जा...

अंकुश शिंगाडे,
नागपूर

भटकंती...

ज्योतिर्मय साहित्य

शाळेचा पहिला दिवस होता. मुलं शाळेत आली होती. बरीचशी मुलं मात्र शाळेत नव्हती. काही शाळेत मुलांच्या चेह-यावर आनंद झळकत होता. काही मात्र सुट्टी नंतर शाळेत आल्याने निराश वाटत होते. काही लोकं नाव टाकायला येत होते. तर काही मंडळी आपल्या मुलाचे नाव शाळेतून काढायला येत होते. मंगलाही शाळेत आपल्या मुलाचे नाव टाकायला आली होती.

मंगला पाड्यावर राहणारी एक अशिक्षीत महिला. तिच्याही मनात शिक्षणाची ज्योत पेटली होती. भावेशला शिकवावे आफीसर करावे असे तिलाही वाटत होते. त्यामुळे की काय तिने बाळाला शाळेत आणले होते.

भावेशच्या आईनेही आपल्या बाळाला शाळेत आणले होते. घरी विश्वकोटीचं दारिद्र्य असल्यानं त्याचे मायबाप काही शिकले नव्हते.तसेच मुलांचे शाळेत नाव टाकण्यासाठी शाळेत दाखले हवे असतात.तेही त्यांना माहीत नव्हते.पाड्यावर राहणारी त्याची आई.... कसेतरी किड्यामुंग्यासह जगण्यात त्यांचा अख्खा दिवस जात होता. त्यातच शिक्षणाचं महत्व लक्षात आल्यावर ती आपल्या मुलाचे नाव शाळेत टाकायला आली होती.

शाळेत शिक्षकांनं सांगीतलं की आम्हाला या मुलााचा जन्माचा दाखला हवा आहे. त्या प्रश्नावर भावेशची आई चिंतेत पडली. एरवी दाखला कोठे मिळतो. हेही तिला माहीत नव्हते. गरोदरपणात बाळंतपण तिचं पाड्यावरच झालं होतं. त्यामुळे जन्माचीही नोंद करावी लागते याची कल्पना तिला नव्हती. त्यातच पोटासाठी भटकंती करीत करीत भावेळच्या आईने कितीतरी गावं बदलवली होती. त्यातच आता सात वर्ष निघून गेले होते.

शिक्षणाचा गंध नसल्यानं कोणीही पाड्यावरचा माणूस आपल्या पोरांना शिकवीत नव्हता. त्यांना शिक्षणाचं महत्व माहीत नव्हतं. तसं गुरुजींनी म्हटलेला दाखला मात्र भावेशच्या आईसाठी नवीन होता. शिवाय भावेशचा जन्म कोणत्या गावी झालाय हेही तिला नक्की आठवत नव्हतं. तसेच जन्म केव्हा झालाय हेही तिला आठवत नव्हतं. कारण असे कितीतरी पाडे तिनं बदलले होते. तशी ती गुरुजींना म्हणाली,

''सायेब, दाखला म्हंजे काय जी. कोटं भेटते?''

''जिल्ह्यात.'' शिक्षकानं उत्तर दिलं.

शिक्षकांच्या म्हटल्यानुसार ती जिल्ह्यात चकरा मारु लागली. पण तिला शेवटपर्यंत चकराच माराव्या लागल्या. घरी पोटाची भटकंती करीत असतांना आता शिक्षणातही भटकंती! तिला पोटाची भटकंती पटत होती. पण शिक्षणातील भटकंती काही पटत नव्हती. त्यातच तिनं निर्णय घेतला की दाखला मिळत नसेल तर आपण पोराला शिकवायचंच नाही. आपलं जीवन मुळात भटकत असलेलं.त्यातच मुलाला शिकवणे जमतच नाही.असे असतांना आपण आपल्या पोराला शिकवायला लागलो. पण हे दाखले आपण कसे काढावे कोठून काढावे. वेगवेगळे प्रश्न आपल्या समोर आ वासून उभे आहेत.

(क्रमशः)

|| निरूपण ||

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री
सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

सुखं त्वं सुखस्यापि मातः प्रदेहि
धनं देहि भक्तिं समाधानमेव।
सदा ते स्वरूपं विलोक्याम्ब मुग्धो
भवामीति भाग्यं महन्मे च मन्ये ।।१२०।।

हे माते, तू सुखाचेही सुख आहेस. मला धन दे. भक्ती दे. समाधान दे. हे अंबे, तुझे स्वरूप पाहून मी सदैव मुग्ध होतो, हे माझे महद् भाग्य मी मानतो.

नेच्छा मम विरामस्य तथापि विरमाम्यहम्।
सलीलपूर्णनेत्राभ्यामम्बे नतोऽस्मि रेणुके।।१२१।।

हे माते, रेणुके, माझी विरामाची इच्छा नाही. तरीही अश्रूपूर्ण नेत्रांनी तुला नमस्कार करून थांबतो.

।। इति श्रीदेवीकृपया चन्द्रहासेन विरचितंश्रीरेणुकाशरणम् ।।

रक्तदाब कमी करण्याचा उत्तम उपाय - शरीरातील सोडियमचे प्रमाण कमी करणे

ज्योतिर्मय साहित्य

तुमच्यासोबत कधी ना कधी असे घडलेच असेल, जेव्हा तुम्ही तुमची आवडती वस्तू खातात आणि त्यात मीठ कमी झाले तर त्या पदार्थाची सारी चवचं संपते. मीठ अन्नात खूप महत्त्वाची भूमिका बजावते.

मीठ ही अशी गोष्ट आहे जी अन्नाच्या सर्व चवींना बांधून ठेवते. मीठ सोडियमचा सर्वात सामान्य स्त्रोत आहे. अन्नाची चव वाढवण्याव्यतिरिक्त सोडियम बायकार्बोनेट आणि मोनोसोडियम ग्लूटामेटमध्ये देखील सोडियम आढळते. सोडियम शरीरातील रक्तदाब आणि रक्ताचे प्रमाण नियंत्रित करण्यास मदत करते. याव्यतिरिक्त सोडियम मसल्स आणि नर्वस फंक्शनमध्येही महत्वाची भूमिका निभावतो.

पण ज्याप्रमाणे कोणत्याही गोष्टीचे अतिसेवन आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते, त्याचप्रमाणे सोडियमचे प्रमाणही शरीराला हानी पोहोचवू शकते. जास्त प्रमाणात सोडियमचे सेवन केल्याने मूत्रात कॅल्शियमचे प्रमाण वाढते, ज्यामुळे तुम्हाला किडनीशी संबंधित समस्यांना सामोरे जावे लागते. याशिवाय शरीरात सोडियमचे प्रमाण जास्त असल्याने ऑस्टिओपोरोसिसचा धोकाही वाढतो. ऑस्टियोपोरोसिस हा हाडांचा आजार आहे ज्यामुळे फ्रॅक्चरचा धोका वाढतो.

शरीरातील सोडियमचे प्रमाण कमी करून रक्तदाब आणि हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी करता येतो. शरीरातील सोडियम कमी करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे जास्त प्रमाणात सोडियमयुक्त पदार्थांचे सेवन कमी करणे आणि त्याऐवजी अशा पदार्थांचे सेवन करणे ज्यामध्ये सोडियमचे प्रमाण खूपच कमी असते, तसेच या गोष्टी आरोग्यासाठीही खूप फायदेशीर ठरतात.

चला या गोष्टींबद्दल जाणून घेऊया -

सफरचंद- फळांमध्ये नैसर्गिकरित्या सोडियम कमी आणि पोटॅशियम जास्त असते. सफरचंदात सोडियमचे प्रमाण खूपच कमी असल्याचे आढळून आले आहे. सफरचंदमध्ये चरबीचे प्रमाण कमी असते आणि ते व्हिटॅमिन सी आणि फायबरचा चांगला स्रोत आहे. सफरचंद आणि इतर फळांमध्ये आढळणारे पॉलिफेनॉल हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरतात.

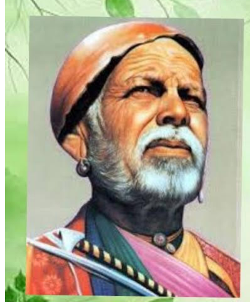
संकलन -
डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९

काकडी- काकडी ही आरोग्यासाठी खूप आरोग्यदायी मानली जाते कारण त्यात कॅलरीज, सोडियम आणि फॅट जवळजवळ नसते. काकडीत पाण्याची पातळी खूप जास्त असते ज्यामुळे ती शरीराला डिहायड्रेट होऊ देत नाही.

बदाम- बदाम हेल्दी स्नॅक मानले जातात. १०० ग्रॅम बदामामध्ये १ मिलीग्राम सोडियम आढळते. बदामामध्ये अनेक पोषक तत्वं आणि अँटिऑक्सिडंट्स आढळतात. व्हिटॅमिन ई, मॅग्नेशियम, प्रथिने, जस्त इत्यादी बदामामध्ये आढळतात. बदाम शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी, रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते. बदाम खाल्ल्याने भूक कमी होते, ज्यामुळे वजन कमी होण्यास खूप मदत होते.

लिंबाचा रस आणि औषधी वनस्पती- जेवणात मीठाऐवजी लिंबाचा रस आणि औषधी वनस्पती वापरून सोडियमचे प्रमाण कमी करू शकता. यासोबत लोणचे, पापड, खारवलेले बिस्किटे, सॉल्टेड बटर, चीज इत्यादी जास्त सोडियमयुक्त पदार्थ खाणे टाळावे. आहारात बदल करण्यासोबतच रोज व्यायाम करणे महत्त्वाचे.

संत गाडगेबाबा



- भारत आसाराम बल्हाळ
(एम.ए. मराठी-पीएच.डी. अपीयर)
रिसर्च सेंटर- बलभीम कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय बीड
मो.नं. 7588819471

ज्योतिर्मय साहित्य

तुमचे एक-एक मिनिट महत्त्वाचे आहे. तुमचा किती मोठा अधिकार आहे.'' तेव्हा बाबासाहेब म्हणाले ''बाबा माझा अधिकार दोन दिवसाचा. उद्या खुर्ची गेल्यावर मला कोणी विचारणार नाही. तुमचा अधिकार मोठा आहे.'' या प्रसंगी बाबासाहेबांच्या डोळ्यात अश्रू होते. कारण असा प्रसंग पुन्हा जीवनात येणार नाही हे दोघेही जाणत होते.

गाडगेबाबांचे विचार : एकदा गाडगेबाबा रस्त्याने जात असताना...समोर एक व्यक्ती दगडाची पूजा करत असताना त्यांना दिसली. त्याने दगडावर हार चढविला. दुधाने अंघोळ घातली. इतक्यात एक कुत्रा आला आणि मागील पाय वर करून त्या दगडावर मूत्र विसर्जन करू लागला. ती व्यक्ती चिडली. त्याला कुत्र्याचा फार राग आला. तो कुत्र्याला मारण्यासाठी हातात दगड घेऊन धावू लागला. तेव्हा गाडगेबाबा म्हणाले, ''बिचाया गरीब मुक्या जनावरांना त्रास का देता ? त्याला हे कुठं माहीत आहे की, माणसांचा देव दगड असतो म्हणून ?''पंढरपुरात एकदा टिळकाचे भाषण होते. तेवढ्यात बाबा समोरून येत होते.

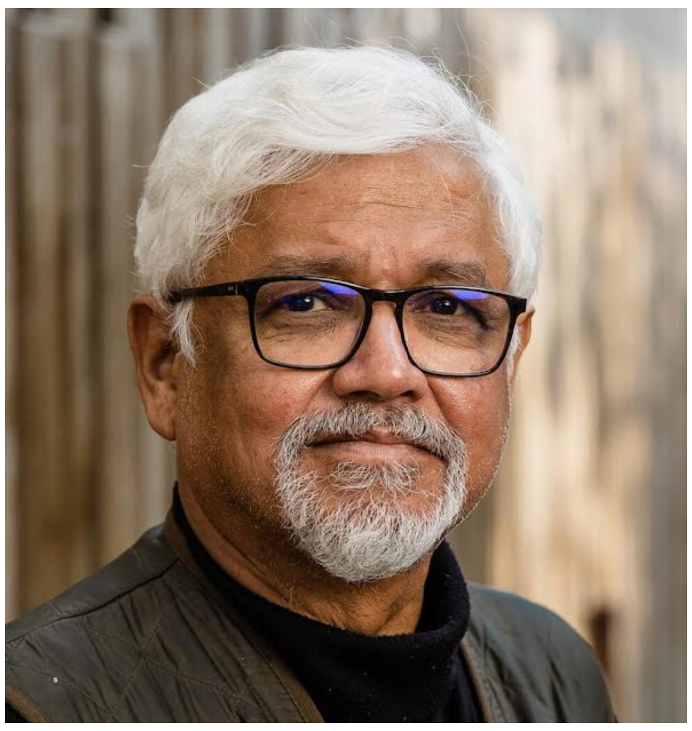
सगळ्यांच्या माना वळल्या. श्रोत्यांच्या मनातले ओळखून टिळकांनी बाबांना स्टेजवर आणले आणि दोन शब्द बोलायला सांगितले. टिळकांचे अथणीला झालेले भाषण बाबांना ठाऊक होते.. स्टेजवर येताच बाबांनी टिळकांच्या ब्राह्मण पंथाला शब्दांनी झाडायला सुरुवात केली. बाबा म्हणाले ''टिळक महाराज मी चुकलो. आम्ही हयातभर तुमची कापडं धुतली, इस्त्री केली. तवा आम्ही कसे मार्गदर्शन करू? महाराज काय बी करा पण आम्हालाबी ब्राह्मण करा.''

संत व सुधारक या दोन्हीही वृत्ती गाडगेमहाराजांत होत्या. तुकारामांप्रमाणे ठणकावून सत्य सांगण्याचे धैर्य बाबांमध्ये होते. जनसंपर्क होता. समाजाचा अर्धा भाग जो स्त्रिया व अतिशूद्र या सर्वांना व सुशिक्षित समाजथरातील जे येतील अशा स्त्रीपुरुषांना एकत्र बसवून, म्हणजे भेदाभेद, स्पृश्यास्पृश्यता संपूर्ण बाजूस घालवून हरिभक्तीचा रस चाखण्यास सर्व वर्गातील, सर्व थरातील बायाबापडी, श्रीमंत व गरीब वगैरे सर्व एकत्र होत. बाबांची कीर्तने ऐकल्यानंतर संत तुकाराम व जोतीबाची शिकवण लोकांप्रत वाहात आहे, असे दिसते.

इंग्रजी साहित्यातील भारताच्या अग्रगण्य लेखकांपैकी एक-अमिताव घोष

ज्योतिर्मय साहित्य
(मागील अंकावरून)

अमिताव घोष हे २०२५ मध्ये नोबेल साहित्य पुरस्काराच्या केंद्रस्थानी होते. २०२५ साली वाइल्ड फिक्शन्स या प्रकाशन झालेल्या निबंधसंग्रहाने त्यांच्याबद्दल जागतिक पातळीवर तीव्र साहित्यिक प्रातिक्रिया त्यांच्याबाजूने निर्माण झाली. या पुस्तकात त्यांनी स्थलांतर, पर्यावरणीय संकट, वसाहतवादा नंतरचे मानवी विस्थापन आणि दुष्काळी नैतिकतेचे साहित्यिक विश्लेषण मांडले आहे. या ग्रंथाला जगातल्या प्रकाशनांनी ''मानवतेच्या हवामान विनाशावरील सर्वात वैचारिक आणि संवेदनशील भाष्य'' म्हंटले आहे. घोष यांनी आधुनिक कालखंडातील डिझास्टर कॅपिटॅलीझम, स्थलांतर आणि डिजिटल बहिष्करण यांसारख्या विषयांना तत्वज्ञानाच्या पातळीवर जोडले आहे. या ग्रंथामुळेच इल पैस आणि वॉशिंग्टन पोस्ट यांनी त्यांच्या नावाला २०२५ च्या नोबेल साहित्यिक चर्चेत प्रथम प्राधान्याने समाविष्ठ केले होते. घोष यांना २०२५ साली दक्षिण कोरियाचा सर्वात प्रतिष्ठित पॅक क्योंगरी इंटरनॅशनल साहित्यिक पुरस्कार देण्यात आला. या पुरस्काराला कोरियाचा नोबेल असे म्हंटले जाते. या पुरस्काराचा निर्णय जागतिक ११३ साहित्यिक उमेदवारांच्या यादीतून झाला आणि घोष यांची निवड पोस्टकोलोनिअल आणि इकोलॉजिकल साहित्याच्या सीमा विस्तारणारा लेखक म्हणून झाली. निर्णायक पॅनेलने नमूद केले की त्यांनी ''मानवेतर आवाजांना – निसर्ग, समुद्र आणि विस्थापित समाजांना साहित्यिक परिमाण दिले.'' रविंद्रनाथ टागोर यांच्यानंतर नोबेलच्या साहित्यिक पुरस्कार चर्चेत एवढ्या मोठ्या प्रमाणात चर्चेत येणारे अमिताव घोष पहिले भारतीय लेखक ठरले. २०२५ या साहित्यासाठीचा नोबेल पुरस्कार ९ ऑक्टोबर २०२५ रोजी स्वीडिश अकादमीने वरिष्ठ हंगेरीयन लेखक लास्झलो क्रासनाहोर्काय ( ) यांना जाहिर करण्यात आला. जरी हंगेरीयन लेखकाला हा पुरस्कार जाहीर झाला तरीसुद्धा अमिताव घोष यांचे साहित्य नोबेल-योग्य म्हणून व्यापक पातळीवर मान्य झाले. अमिताव घोष हे आजच्या काळातील सर्वात विद्वान, संवेदनशील आणि संशोधक वृत्तीचे लेखक मानले जातात. त्यांनी भारतीय उपखंडातील सामाजिक, सांस्कृतिक आणि



ऐतिहासिक गुंतागुंत इंग्रजी भाषेत अपूर्व पदतीने मांडली. त्यांच्या लिखाणात जागतिकीकरण, स्थलांतर वसाहतवाद आणि पर्यावरणीय संकट या सर्व विषयांचा मानवतावादी संदर्भात विचार दिसतो. ज्यामुळे ते आधुनिक जगात साहित्यातील आणि संवेदनशीलतेचे अग्रदूत ठरतात. अमिताव घोष सध्या न्यूयॉर्कमधील क्वीन्स कॉलेजमध्ये तुलनात्मक साहित्य या विषयाचे प्राध्यापक म्हणून कार्यरत आहेत. त्यांनी दिल्ली विद्यापीठाच्या समाजशास्त्र विभागात आणि हार्वर्ड युनिव्हर्सिटी मध्ये पाहुणे प्राध्यापक म्हणून अध्यापन केले आहे. त्यांनी ऑक्सफर्ड विद्यापीठात डीफिल(पी एच डी) पदवी मिळवली असून तेथे त्यांनी समाजशास्त्र आणि मानववंशशास्त्रातील संशोधन केले आहे.

अमिताव घोष यांच्या लेखनाची सुरुवात १९८० च्या दशकात झाली. त्यांची पहिली कादंबरी ''द सर्कल ऑफ रिझन'' १९८६ साली प्रकाशित झाली. त्या काळातील प्रबोधन, विस्थापन, आणि विज्ञान याभोवती ती कादंबरी गुंफली आहे. त्यानंतर ''द शॅडो लाइन्स'' ही कादंबरी १९८८ मध्ये प्रकाशित झाली आणि या कादंबरीने त्यांना जागतिक मान्यता मिळवून दिली.यासाठी त्यांना १९८९ मध्ये साहित्य अकादमी पुरस्कार मिळाला. १९९५ मध्ये आलेला ''द कलकत्ता क्रोमोसम'' हा ग्रंथ विज्ञानकथेशी निगडीत असून, रहस्य आणि जैव-तंत्रज्ञानाचा यामध्ये संगम आहे. २००० मध्ये प्रकाशित झालेली ''द ग्लास पॅलेस'' ही कादंबरी बर्मा, भारत आणि मलय व्दीपसमूहाच्या ऐतिहासिक संबंधावर आधारित आहे. ''द हंग्री टाइड'' २००४ मध्ये प्रकाशित झालेला ग्रंथामध्ये सुंदरवनातील पर्यावरण, मनुष्य प्रकृती संबंध आणि डॉल्फिन संशोधनासारख्या विषयांवर विपुल भाष्य केले आहे. त्यांच्या इबिस त्रिओलजी ( ) – '' २००८ साली, '' '' (रिव्हर ऑफ स्मोक)२०११ साली, या सर्व कादंबऱ्या अफीम व्यापार,वसाहतवाद आणि भारतीय गिरमिटी या मजुरांच्या संदर्भातीलआहेत. २०१९ मध्ये प्रकाशित झालेली ( ) गन आयलंड या कादंबरीत त्यांनी हवामानाबद्दल आणि स्थलांतराच्या प्रश्नांना केंद्रस्थानी ठेवले आहे.

शिरीष चिटणीस
सातारा ७५८८६५०५१

अमिताव घोष यांनी केवळ कादंब-यामध्येच नव्हे तर निबंधात्मक लेखनातही मोठे योगदान दिले आहे. ''इन अन अँटीक लँड'' १९९२ ही त्यांची मिश्र शैलीतील उत्कृष्ट रचना असून इतिहास आणि समाजशास्त्राचा संयोग त्यात दिसतो. त्यांचा ''द ग्रेट डिरॅगमेट-क्लिनीक चेंज आणि द अनथिंकेबल'' २०१६ हा ग्रंथ पर्यावरणीय संकटावर आधारित असून, आधुनिक मानव समाजाच्या असंवेदनशीलतेवर टीका करतो. १९९० मध्ये फ्रेंच प्रिक्स मेडिसीस एट्रँन्जर पुरस्कार, २००७ मध्ये पद्मश्री पुरस्कार. आणि २०१८ मध्ये ज्ञानपीठ पुरस्कार यांनी त्यांचा गौरव करण्यात आला. विशेष म्हणजे इंग्रजी भाषेत लेखन करणारे ज्ञानपीठ पुरस्कार प्राप्त करणारे ते पहिले भारतीय लेखक आहेत. त्यांना किमान सहा विद्यापीठांकडून मानद डॉक्टरेट पदव्या मिळाल्या असून रॉयल सोसायटी ऑफ लिटरेचरचे ते फेलो आहेत. घोष यांच्या सर्व लेखनात इतिहासाबद्दलची खोल जाण, जागतिक वसाहतवादाच्या परिणामांची समीक्षा आणि पर्यावरणाबद्दलची चिंतनशील दृष्टी दिसून येते. ते मानतात कि, साहित्य समाजाच्या वर्तमान आणि भविष्यकालीन क्षेत्रावर प्रभाव टाकू शकते. घोष पर्यावरण संकटाविषयी साहित्याचा उपयोग करतात. जागतिक पटलावर मानवाच्या प्रगतीसाठी पर्यावरणीय समतोल साधणारे त्यांचे लिखाण महायुध्दाचे सावट असताना दिलासा देणारे व आशादायक चिरंतन टिकणारे असे आहे.

पांडव पंचमी

ज्योतिर्मय साहित्य

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ।।
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृतम् ।
धर्मसंस्थापनार्थामि युगे युगे ।।
द्युतामध्ये हरले पांडव, गेले वनवासाला,
वनवास संपवुनी ते आले, तो हा दिन भाग्याचा..!
कुरूक्षेत्री धर्मयुध्द होऊनी घडले महाभारत,
सत्याचा असत्यावर जय, तो हा दिन विजयाचा..!

महाभारत... कुरूक्षेत्रावरील युध्द... परमात्मा श्रीकृष्ण... कौरव...पांडव हे सर्वज्ञात आहेत. सर्वश्रुत आहेत... महाभारतातील हे सर्वात महत्वाचे घटक आहेत.. महाभारत म्हणजे सत्याचा असत्यावर विजय.. पाच पांडवांनी शंभर कौरवांच्या असत्य आणि अन्यायी राजवटीचा पराभव केला.

कार्तिक शुक्ल पंचमी म्हणजे पांडव पंचमी.

पांडव पंचमी म्हणजे पांडवांचा विजय दिवस. श्रीकृष्णाच्या मार्गदर्शनाखाली युद्ध करून अल्प संख्याबळ असूनही बलाढ्य अशा कौरवसेनेचा नायनाट करणाऱ्या पांडवांनी जगासमोर मोठा आदर्श उभा केला. पांडवांसारखे गुण आपल्यात यावेत, यासाठी हा दिवस साजरा करतात, अशी मान्यता आहे. द्यूतात कौरवांकडून हरलेल्या पांडवांना कबूल केल्याप्रमाणे १२ वर्षे वनवास व १ वर्ष अज्ञातवासात काढावे लागले. कार्तिक शुक्ल पंचमीला पांडव अज्ञातवासातून प्रकट झाले.

आपल्या भारतीय संस्कृतीत पांडव पंचमीदेखील मोठ्या श्रध्देने साजरी केली जाते. पांडव पंचमी म्हणजे पांडवांच्या विजयामुळे त्यांची पूजा करून त्यांच्यात असलेले शौर्य, वीरता आणि आदर्श गुणांचे पूजन करण्याची परंपरा प्रचलित आहे.

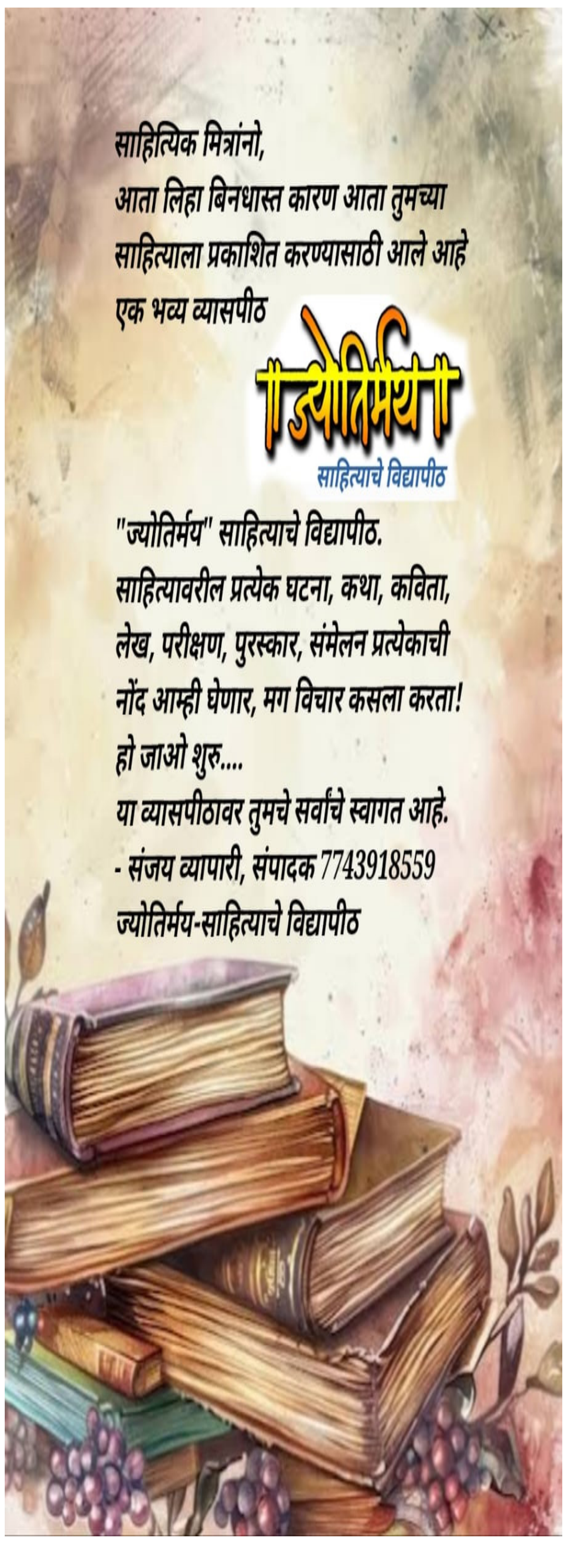
कार्तिक शुक्ल पंचमीला पांडवांनी महाभारत युद्धात जय मिळवला.. तसेच पाचही पांडव एक एक करुन कार्तिक शुक्लपंचमीलाच पृथ्वीवरती अवतीर्ण झाले. सर्वात आधी कुंतीने धर्मराजाचे आवाहन या कार्तिक शुद्ध पंचमीला केलं. त्याच्या पुढच्या वर्षी म्हणजेच कार्तिक शुद्ध शुक्लपंचमीला वायु देवाचे त्यानंतर इंद्राचे आणि मग अश्विनी कुमारांचे आवाहन करून युधिष्ठिर पासून सहदेवापर्यंत पाचही पांडवांचे आगमन हे कार्तिक शुक्ल पंचमीला झाल्यामुळे या दिवसाला पांडव पंचमी असं म्हटलं जातं.याशिवाय महाभारतात झालेल्या कौरव आणि पांडवांच्या घनघोर युद्धात पांडवांनी याच पंचमीला विजय मिळवला होता.

सौ.सुनिता दिपक कावसनकर,
कवयित्री/लेखिका/प्रकाशिका/संपादिका
युगंधरा प्रकाशन/युगंधरा साप्ताहिक
छत्रपती संभाजीनगर

पांडवांसारखे पुत्र मिळावेत यासाठी या दिवशी श्रीकृष्णासह पांडवांची पूजा केली जाते.. कौरव अर्थात दुष्ट प्रवृत्ती ती शंभर पटीने जास्त असली तरी पांडव अर्थात सत्प्रवृत्ती त्यावर विजय मिळवू शकते, हा दिलासा देणारा हा दिवस आहे. संपूर्ण देशभरात पांडवांसारखे पुत्र घराघरात जन्माला यावेत आणि पांडवांचे गुण, शौर्य, वीरता आणि हार न मानण्याची शक्ती आपल्या अपत्यात यावी, यासाठी पांडवांची पूजा मोठ्या भक्तीभावाने करण्याची परंपरा प्रचलित आहे. यावेळी श्रीकृष्णाचे पूजनही आवर्जुन केले जाते.पांडव पंचमीला गोमयापासून पांडव सिद्ध करतात आणि त्यांची पूजा करतात..

पांडवांचा विजय: महाभारतात कौरवांवर विजय मिळवलेल्या पांडवांच्या शौर्याची आणि वीरतेची आठवण म्हणून हा दिवस साजरा केला जातो.

(क्रमशः)



लज्जतदार मिठाई ..डिझार्ट

ज्योतिर्मय साहित्य

हल्ली नेहमीच कित्येक प्रकारच्या मिठाया मन आकर्षित करत असतात. नाना रंग,तऱ्हेतऱ्हेचे फ्लेव्हर्स ,विविध आकार यांनी खाण्याचा मोह अनावर होतो. पण त्यातील बहुतेक मिठाई खवा, साखर, मिल्क पावडर ,ड्रायफ्रुट्स यांनी बनवलेल्या असल्यामुळे त्या खूप महाग असतात. त्यामुळे सर्वसामान्य किंवा गरीब लोकांना परवडत नाहीत. पण मुलांनाच काय मोठ्यांनाही गोड मिठाई खावीशी वाटतेच ना.. म्हणूनच आज आपण घरीच खवा,मिल्कपावडर, किंवा जास्तीचे तूप वगैरे न वापरता सुरेख , नावीन्यपूर्ण मिठाई जी आपण डिझार्ट म्हणूनसुद्धा खाऊ शकतो अशी बनवूया.

साहित्य:

१ वाटी तांदूळ, १ ते सव्वा वाटी साखर, १ लिटर दूध, अर्धी वाटी गोड दही, १ चमचा आवडत्या फ्लेवरची कस्टर्ड पावडर, अर्धा चमचा बेकिंग सोडा किंवा निळ्या पाऊच मधील इनो, अर्धी वाटी खवलेला नारळ किंवा डेसिकेटेड कोकोनट, रंग आकर्षक दिसावा म्हणून चिमूटभर खाण्याचा रंग, सजावटीसाठी २..४ केशर काड्या, ड्रायफ्रुट्सचे काप हे ऐच्छिक, ग्रिसिंग साठी १ चमचा साजूक तूप.

कृती:

प्रथम तांदूळ स्वच्छ धुवून गरम पाण्यात २..३ तास भिजत ठेवावेत म्हणजे ते सॉफ्ट होतात. मग ते निथळून पाणी काढून टाकून मिक्सरच्या भांड्यात घालून त्यात दही,अर्धा कप दूध, नारळ, अर्धी वाटी साखर, किंचीत केशरी जिलेबीचा रंग घालून बारीक वाटून घ्यावे.

स्टीमर मध्ये पाणी गरम करण्यास ठेवावे.

त्यानंतर छोट्या छोट्या वाट्या,बाऊलना साजूक तुपानी ग्रिसिंग करावे. या मिक्सर मधील मिश्रणात बेकिंग सोडा घालून हळुवार गोलाकार फिरवून हलके झाले की ते या वाट्यात घालून त्या वाट्या स्टीमर किंवा मोदकपात्रात ठेवून ७..१० मिनिटे इडलीप्रमाणे मस्त वाफवून घ्याव्यात.

वाफेपर्यंत दुसरीकडे गॅसवर एका कढईत

रेसिपी
सौ. स्नेहा मुसरीफ, पुणे

किंवा भांड्यात दूध घालून त्यातील अर्धाकप दूध बाजूला ठेवून सगळे उकळायला ठेवावे. अर्धा कप दुधात कस्टर्ड पावडर घालून छान मिक्स करून घ्यावी. दुधाला उकळी आली की त्यात राहिलेली साखर घालून एक छान उकळी येऊ द्यावी. मग त्यात सावकाशपणे कस्टर्ड पावडरचे दूध घालून एकसारखे

ढवळावे म्हणजे गुठल्या न होता मस्त दाट

होईल. आता त्यात केशर काड्या घालून गॅस बंद करून थंड करण्यास ठेवावे.

आता आपल्या वाट्यातील तांदूळ, साखर, दह्यादुधाची मस्त इडली सारखी स्पंजी फुगलेली ,जाळिदार ,हलकी मिठाई तयार झाली असेल. हिच्यात आधी थोडीशी वेलची,जायफळ पावडर किंवा दूधमसाला

घातला असेल तर ती नुसती तशीच खायलाही मस्त लागते. त्याला साजूक तुपाच्या ग्रिसिंगचा स्वाद,साखरेची गोडी, दह्याचा सॉफ्टनेस आणि टेस्ट शिवाय नारळाचा, मंद वेलचीचा स्वाद येतो,हलकी फुलकी ही मिठाई पण तशीही सुरेखच लागते.

डिझार्ट किंवा शाही मिठाई साठी म्हणून एका सर्व्हिंग बाऊलमध्ये हा एक बॉल घालून त्यावर थंडगार झालेले दूध.. कस्टर्ड

घालून त्यावरून सजावटीसाठी ड्रायफ्रुट्सचे काप घालावेत. आणि थंडगार सर्व्ह करावे.

वैशिष्ट्य:

ही मिठाई इतर मिठाईच्या तुलनेत स्वस्त आणि खूपच मस्त लागते. स्पंजी बॉल्स मध्ये दूध घातल्यामुळे खूप सॉफ्ट आणि टेस्टी बनते. बेक करण्यासाठी लावताना ते नंतर फुगत असल्यामुळे अर्धी वाटीच मिश्रण घालावे. व्हनीला,रोज,स्ट्रॉबेरी,खस वेलची अशा विविध स्वादांच्या या बनवता येतात. यातील नारळाचा स्वाद खासच लागतो. ही डिश सर्वांनां नक्कीच आवडेल त्यामुळे नक्की बनवून पहाच.

***

थॅलिडोमाइड: एक अवलक्षणी औषध

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

लेप्रा रिअक्शनविषयी आपण या आधी चर्चा केली होती. या रिअक्शनचा उपचार करतांना प्रेडनिसोन सोबत वापरले जाणारे एक औषध म्हणजे थॅलिडोमाइड. या 'टेराटोजेनिक' औषधाविषयी आज जाणून घेऊ या. 'टेराटोजेनिक औषध' हे असे औषध आहे जे गर्भधारणेदरम्यान घेतल्यास, विकसनशील गर्भात असामान्यता किंवा जन्मजात दोष निर्माण करू शकते. या कुख्यात यादीत पहिला नंबर लागतो तो थॅलिडोमाइडचा.

गर्भधारणा झाली की सकाळी मळमळ किंवा उलटी होणे हे लक्षण स्त्रियांमध्ये दिसून येते. एरवी इतर रोगात जाचक असणारा हा त्रास गर्भधारणेच्या काळात सुखदायक होतो. मात्र १९५६- १९६० च्या काळात हेच लक्षण एका अवलक्षणी औषधाचा विद्रूप चेहरा जगासमोर दाखवायला कारणीभूत ठरले. झाले असे की थॅलिडोमाइड हे औषध सर्वप्रथम जर्मन औषध कंपनी केमी ग्रुनेन्थल जीएमबीएचने १९५६ मध्ये 'कॉन्टरगन' या ब्रँड नावाने बाजारात आणले. सुरुवातीला ते पश्चिम जर्मनीमध्ये शामक आणि गर्भवती महिलांना होणाऱ्या मळमळ आणि उलट्यांच्या विरोधात उपलब्ध केल्या गेले. सर्वात चिंताजनक गोष्ट ही की नवीन औषध असूनही ते डॉक्टरांच्या चिठ्ठीशिवाय बाजारात सर्रास विकल्या जात होते. यादरम्यान स्त्रीरोगतज्ज्ञांना आणि बालरोगतज्ज्ञांना बुचकळ्यात पाडणारे लक्षणीय प्रकार घडले, या काळात फोकोमेलिया आणि इतर गंभीर जन्मजात दोष घेऊन जन्मलेल्या बालकांची संख्या अचानक वाढली, अंदाजे १०००० ते २००००! यातील अंदाजे ४० टक्के बालके जन्माच्या वेळी किंवा त्यानंतर लगेचच दगावली. जी वाचली त्यांना हातपाय, डोळे, मूत्रमार्ग आणि हृदय यांत दोष होते. यात सर्वात भयंकर असलेल्या 'फोकोमेलिया नामक विकृतीत बालकाला हातपाय जवळपास नसतातच किंवा अत्यंत खुरटलेले असतात. सुदैवाने त्या काळी युरोपात औषधवितरणप्रणाली संगणकाद्वारे नोंदल्या जात होती. सखोल विश्लेषण केल्यावर अशा बालकांविषयी एकच गोष्ट सर्वत्र दिसून आली. ती म्हणजे या बालकांच्या मातांनी त्यांच्या गर्भारपणात थॅलिडोमाइडचे सेवन केले होते.

Malformations due to maternal ingestion of thalidomide (Schardein 1982 and Moore 1993).

जर्मनी, युरोप, ऑस्ट्रेलिया आणि जपानसह विविध देशांमध्ये हे औषध विकले जात होते. मात्र १९६० मध्ये, अमेरिकेतील अन्न आणि औषध प्रशासन विभागात नियुक्ती झाल्या झाल्या पहिल्याच महिन्यात, फार्माकॉलॉजीच्या तज्ज्ञ डॉ. फ्रान्सिस ओल्डहॅम केल्सी यांनी कॉर्पोरेट दबावाविरुद्ध धाडसी भूमिका घेत अमेरिकेत थॅलिडोमाइडच्या प्रवेशास मान्यता देण्यास ठाम नकार दिला. याला कारण होते या औषधाची अपुरी चाचणी! यामुळे हजारो अमेरिकन मुले थॅलिडोमाइडच्या भयंकर दुष्परिणामांपासून वाचली. याची योग्य दखल घेत १९६२ मध्ये राष्ट्राध्यक्ष जॉन एफ. केनेडी यांच्याकडून डॉ केल्सी यांना विशिष्ट संघीय नागरी सेवेसाठी प्रतिष्ठित राष्ट्रपती पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.

१९६१ साली या औषधावर बहुसंख्य देशात बंदी आणल्या गेली. आश्चर्य हे की कॅनडा व अन्य काही देशात बंदीनंतर काही वर्षे त्याची विक्री सुरूच राहिली. सदर कंपनीवर गुन्हा दाखल झाल्यावर एक गोष्ट लक्षात आली. प्राण्यांवर आणि मानवावर याची सखोल चाचणी न करताच नफ्यासाठी ते घाईघाईने बाजारात आणल्या गेले. प्रभावित कुटुंबांना जर्मन कंपनी आणि सरकारला भरपूर नुकसानभरपाई द्यावी लागली. हे खरे असले तरी प्रभावित बालकांच्या आयुष्यावर त्याचा किती परिणाम झाला असेल याची कल्पना करवत नाही. हे मानवनिर्मित वैद्यकीय आपत्तींपैकी सर्वात मोठे संकट मानले गेले आणि त्यामुळे अनेक देशांमध्ये औषध नियमनात महत्त्वपूर्ण बदल झाले. १९६१ साली नवीन औषध बाजारात आणण्याआधी त्याची दुष्परिणामांसह सखोल चाचणी करण्यासाठी कठोर नियमावली तयार करण्यात आली आणि तज्ज्ञांद्वारे त्यावर वेळोवेळी अनुकूल बदल करण्यात आले. या कठोर नियमावलीचे पालन करण्यासाठी अमेरिकन एफडीएचे अतिकठीण नियम आदर्श मानल्या जातात.

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

औषधनिर्मितीतील हे काळेकुट्ट प्रकरण आपल्या समोर यासाठी मांडले की नवीन औषधाची कुठून तरी माहित मिळाली की ते स्वतःच घ्यायची घाई करू नये. याबाबत तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायलाच हवा. थॅलिडोमाइडच्या दुष्परिणामांचा इतका गवगवा झाला की, ते उपचारप्रणालीत अस्पृश्यच मानल्या गेले. मात्र १९७०च्या नंतर ते लेप्रा रिअक्शन आणि मल्टिपल मायलोमा या कर्करोगात उपयोगी असल्याने दिसून आले. हे औषध स्त्रियांना प्रजननक्षमतेच्या कालावधीत कदापि देण्यात येऊ नये. स्त्रियांचे हे संपूर्ण प्रजनन जीवन चक्र मासिक पाळीच्या प्रारंभापासून ते मासिक पाळी कायमची बंद होण्यापर्यंत (रजोनिवृत्ती) असते.

या यादीतील आणखी कांही औषधांविषयी नंतर कधीतरी!

***

संगीतातील महासागर- पं.हृदयनाथ मंगेशकर

ज्योतिर्मय साहित्य

सव्वीस ऑक्टोबर रोजी या शतकातील महान संगीतकार पं. हृदयनाथ मंगेशकर यांचा एकोणनव्वदावा वाढदिवस आहे. त्यांनी शतकपार करावे म्हणून इश्वर चरणी प्रार्थना. त्यांच्या जन्मदिवसा निमित्त हा लेखन प्रपंच सादर आहे.

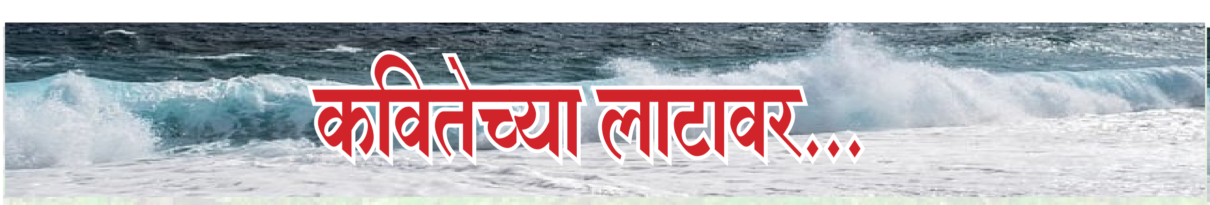
सागर किनारी बसून सागराकडे एकटक बघत त्या सागराच्या साऱ्या कक्षा आपल्या नजरेच्या कक्षेत सामावून घेण्याचा अट्टाहास करायचा हे जितकं खुळेपणाचं लक्षण आहे, तितकं भारतीय संगीतातील महासागर पं. हृदयनाथ मंगेशकर यांना समजून घेणं कठीण आहे. ज्यांचं प्रत्येक गाणं ऐकलं की असं वाटतं एवढं एकच गाणं यांनी केलं असतं तरी चराचर यांच्यापुढे नतमस्तकच असते. अशी समृद्ध आणि अफाट संगीत निर्मिती त्यांनी केलीय. जसं बोटीत बसून सागराची गहराई कळणं शक्य नाही अन् सागराचे क्षितिज गाठणेही शक्य नाही तसे पंडितजींना पुर्णतः समजून घेणं शक्य नाही.

पं.हृदयनाथांनी संगीतबद्ध केलेली गाणी अवघ्या मराठी माणसांच्या हृदयात हृदयस्थ आहेत. वयाच्या प्रत्येक वळणावर अधिकाधिक मोहक, दाहक, संजीवक होत गेलेल्या हृदयनाथांच्या व्यक्तीमत्वासारखी त्यांची गाणी आहेत. त्यांच्या प्रत्येक गाण्याचं स्वतंत्र भारदस्त व्यक्तीमत्व आहे. एकेक गाणं म्हणजे रानभुलीचे प्रदेश !

शास्त्रीय , लोक, पाश्चिमात्य , सुफी अशा विविध प्रकारांची झलक त्यांच्या गाण्यांतून दिसते. शास्त्रीय रागांची सावली पांघरलेली जिवलगा, मी मज हरपून, मागे उभा मंगेश, हे शाम सुंदरा राजसा, जाईन विचारीत रानफुला, दयाघना अशी कितीतरी गाणी आहेत. खास अनवट वाट धरलेली सावर रे उंच उंच झुला, काजळ रातीन ओढून नेला, असा बेभान हा वारा, पोर्तुगीज संगीताची झलक दाखवणारी माझे राणी माझे मोगा, माझा लवतोय डावा डोळा, लोकसंगीताचा बाज असलेली कोळीगीते किंवा जैत रे जैत ची गाणी आपला पिच्छाच सोडत नाहीत.

पुस्तकात बंदिस्त कवितांना सुरांची पेशवाई श्रीमंती अर्पण केली अन् रडगाणी म्हणून दुर्लक्षित गजलांना स्वरांची जरतारी पैठणी नेसवून मंचावर आणली. घरंदाज, अभिजात काव्य रत्नजडित स्वरांनी झळकू लागले. तरुण आहे रात्र अजुनी, मालवून टाक दीप, सूर मागू तुला मी कसा ? उजाडल्या वरी सख्या, केव्हा तरी पहाटे, चांदण्यात फिरताना, गंजल्या ओठांस माझ्या, पुर्तता माझ्या व्यथेची, स्पर्श सांगेल सारी कहाणी, पीक करपलं अशा भरपूर गजला गेली पन्नास वर्षे रसिक हृदयावर विद्यमान आहेत.

हृदयनाथांचे संगीत म्हणजे... जाणिवे नेणिवे पुढचा संवाद संपते शब्दांचे साम्राज्य
उरतो न काही विवाद !
आहत अनाहताचे
उरतात घुमे पडसाद
कसे करावे अंतःपटलावर
चालणाऱ्या अणूरेणूतील
अव्यक्त संवेदनांचे
अनुवाद? **(क्रमशः)**



ती येते आणिक जाते

ती येते आणिक जाते,
वर्षानुवर्षे ती येतच राहते
येताना हसतच येते
तिच्या स्मिता ने घर उजळून निघते,
आनंदाचे उधाण घेऊन येते
येतांना तेजाच्या कळ्या आणते
लाजत लाजत कळ्या फुलवते, मंद प्रकाशातही
तेज ओसंडते
काहीतरी तिला सांगायचे असते
मिणमिणत्या उजेडात गुणगुण ते, ती येते आणिक
जाते.
येताना तिमिराला दूर सारते
आयुष्याला नव्याने उजाळा आणते .
येताना मैत्रिणींचा थवा घेऊनच
येते, आणिक सर्वांना ओळीत बसवते. काही जणी
देव्हार्यात गाभार्यात, कोनाड्यात, तुळशीपाशी मंद
तेवती ज्योती उजळती भाग्य कवाडे नशिबाची.
गारव्याच्या शिरशिरित, गुलाबी
थंडीत, गोवत्स कामधेनु चा वसुबारस दुग्धपाने तृप्त
करी.
धनत्रयोदशी ची धनाची पूजा होई तिच्या प्रकाशात,
नरकासुराच्या वधाच्या साक्षीस
फडफडती ज्योत, अमावस्या, लक्ष्मी कुबेरपूजनास
तेजाळती ज्योत प्रकाशित. दिवाळीचा पतीपत्नीचा
पाडवा, प्रेममय
नजराणे, सौभाग्याचे लेणे, ज्योत पाही खुशीने,
बली प्रतिपदेनंतर, सर्वबंधुभगिनींच्या
मायाममतेची भेट, खुशीत ओवाळणी,
बहिणीचा आधार बंधुराजा माहेरची ओढ.
सारे पाही ती दिवाळी.
सुगंधित अभ्यंगाने नवचैतन्याच्या उर्मि, नाविन्याची
होई खरेदी, दिव्यांची रोषणाई.
झगमगाट, चकचकीत, स्वादिष्ट फराळाचा थाट.
रांगोळ्यांचे गालिचे, तोरणे, आकाश दिव्यांच्या
झुलत्या रांगोळ्या सारे कसे हवेसे, ही रोषणाई
घेऊन ती येते. आतषबाजी चे मयुरपिसारे फुलविते,
आनंदाच्या हिंदोळ्यावर सर्वां फिरविते वैभवाच्या
झुल्यावर झुलवून आणते, सुखसमृद्धिच्या लाटांवर
फेसाळते
अशी ती येते आणिक जाते.
सारे दुःख विसरवुनि सौख्यात नांदविते.
अशी ती, अशी ती,
अशी ती,
येते आणिक जाते.
सर्वान्मनी इंद्रधनूचे रंग खुलविते
अशी ती
अशी ती
येते आणिक जाते.

स्वरचित
स्वप्नगंधा सतीश आंबेतकर
विरार

बाप

बाप राबतो कष्टतो
चिमुकल्या पिल्लांसाठी
आहे भक्कम आधार
लहान मुल थोरांसाठी....१
बाप ठेवतो संकट
सदा मनात कोंडून
सदा हसत मुखाने
पाही एकांती रडून....२
खातो चटणी भाकर
देतो मुलांना खुराक
कधी राहून उपाशी
खाऊ घाली तो लापशी....३
उदार अंतःकरणात
सदा वसे परोपकार
लेकरांच्या हितांसाठी
घेई डोई उन्हाळी दुपार.....४
बाप गडी धैर्यवान
होता निसर्गाचा कोप
पाही आशेने आकाशी
नाते जमिनीशी मोप.........५
आयुष्याला कलाटणी
संस्कारक्षम वेचणी
रुजवण ती मूल्यांची
बाप करी जोपासनी.......६
आयुष्याचे तो भूषण
बाप माझा गुणवान
शांत काळीज संयमी
मितभाषी गोड गाण......७
बापाचा महिमा कसा
वाळवंटी थोर झरा
नसे वाण जीवनात
बाप आशीर्वाद खरा......८
सोसतो वेदना उरी
आनंद उधळी घरी
कुटुंबांच्या कल्याणाची
घेतो हाती ही शिदोरी......९
बाप आनंदाचं झाडं
होतो आनंदाची फांदी
झेलतो वारा नि पाणी
लेकरांच्या झुल्यासाठी......१०

– सौ. जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

स्वप्नभंग

का फाटले एवढे आभाळ?
अति पावसाने फुटले भाळ
का कोपला बळीराजावर काळ?
झाले स्वप्नभंग, आला ओला दुष्काळ

ओतला जीव शेतात होऊन बेभान
विरला आनंद, पेटला दुःख जाळ
झाले स्वप्नभंग, आला ओला दुष्काळ

दाखव दया निसर्गा थोडी तरी
मिटेल दुःख अन आनंद भरेल उरी
सदा तेवत राहो प्रगतीची मशाल
सदैव असावा आनंदाचा सुकाळ

– मनोज शोभाबाई प्रकाश अग्रवाल,
छत्रपती संभाजीनगर.

भाऊबीज

दरवर्षी येई दिवाळीचा सण
माहेरच्या आठवात रमे मन,
आईबाबा आणि भाऊबहीण
भाऊबीजेला दाराकडे लोचन.
कधी येई भाऊराया,
तया कधी ओवाळिन ,
होते जसे राम लक्ष्मण
तसेच माझे भाऊ दोन.
बहिणींची वेडी माया
दोन्ही भाऊ गुणवान,
भावांची त्यावरी छाया
बहिणींना मिळे वरदान.
अशा सुसंस्कारी सुशिक्षित
वारसा चाले घराण्याचा,
आईवडिलांची शिकवण
सन्माने जपती ठेवा त्याचा.
सर्व बहिणींना आधार
कोणत्याही वेळी गरजेला,
धाऊन येती सत्वर, असे
असावे भाऊ बहिणीला.
कितीतरी महागड्या देती
भेटी, तरी मायेची पाखर,
आईबाबा नंतरही माहेर
हाच भाऊबीजेचा आहेर.

– स्वप्नगंधा सतीश आंबेतकर
विरार

टाळी ..

दाद हवी कलाकारां
वाजो उस्फुर्त टाळी
कृतकृत्य परिश्रमांचे
पंचपक्वान्नांचीथाळी

काही कार्यक्रम असे
रसिक अति कंटाळी
अधून मधून सारखी
वाजवतबसले टाळी

सुरेल वाद्य बने कधी
लयात वाजता टाळी
हात ताल वाद्य वाजो
जेंव्हा खूपसे कंटाळी

व्यायाम घडे हातांचा
सोपी वाजवायं टाळी
आपल्याहातात सुख
उगा आनंदा पिटाळी

आडदांडप्रेक्षक कुणी
रे दाद देणे पण टाळी
भले काही दिसेचंना
प्रत्येककृतीस हेटाळी

सन्मार्ग समोर सुलभ
करुनबसतो घोटाळी
टाळे टाळी बंधुत्वाची
दुःखाभोवती घोटाळी

भजन किर्तनांत रंगून
लावा ब्रम्हानंदी टाळी
सहज मुक्ती देई भक्ती
येवोदुखासूरांची टोळी

– हेमंत मुसरीफ, पुणे
९७३०३०६९९६

अनुशेष

कायम एक समस्या
कसाभरावाअनुशेष
कितीही प्रयास करा
बाकीन होई निश्शेष

इथलाप्रत्येकस्पर्धक
मोठीकरु पाहतो रेष
धडका मारे दारावरी
शेवटी बनून राहे मेष

धावा धाव कशास्तव
समजला नाही उद्देश
असेचं हवे करायला
वरतून आला आदेश

आपला होईलपरका
कळपा कर समावेश
मागेकुणी राहील तर
दिसणार ना अवशेष

नशीब नसे प्रत्येकाचे
आपण बनायचे नरेश
उचित स्थान लाभावे
निदान इतकाचं उद्देश

खोलवर रूजवा नीट
मनात दडलेला संदेश
वेगळा हो कळपातून
करतीलं सगळेविद्वेष

अलिप्तराहता कळेलं
अस्वस्थ करी विश्लेष
पुन्हाकधीकळपामध्ये
होणार नाही समावेश

– हेमंत मुसरीफ पुणे
९७३०३०६९९६.

दिवाळीचे दिवे

सुख दुःखे येती जाती
मन नेहमी शांत हवे
आली आहे पुन्हा दिवाळी
दहा दिशेला दहा दिवे

दाट तिमीर चराचरातील
नष्ट व्हावा या प्रकाशाने
मनामनातील स्नेह वाढत
माणूस व्हावे माणसाने

राग लोभ द्वेष मत्सर
नष्ट व्हावा कायमचा
सारीकडे उजेड पडावा
सद्बुद्धी नी विवेकाचा

नसावा कुणी कधी उपाशी
असो मानव की प्राणी पक्षी
इतकी संपन्न व्हावी धरती
कि वाटावी ही स्वर्गाची नक्षी

डोईवरती पक्के छप्पर
लाभो कायम प्रत्येकाला
काळया मातीत अंकुर फुटूनी
उभार यावा रोपट्याला

हिरव्या रानी मोतीयांची दाणे
मस्त डोलावी आनंदानी
हसत नाचत धुंद होऊनी
गुणगुणत रहावी गोड गाणी

सुख दुःखे येती जाती
मन नेहमी शांत हवे
आली आहे पुन्हा दिवाळी
दहा दिशेला दहा दिवे

– गिरीश वसेकर (देशपांडे)
९४२२६५९४००

हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी विंग बी३, फ्लॅट नं.७०१, व्हिसलिंग पाम्स हौ.सो., मानकर चौक, कस्पटे वस्ती, वाकड, पिंपरी-चिंचवड, महाराष्ट्र ४११०५७ 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. 7743818559