

॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक २४५ वा □ रविवार दि.२३ नोव्हेंबर २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

भाषाविरोधी भेदभाव जीवघेणा ठरतोय..

- प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

भाषेची सक्ती करण्याचा अधिकार कोणालाच नाही..तुम्ही अमुक भाषेतच बोला...अमुक भाषा बोलू नका,असे म्हणण्याचा अधिकारी कोणालाच नाही..कोणी कोणत्याही भाषेत बोलू शकतो...आपले विचार मांडू शकतो.कोणत्या भाषेत बोलायचे हा प्रत्येकाचा संविधानिक व मूलभूत अधिकार आहे.मात्र मराठी बोलण्याची सक्ती करण्याचा व त्यांना मारहाण करण्याचा कोणालाच अधिकार नाही.मात्र काही टोळके मराठी सक्ती वरून अकारण वाद घालत मारहाण व हिंसा करत आहे.

मुंबई-ठाण्यातील लोकलमध्ये मराठी-हिंदी भाषिक खटके आता उफाळून जीवघेण्या स्वरूपात समोर येत आहेत. अशातच भाषावादाची एक धक्कादायक घटना घडली

मुंबई लोकल ट्रेन मध्ये काही झुंडशाहीच्या टोळक्यानी अकारण एका विद्यार्थ्यांशी वाद घालून त्याला मारहाण केली.विद्यार्थ्याला मानसिक धक्का बसल्याने त्या विद्यार्थ्याने घरी जाऊन आत्महत्या केली.त्या विद्यार्थ्यांचे नाव

अर्णव खैरे होते.कल्याण पूर्व तिसगाव नाका येथे राहणारा अर्णव खैरे मुलुंडच्या केळकर कॉलेजमध्ये सायन्स शाखेत शिकत होता. १८ नोव्हेंबर रोजी तो नेहमीप्रमाणे कॉलेजला निघाला. गर्दीच्या डब्यात अर्णवने इतरांना बाजूला होण्यासाठी सहज हिंदीत “थोडा आगे हो” असे म्हटले. एवढ्यावरून काही अनोळखी प्रवाशांनी त्याला घेरले. “मराठी बोलता येत नाही का?”, “मराठी बोलण्याची लाज वाटते का?” अशा उलटमुलट सवालानंतर त्याला बेदम मारहाण केली. अर्णव खैरे या विद्यार्थ्याच्या आत्महत्येने

भाषाविरोधी भेदभाव ही गंभीर समस्या म्हणून पुढे आली आहे. राज्यात मराठी-अमराठीचा वाद कित्येक दिवसांपासून सुरू आहे, त्यावर विविध राजकीय पक्षांनी भूमिकाही मांडल्या आहेत. मात्र हाच वाद एका तरुणासाठी अगदी जीवघेणा ठरला आहे. लोकल ट्रेनमध्ये हिंदी बोलल्यावर, मराठी येत नाही का असं विचारत झालेल्या वादानंतर एका १९ वर्षांच्या तरुणाला टोळक्याने बेदम मारहाण केली. त्यानंतर त्या तरुणाने घरात येत टोकाचं पाऊल उचललं आणि आत्महत्या केली. लोकलमधील हिंदी-मराठी वाद आणि झालेली मारहाण यामुळेच आपल्या मुलाने मृत्यूला कवटाळत आत्महत्या केली असा आरोप त्यांच्या वडिलांनी केला आहे. मराठीत बोलता येत नाही या कारणांवरून मारहाण करणे ही अतिशय निंदनीय घटना असून अत्यंत क्लेशदायक आहे.मराठी सक्ती वरून हिंसा,मारहाण व्हायला नको.की कसली दादागिरी आहे..अशा झुंड लोकांविरुद्ध कडक कारवाई व्हायला पाहिजे.. अन्यथा अशांची दादागिरी वाढत जाणार आणि आज एकाने आत्महत्या केली. उद्या दुसरा देखील आत्मघाती पाऊल उचलेल. अर्णवच्या मृत्यूला कारणीभूत ठरलेल्या प्रवाशांचा शोध घेऊन कठोर कारवाई करण्याची मागणी कुटुंबीयांनी केली आहे. लोकलमधील अपघात, भांडणे आणि वाद वारंवार घडत असले तरी भाषावादातून झालेल्या मारहाणीपुढे एका विद्यार्थ्याचा जीव जाणे, ही धक्कादायक आणि चिंताजनक बाब आहे.

अर्णवच्या मृत्यूला कारणीभूत ठरलेल्या प्रवाशांचा शोध घेऊन कठोर कारवाई करण्याची मागणी कुटुंबीयांनी केली आहे. लोकलमधील अपघात, भांडणे आणि वाद वारंवार घडत असले तरी भाषावादातून झालेल्या मारहाणीपुढे एका विद्यार्थ्याचा जीव जाणे, ही धक्कादायक आणि चिंताजनक बाब आहे.अर्णवच्या मृत्यूला कारणीभूत ठरलेल्या प्रवाशांचा शोध घेऊन कठोर कारवाई करण्याची मागणी कुटुंबीयांनी केली आहे. लोकलमधील अपघात, भांडणे आणि वाद वारंवार घडत असले तरी भाषावादातून झालेल्या मारहाणीपुढे एका विद्यार्थ्याचा जीव जाणे, ही धक्कादायक आणि चिंताजनक बाब आहे.

अर्णवच्या मृत्यूला कारणीभूत ठरलेल्या प्रवाशांचा शोध घेऊन कठोर कारवाई करण्याची मागणी कुटुंबीयांनी केली आहे. लोकलमधील अपघात, भांडणे आणि वाद वारंवार घडत असले तरी भाषावादातून झालेल्या मारहाणीपुढे एका विद्यार्थ्याचा जीव जाणे, ही धक्कादायक आणि चिंताजनक बाब आहे.राज्यात हिंदी मराठी भाषेचं वादळ दिवसेंदिवस टोकाला जात आहे. राजकारणापासून सुरू झालेला वाद आता लोकल ट्रेन व गल्लीबोळापर्यंत,गाव खेड्यांपर्यंत पोहोचला असून आता तो जीवघेणा ठरत आहे.महाराष्ट्रात गेल्या काही वर्षांपासून मराठी आणि हिंदी बोलणाऱ्यांमध्ये तणावाचे अनेक प्रकारे घडली आहेत. सार्वजनिक ठिकाणी, कार्यालयीन वातावरणात आणि प्रवासाच्या ठिकाणी भाषा विरोधी मानसिकता वाढली आहे.यातून.मारझोड व हिंसा होत आहे.भाषा विरोधी भेदभाव ही गंभीर समस्या आहे, आणि समाजाने तरुणांमध्ये सहिष्णुता, आदर आणि समजूतदारपणा वाढवण्यावर भर देणे आवश्यक आहे.अर्णवच्या मृत्यूनंतर सामाजिक, प्रशासनिक आणि मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील जागरूकता वाढवण्याची गरज अधोरेखित झाली आहे.

अर्णव खैरेच्या आत्महत्येने भाषा-संबंधित तणावाचे गंभीर परिणाम दाखवले आहेत.तरुणांमध्ये मानसिक ताणावर लक्ष देणे आवश्यक आहे.सार्वजनिक ठिकाणी सहिष्णुता आणि सुरक्षितता वाढवणे आवश्यक आहे

कुटुंब, शाळा, समाज आणि प्रशासनाची सक्रिय भूमिका गरजेची आहे.राज्यातील नागरिकांनी या घटनेकडे संवेदनशीलतेने पाहणे, तरुणांना मानसिक आधार देणे, आणि सहिष्णुतेचा संदेश प्रसारित करणे अत्यंत गरजेचे आहे.

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

पुणे- विश्वशांती केंद्र (आळंदी),

एमआयटी वर्ल्ड पीस युनिव्हर्सिटी आणि संतश्री ज्ञानेश्वर-तुकाराम महाराज स्मृती व्याख्यानमाला न्यास यांच्या संयुक्त विद्यमाने ३०वी तत्त्वज्ञ संतश्री ज्ञानेश्वर-तुकाराम स्मृती व्याख्यानमाला आयोजित करण्यात आली आहे. युनेस्को अध्यासनांतर्गत ही व्याख्यानमाला २४ ते ३० नोव्हेंबर २०२५ या कालावधीत एमआयटी वर्ल्ड पीस युनिव्हर्सिटीच्या कोथरूड येथील संतश्री ज्ञानेश्वर सभागृहात होणार आहे.

या व्याख्यानमालेचे उद्घाटन सोमवार, २४ नोव्हेंबर रोजी सायंकाळी ४ वाजता होईल. इस्रोच्या स्पेस ऑप्लिकेशन सेंटरचे माजी संचालक डॉ. प्रमोद काळे आणि आध्यात्मिक शास्त्रज्ञ डॉ. सी. के. भारद्वाज यांच्या उपस्थितीत हा सोहळा पार पडेल. एमआयटीचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. डॉ. विश्वनाथ कराड कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी असतील, तर कार्यकारी अध्यक्ष डॉ. राहुल कराड विशेष



उपस्थित राहतील. व्याख्यानमालेचा समारोप रविवार, ३० नोव्हेंबर रोजी सकाळी ११ वाजता होणार आहे. ९९व्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाचे नियोजित अध्यक्ष विश्वास पाटील प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहतील, तर एमकेसीएलचे मुख्य

मार्गदर्शक डॉ. विवेक सावंत अध्यक्षस्थानी असतील. या सात दिवसांच्या व्याख्यानमालेत देशातील ख्यातनाम वक्ते आपले विचार मांडणार आहेत. यात किमया आश्रमचे स्वामी कृष्णा चैतन्य (आधुनिक जीवन पद्धती आणि अध्यात्म), आयआयएसईआरचे

बोर्ड ऑफ गव्हर्नर्स अध्यक्ष डॉ. अरविंद नातू (पारंपारिक ज्ञानातील मुळे आणि शांतता) आणि डीआरडीओचे माजी वरिष्ठ शास्त्रज्ञ काशिनाथ देवधर (संरक्षण तंत्रज्ञानात आत्मनिर्भरता: विश्वगुरू भारताकडे एक पाऊल) यांचा समावेश आहे. याशिवाय, ओरिजिनोट

वेलनेसचे सीईओ केशव वेल्हाळ (ओम टू क्रांटम कॉम्प्युटिंग: विश्वशांतीचा मार्ग) आणि महाराष्ट्राचे उपलोकानुक्त डॉ. संजय भाटिया (जनसेवेत विश्वशांती) यांचीही व्याख्याने होणार आहेत. व्याख्यानमालेदरम्यान दररोज सकाळी ८.४५ ते दुपारी १२ वाजेपर्यंत विविध कार्यशाळा आयोजित केल्या आहेत. यात डॉ. संजय उपाध्ये, किंकर विठ्ठल रामानूज, किंकर विश्वेश्वर आनंदा, डॉ. बी. एस. नागोबा, यशदा संचालक रंगनाथ नाईकडे, अभिनेते मुकेश खन्ना, सुनील-दीपाली लोढा, अभियंता विष्णू भिसे, गीतकार समिर अंजना, डॉ. ताहेर एच. पठाण, स्वामी सवितानंद, हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. जगदीश हिरेमठ आणि माजी कुलगुरू डॉ. एस. एन. पठाण आदी मान्यवर सहभागी होणार आहेत. तसेच, संपूर्ण आठवडाभर सकाळी ७ ते ८ या वेळेत एमआयटी विश्वशांती विद्यापीठ संकुलातील शिक्षक-कर्मचाऱ्यांसाठी विशेष योगासन वर्ग आयोजित करण्यात आले आहेत.

मोफत संगणक प्रशिक्षण केंद्र उद्घाटन सोहळा संपन्न



ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

नसरापूर - आजच्या डिजिटल युगात संगणक ज्ञानाशिवाय प्रगतीची शर्यत जिंकणे अशक्य आहे, या भावनेतून श्री. भगवती सेवा आश्रम व जीवन कौशल्य विकास, बाणेर यांच्या संयुक्त विद्यमाने, नसरापूर येथील ज्ञान प्रकाश शिक्षण संस्था परिसरात मोफत संगणक प्रशिक्षण केंद्राचे भव्य उद्घाटन करण्यात आले.

कार्यक्रमाचे प्रमुख उद्घाटक श्री. अशोकजी नवाल यांच्या हस्ते हा सोहळा पार पडला. प्रथम कृष्णाजी हरी कार्येकर प्राथमिक शाळेत पाहुण्यांचे स्वागत करण्यात आले आणि तेथील संगणक प्रशिक्षण केंद्राचे फित कापून औपचारिक उद्घाटन करण्यात आले. प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांनी सादर केलेल्या स्वागत गीताने कार्यक्रमाला मंगल

सुरुवात झाली.

यानंतर, विजय मुकूंद आठवले माध्यमिक शाळेत संगणक केंद्राचे विस्तार रूपाने उद्घाटन करण्यात आले. या वेळी ज्ञान प्रकाश शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. शाम दलाल व डॉ. पुष्कर दलाल यांनी पाहुण्यांना शिवराय-तुकोबा यांची स्मृतीफलक देऊन अभिवादन केले.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक श्री. गिरीधर भाई राठी यांनी केले तर प्रमुख अतिथींचा परिचय डॉ. श्याम कुलकर्णी यांनी करून दिला.

या उपक्रमासाठी श्री. भगवती सेवा आश्रमाचे कार्यकारी सदस्य नंदकिशोर काबरा, श्रीकांत चिटणिस, गिरीधर राठी, प्रकाश बोकील, डॉ. श्याम कुलकर्णी, चंद्रकांत जाधव, उल्हास चित्रे, मालूजी, तसेच शाळेचे मुख्याध्यापक, शिक्षक व संस्थेचे सर्व मान्यवर उपस्थित होते.

आम्ही तुमचे पुस्तक प्रकाशित करू !

प्रत्येक लेखकाचं एकच स्वप्न असते ते म्हणजे माझ्या कवितांचे, लेखांचे, कथांचे, कादंबरीचे पुस्तकात रूपांतर व्हावे व ते जास्तीतजास्त वाचकांपर्यंत पोहोचावे, मग हे स्वप्न आम्ही पूर्ण करू. उत्कृष्ट छपाई, साजेसे मुखपृष्ठ अगदी कमी वेळेत व अगदी बिनचूक. मग वाट कसली बघता तुमचे स्वप्न पूर्ण करा ज्योतिर्मय प्रकाशन सोबत. लगेच कामाला लागा व आम्हाला खाली दिलेल्या नंबरवर संपर्क करा. ज्योतिर्मय प्रकाशन

■ पुणे ■ छ. संभाजीनगर

संपर्क : 7743 81 8559

वास्तुशास्त्र पेंटिंग

लघुलेख-९९

"राहु" हा देखील 'केतु' प्रमाणेच "छायाग्रह" आहे. भगवान श्री विष्णूने एका राक्षसाचे डोके धडापासून वेगळे केल्याने 'केतु' आणि 'राहु' तयार झाले. अद्यानक बदल, अनपेक्षित घटनांशी संबंध आणि आव्हानांचा कारक असा हा ग्रह आहे. जे आपल्यासाठी अनिष्ट वा वाईट आहे, ते 'राहु' ला वाईट वाटत नाही. त्याच्या नकारात्मक प्रभावावर मात करण्यासाठी "ॐ रां राहवे नमः" हा मंत्र फारच प्रभावी आहे.

जातकाच्या कुंडलीत राहु चांगला असेल तर व्यक्तीला एका दिवसांत चांगले दिवस आणतो. कुंडली मध्ये तो ज्या स्थानात असेल त्या स्थानानुसार त्याचा प्रभाव कमी अधिक होतो. जे जे आपल्याला वाईट असते ते सर्व 'राहु'लाआवडते. जसे की, त्याला निर्जन ठिकाणे आवडतात, नापीक जमिनी-औसाड क्षेत्र आवडते किंवा ज्या झाडाला फळे-फुले येत नाहीत असे झाड त्याला आवडते. या वरून आपल्या ध्यानात घ्यायला मदत होईल की 'राहु' ला काय आवडते ते....!! अशा क्लिष्ट परिस्थितीत "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" मुळे जातकाला खूप मोठा दिलासा मिळतो, असे निरीक्षणांती ध्यानात आलेले आहे.

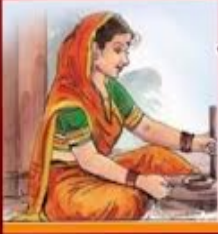
'राहु'ला आवडणाऱ्या घटकांना पाहून त्याला समाधान वाटते, त्यांचा अंतर्भाव या "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" मध्ये केलेला असतो त्यामुळे 'राहु' चे लाभदायक फळ मिळायला मदत झालेली, पहायला मिळते. भटके कुत्रे आणि कावळे यांना खायला दिले की राहुची प्रसन्नता वाढते. प्रामाणिकपणा, तटस्थता, संतुलन आणि सकारात्मकता यांच्यामुळे 'राहु'ची कृपा कायला मदत होते.

आर्द्रा, शततारका आणि स्वाती या नक्षत्रांची देवता 'राहु' ला मानले जाते. राहुचा रंग 'काळा' मानला जातो. काळे तीळ, काळे उडीद, उडीद दाळ, लोखंडी भांडी, काळे-निळे कपडे, गडद अंधार ही सारी 'राहु'ची प्रतीक मानलेली आहेत. "राहु काळ" नावाचा आणखी एक 'वेळ' दररोजच्या सूर्योदय-सूर्यास्ताच्या काळामध्ये कठीण असते. सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंतच्या एकूण वेळेचे आठ भाग केले जातात. या आठ भागांमधील आठवा भाग हा "राहुकाळ" असतो. तो राहु ग्रहाच्या प्रभावामुळे अशुभ मानला जातो. या काळात केलेले शुभ कार्य किंवा महत्वाचे निर्णय अदृश्यदृष्टीमध्ये येऊ शकतात...असे मानले जाते. या व अशा विविध क्लिष्टतेतून "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" एक प्रभावी उपाय ठरू शकतो..

क्रमशः

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान

डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238



जात्यावरच्या ओव्या.....

**काच बांगडीचा भारी
सोन्याची कारागिरी
कवळ्या मनगटाची
झाली पोरगी नवरी ॥३५९॥**

**भरते बांगड्या
सण सकरातिचा
चुड्याला आवूक
भरतार बरकतीचा ॥३६०॥**

©® **सौ. मनोरमा बोरडे**
छत्रपती संभाजी नगर
मो. 70207 33758

रातोंके साये घने...

ज्योतिर्मय साहित्य
दुसऱ्या कडव्यात कवी म्हणतो
जब भी मुझे कभी कोई जो गम धरे
लगता है होंगे नहीं सपने ये पुरे मेरे
कहता है दिल मुझको माना है गम तुझको
फिर भी न डर अगर बुझे दिये...
जेव्हा कधी मी खूप संकटात असतो, निराश करणारी परिस्थिती असते तेव्हा असे वाटते की माझे स्वप्न, माझ्या इच्छा पूर्ण होणार नाहीत. पण माझे मन मला सांगते की तुला समस्या आहेत, दुःख आहे हे मान्य पण तू घाबरू नकोस, निराश होऊ नकोस. अरे वेड्या पहाट तुझ्यासाठीच आहे.
तिसरे कडवे आपल्याला सांगते
जब ना खिले चमन मेरा बहारोमे
जब डुबने मैं लगू रातोंके मंझधार में
मायूस मन डोले पर ये गगन बोले
फिर भी न डर अगर बुझे दिये...
सगळीकडे वातावरण कसं सुंदर, प्रसन्न आहे पण अशा वातावरणातही माझं जीवन कसं निराश, मरगळलेलं आहे !रात्रीच्या नैराशयेच्या अंधारप्रवाहात मी बुडतो आहे. मन निराश आहे. पण हे समोर दिसणारं आकाश मला सांगतं आहे की घाबरू नकोस, उद्याचा सूर्योदय तुझ्यासाठी आहेच. निराश होण्याची कारण नाही. ही भयंकर रात्र संपणार आहे. शेवटच्या कडव्यात कवी आपल्याला सांगतो



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

जब जिंदगी किसी तरह बहलती नहीं
खामोशीयोंसे भरी ये रात ढलती नहीं
तब मुस्कुराऊ मैं ये गीत गाऊं मैं
फिर भी न डर अगर बुझे दिये...
कधी कधी कोणत्याही प्रकारे, कोणत्याही गोष्टीने मनाला बरे वाटत नाही, भयानक शांतता असलेली ही रात्र लवकर संपत नाही, तेव्हा मी हसतो आणि हे सुंदर, आशादायी गीत गातो. कोणतं ? तर हेच ! रात्र कितीही भयानक असली तरी ती संपणार आहे. सुंदर आशादायी पहाट उज्ज्वल उद्याची आशा घेऊन येणारच आहे.
लता मंगेशकर यांनी हे गाणं इतकं अप्रतिम गायलं आहे की कितीही वेळा ऐकलं तरी मन भरत नाही. अशी ऊर्जा देणारी खूप गाणी आहेत. आणखी काही गाण्यांबद्दल पुढे केव्हा तरी ! या गाण्याबद्दल लिहिताना मला कुसुमाग्रजांच्या ओळी आठवतात कशास आई भिजविशी डोळे उजळ तुझे भाळ रात्रीच्या गर्भात उद्याचा असे उषःकाल



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

सृष्टीकथन

ज्योतिर्मय साहित्य
मी कालच्या निरूपणात म्हणले होते की काही समास तत्त्वज्ञान सांगणारे आहेत. पण आपल्या सारख्या सामान्य माणसाला तर समर्थांचे आदर्श विचार हवे आहेत ते आपल्या अंगी रुजायला हवे आहेत. पण त्यासाठी समर्थांच्या विचारांचा अभ्यास केला पाहिजे. तो आपण दासबोधाच्या रूपाने करतो आहोत.
विश्व निर्माण होण्याच्या आधी ब्रम्ह असते. त्याठिकाणी विश्वाचा कोणत्याही प्रकारचा संदेह नसतो.
“मायाब्रम्ह निरूपणात” आपण या विषयावर अभ्यास केला आहे तो आता परत सांगत नाही.
विश्व निर्माण होण्याच्या आधी ब्रम्ह असते ?
“जीवभूतः सनातनः”म्हणजे या संसारात माझाच म्हणजे परमात्मस्वरूपाचा सनातन अंश जीव झाला आहे, असे गीतेचं वचन आहे. या गीतेच्या वचनावर आपण सगळे विश्वास ठेवतो गीतेच्या वचनावर जगण्याचा प्रयत्न करतो.पण “यद् द्रष्टुं तद् नष्टुं” म्हणजे जे दिसते तें नसतें., या वचनाने जग खोटे ठरते. आता यामध्ये खरेखोटे पणा कोणी ठरवायचा? जग सत्य म्हणावे तर ते नाश पावते. म्हणून सत्य म्हणता येणार नाही.
बरं ते खोटे म्हणावे तर प्रत्यक्ष दिसते . म्हणून खोटे म्हणता येणार नाही.

आता ज्ञानी व अज्ञानी लोक काय म्हणतात ते घ्या. जगामध्ये कितीतरी माणसे आहेत त्यांच्या मतामध्ये फरक पडतो म्हणून समाधान होत नाही. अज्ञानी म्हणतो की,हे विश्व शाश्वत आहे देवधर्म, तीर्थ, व्रत वैकल्ये हे सगळेच सत्य आहे. यावर ज्ञानी म्हणतो की “मूर्खस्य प्रतिमा पूजा” म्हणजे मूर्ख किंवा अज्ञानी आहेत त्यांच्यासाठी मूर्ती पूजा असते. या विश्वाचा प्रलय झाला तरी जे जसेच्या तसेच शिल्लक उरते ते ब्रम्ह. स्वानुभवाच्या या ज्ञानावर तो पैजा मारण्यासाठी तयार असतो. तेव्हा अज्ञानी विचारतो की “विश्व जर सगळं मिथ्या आहे तर मगं तू स्नान संध्या का करतोस..? गुरुभजन का करतोस? तिर्थयात्रा करीत का फिरतोस? या प्रश्नाला ज्ञानी उत्तर देतो की भगवान भोलेनाथ शंकरजींचे वचन आहे की त्यामध्ये सद्गुरूवचन मान्य केले आहे. शंकरांनी “गुरुगीता”सांगितली आहे. गुरूंचे भजन कसे करावे?
सद्गुरू स्तवन मध्ये आपण अभ्यासले आहे की प्रथम गुरूला शोधावे ओळखला लागावे. तसेच ईशेही सांगितले आहे गुरूला ओळखावे त्याच्यापाशी आत्मज्ञानाने मिळणारे समाधान विवेकाने आपण स्वतः त्याच्या पासून मिळवावे.
सद्गुरूचं खरे स्वरूप वर्णन करणारे श्लोकार्थ सद्गुरू सदा ब्रम्हांद भोगतो. तो अत्यंत श्रेष्ठ सुख देतो.

(क्रमशः)



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य
मनुष्यजन्माला येणे, संतांची भेट होणे आणि त्यांना ओळखून त्यांचा सहवास होणे या तिन्ही गोष्टी फार दुर्घट आहेत. म्हणूनच संतसमागमासारखा लाभ नाही असे म्हणतात. सत्समागम म्हणजे सर्व साधनांचा राजा होय. काही माणगाची इच्छाच संत नष्ट करतात, मग मिळवायचे कुठे राहते ? संत बनणे व्यावहारिकदृष्ट्या

सत्समागम हा सर्व साधनांचा राजा !

काही सुखाचे नसते. एखाद्या स्नानसंध्याशील आणि सदाचरणी माणसाच्या अंगावर तेज दिसते, कारण देहाला धरून झालेल्या कर्मांचे ते तेज असते; पण एखाद्या सत्पुरुषाच्या देहावर बाहेर तसे तेज दिसणारही नाही. आत वावरणाऱ्या भगवंताच्या ज्ञानाला योग्य असा सत्पुरुषाचा देह असतो. देहाच्या आधाराने भोगण्याची या जगामधली जी सुखे आहेत, त्यांचे मार्ग सत्पुरुषापेक्षा आपण प्रापंचिक लोक जास्त जाणतो. परंतु देहाच्या पलीकडे असणारे आणि कायमचे टिकणारे, आणि देहाला विसरून आणि देवाला स्मरून जे मिळवायचे, असे भगवंताचे सुख आहे. ते प्राप्त होण्याचा मार्ग समजावून घेण्यासाठी आपण सत्पुरुषाकडे गेले पाहिजे. विषयतृप्तीसाठी जावे आणि निर्विषय होऊन यावे, हा संतसंगतीचा परिणाम. असा जो असेल तोच संत, नव्हे, प्रत्यक्ष भगवंत होय. अशांची संगती केव्हा होईल ही तळमळ असावी. संत आपल्याला सत्यस्वरूपाची ओळख करून देतात. सत्पुरुषाने आखून दिलेल्या मार्गाने कायावाचमनाने जे कर्म केले जाते ते पौरुषच होय.

आगगाडीत बसणारी सर्व माणसे, मग ती कोणत्याही क्लासमध्ये बसणारी असोत, इतकेच नव्हे तर बिनतिकिताची माणसेदेखील, गाडीबरोबर सरळ म्हणजे शेवटच्या स्टेशनापर्यंत जाऊन पोहोचतात; त्याचप्रमाणे संतांची संगत करणारी सर्व माणसे भगवंतापर्यंत पोहोचतात. त्यांच्यामधली बिनतिकिताची, म्हणजे दुष्ट, पापी, दुराचारी, त्याज्य आणि अयोग्य अशी माणसेसुद्धा तरून जातात; मात्र कोणीही गाडी तेवढी सोडता कामा नये. हाच सत्संगतीचा महिमा. परमार्थ साधण्यासाठी सत्संगती फार उपयोगी पडते. ही संगती तीन प्रकारची असते : एक, संतांचा प्रत्यक्ष देहामध्ये सहवास; दोन, संताने सांगितलेल्या मंत्रांचा सहवास; आणि तीन, संतांच्या विचारांची संगत. संगतीचा परिणाम नकळत होतो, म्हणून सत्संगती धरावी. आपण ज्याकरीता जन्माला आलो ते कारण फक्त संतच उमगले; म्हणून त्यांना शरण जावे. संत स्वतः समाधान मिळवून ते दुसऱ्याला देतात, हे त्यांचे आपल्यावर केवढे उपकार आहेत ! संतांजवळ जे समाधान असते ते आपल्याला लाभले, म्हणजे संतांची प्रचीती आली असे समजावे.



लहान मुलांच्या मनावरही असतो स्ट्रेस

ज्योतिर्मय साहित्य

भावना ओळखणे आणि व्यक्त करणे :
अनेकदा मुलांना आपल्या भावना कशा व्यक्त करायच्या हे लक्षात येत नाही. विशेषतः राग आल्यावर एखादी वस्तू फेकणे, आदळआपट करणे असे सर्रास केले जाते. मात्र असे न करता रागावर नियंत्रण कसे ठेवायचे. चिडचिड झाली तरी शांत राहण्यासाठी काय करायचे या गोष्टी मुलांना लहान वयापासूनच शिकवायला हव्यात. त्याचा मोठेपणीही त्यांना चांगला फायदा होतो आणि ते आपल्या भावना योग्य पद्धतीने व्यक्त करू शकतात.

नेमकं रुटीन असायला हवं :

रोजचं एक विशिष्ट रुटीन असणं मुलांच्या मानसिक वाढीसाठी अतिशय गरजेचे असते. जेवण्याचे, झोपण्याचे खेळण्याचे नेमके रुटीन असेल की अमुक वेळेला अमुक गोष्ट करायची असते हे त्यांच्या डोळ्यात पक्के बसते. त्यामुळे त्यांचे जीवन आरोग्यदायी होते आणि त्याचा त्यांच्या मनावर आणि शरीरावर सकारात्मक परिणाम होतो.कोणत्याही वेळेला काहीही करायची सवय असेल तर मुलांना तशीच सवय लागते आणि जसजसे ते मोठे होतात तशी ही सवय अवघड पडते.

क्षमता आणि कौशल्ये विकसित करणे :

मुलांना आपण जसे शालेय शिक्षण देतो त्याचप्रमाणे त्यांना व्यवहार ज्ञानही शिकवणे आवश्यक आहे. समाजात वावरताना लोकांशी कसे बोलायचे, वागायचे याचे ज्ञान त्यांना असेल तर त्यांचे काम अडणार नाही.आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर येणाऱ्या अडचणींचा सामना करण्यासाठी मुलांना सक्षम बनवणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी त्यांना विविध कौशल्ये लहानपणापासूनच शिकवायला हवीत.

संधी देणे : मुले जेव्हा स्वतःचे स्वतः काही गोष्टी करतात तेव्हा नकळत त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो. त्यामुळे मुलांना काही गोष्टी करून बघण्याची, लहानमोठ्या जबाबदाऱ्या घेण्याची सवय असायला हवी. यामुळे माणूस म्हणून त्यांचा चांगला विकास होण्यास मदत होईल आणि भविष्यात त्यांना अडचणी येणार नाहीत. रोजच्या आयुष्यात लहानमोठ्या गोष्टी कशा करायच्या हे मुलांना कळले तर मोठेपणी ते अनेक गोष्टींचे निर्णय घेणे, स्वतःच्या स्वतः गोष्टी करणे हे करू शकतात.

कल्पकेतला वाव द्या :

लहान मुलांमध्ये अनेक गोष्टींबाबत उत्सुकता असते. त्यांची कल्पनाशक्तीही अफाट असते, आपल्याला विश्वास बसणार नाही अशा गोष्टी ते अनेकदा आपल्या कल्पनाशक्तीच्या जोरावर करत असतात. त्यामुळे मुलांना जास्तीत जास्त मोकळीक देणे हे गरजेचे असते. त्यामुळे मुलांच्या कल्पनाशक्तीला वाव देणे आवश्यक आहे.

(क्रमशः)



आरोग्य संजीवनी

खोबरेल तेल – आपलं ते सोनं पण ओळखणार कोण?

ज्योतिर्मय साहित्य
खोबरे, खोबरेल तेल किती विलक्षण आणि गुणकारी आहे! माझे स्वतःचे कितीतरी गैरसमज दूर झाले ! कृपा मित्र मैत्रिणींनो हा लेख जरूर वाचा आणि आवडला तर ज्यांच्या ज्यांच्यावर तुमचे प्रेम माया आहे त्यांना पाठवा! माझी तर तुम्हा सर्वांवर माया आहेच म्हणूनच तुमच्यासाठी खास डॉ. मीना नेरुरकर यांचा हा लेख ...!!
कोकोनट ऑईल
गेली तीस वर्षे नारळाच्या खोबऱ्याला, खोबरेल तेलाला आरोग्यबाधक ठरवल्यावर त्याचे ग्रह पालटले आहेत. दिवसागणिक वाढत असलेल्या अल्झायमर या रोगावर जालीम उपाय म्हणून खोबरेल तेलाला आता महत्त्व आलेले आहे.
अमेरिकेत डॉक्टर पेशंटना टोस्टवर खोबरेल तेल लावून द्या असे सांगत आहेत. इतके दिवस आजूबाजूचा काहीही गंध नसलेली अल्झायमर्स पीडित जनता महिनाभराच्या टोस्टवरच्या खोबरेल तेलाने एकेकाळचे परिचित जग परत नव्याने ओळखायला लागलेली आहे. कोकोनट ऑईलचे भाग्य पालटायला डॉ. ब्रूस फाइफ याच्या रूपाने गॉडफादर लाभला.
अमेरिकेच्या न्होड आयलंड राज्यात

राहणाऱ्या या न्यूट्रिशियन शेजारी पॉल सोएर्स नावाचा फिलिपिनो माणूस होता. पॉल मिरॅकल ऑईल विकायचा. आजूबाजूची फिलिपिनो जनता काहीही झाले की त्याच्या दुकानात धावत यायची व तेल घेऊन जायची.
कुतुहल म्हणून ब्रूसने एके दिवशी पॉलला विचारणा केली. पॉल म्हणाला, थायलंड वा फिलिपाईन्स देशातून नारळ आणतो, नारळाच्या डोळ्यात खिळा घालून पाणी काढतो, मग तो हातोड्याने फोडतो, आतले खोबरे किसतो, ते पाण्यात उकळत ठेवतो, पाणी आटून वर राहते ते कोकोनट ऑईल. कसल्याही व्याधीवर उपचार म्हणून देतो.

डॉ. ब्रूस न्यूट्रिशनिस्ट असल्यामुळे त्याला प्रक्रिया न झालेल्या नैसर्गिक

संकलन –
डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क – ९२ ७९ ६६९ ६६९

खाद्यपदार्थांमध्ये रस होता खोबऱ्यातून तेल काढण्याची किचकट प्रक्रिया सोपी करायला ब्रूसने खूप मदत केली. पॉलला नारळाचे पदार्थ खाणे कमी केले. चाणाक्ष सोयाबीन इंडस्ट्रीने स्वतःचे घोडे पुढे दामटले.

(क्रमशः)



शिक्षण सर्वानाच उपयोगाचं?

ज्योतिर्मय साहित्य

संकलित मूल्यमापन पद्धतीपेक्षा आकारिक मूल्यमापन पद्धती अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे. कारण याच पद्धतीतून विद्यार्थ्यांचं व्यक्तिमत्त्व घडवता येतं. आकारिक मूल्यमापन ही एक साचेबंद पद्धती नाही. ती पद्धती मुक्त पद्धती आहे. ज्यातून विद्यार्थ्यांचं व्यक्तिमत्त्व घडवता येतं. त्यात बदलाव करता येतो आणि तो बदलाव दरोजच करता येतो. तो दैनिक निरीक्षणातून करता येतो. परंतु आतापर्यंत आपण संकलित मूल्यमापन करत आलोय. ज्यातून वर्षभरात किंवा दर सहामाहीला मूल्यमापन होत होतं. ज्यातून विद्यार्थ्यात असलेले सुसुगण दिसत नव्हते. ते वाढविताही येत नव्हते. फक्त एक आढावा पाहायला मिळत होता. ज्यातून दिशाही व्यवस्थित स्पष्ट होत नव्हती. मात्र आज आकारिक मूल्यमापन आलं असलं तरी डेरेचसे शिक्षक आकारिक मूल्यमापन बरोबर करीत नाहीत. नोंदीही बरोबर घेतल्या जात नाहीत. नोंदी घ्यायच्या असेल तर विचार येतो. विचार येतो की कोण्या प्रकारच्या नोंदी घ्याव्यात. मग शिक्षक नोंदींच्या पुस्तका पाहतात. त्याच नोंदी घेतात. ज्या आपल्या विद्यार्थ्यांच्या नसतात. ज्या इतरांनी आपल्या शाळेतील विद्यार्थ्यांओअया घेतलेल्या असतात. ज्यातून आपल्या विद्यार्थ्यांच्या बाबतीतील चुकीच्या नोंदी घेतल्या जातात. ज्या नोंदींतून विद्यार्थ्यांच्या अंगी असलेले सुसुगण वाढीस लागत नाहीत.

महत्त्वपूर्ण बाब ही की जर आपल्याला वाटत असेल की आपलाही विद्यार्थी घडावा. त्याच्या घडण्यातून शास्त्र तयार व्हावा. त्यानंही एखादा शोध लावावा. त्याचाही हातभार भारताच्या महासत्ता बनण्यात व्हावा तर त्याच्या सुसुगुणांच्या नोंदी या सत्य व व्यवस्थित व्हायलाच हव्यात. जेणेकरून त्याच नोंदींच्या अनुषंगानून देशाचा भावी नागरिक हा परिपूर्ण स्वरूपाचा तयार होईल. जेणेकरून देशाचा विकास होवू शकेल व देशाला महासत्ताही नक्कीच बनवता येवू शकेल. त्यासाठी शिक्षकांना खरी मेहनत घेणं गरजेचं आहे. हे तेवढंच खरं. ज्यात काही अपवादात्मक शिक्षक सोडले तर बरेचसे शिक्षक मेहनत घेत असतात यात शंका नाही.

(क्रमशः)

संपक : 9175669278

“फ्लेश” या कादंबरीसाठी २०२५ चा प्रतिष्ठित बुकर पुरस्कार

ज्योतिर्मय  **साहित्य**
हंगेरीयन-ब्रिटिश लेखक डेव्हिड सझालाय यांना त्यांच्या “फ्लेश” या कादंबरीसाठी २०२५ चा प्रतिष्ठित बुकर पुरस्कार मिळाला आहे. ही कादंबरी एका सामान्य माणसाच्या अनेक दशकांतील आयुष्याची कथा सांगते. ज्यामध्ये त्या व्यक्तीचा प्रवास हंगेरीतील गरीबीपासून लंडन मधील श्रीमंत वर्गापर्यंतचा आहे. त्रासदायक अनुभव, मानवी भावना, विरक्तता आणि आत्मशोध यांचे मार्मिक चित्रण या कादंबरीत आहे. बुकर पुरस्कारासाठी १५३ कादंब-यांमधून १३ कादंबऱ्यांची निवड लघुयादीत करण्यात आली होती. या लघुयादीमध्ये द लोन्लीनेस ऑफ सोनिया अॅन्ड सनी या किरण देसाई यांच्या कादंबरीचा समावेश होता. किरण देसाई या सुप्रसिद्ध भारतीय-अमेरिका लेखिका, ज्यांनी भारतीयत्व जपलेले असून त्यांचे वास्तव्य तसेच जडण-घडण युरोप व अमेरिकेतील. किरण देसाई यांचे शालेय शिक्षण भारतात तर उच्च शिक्षण अमेरिकेत झाले आहे. ख्यातनाम साहित्यिक अनिता देसाई यांच्या कन्या असलेल्या किरण देसाई यांनी २००६ साली लिहिलेल्या द इनहेरिटन्स ऑफ लॉस या त्यांच्या दुस-या कादंबरीला बुकर पारितोषिक मिळून त्या बुकर मिळविणाऱ्या सर्वात तरुण लेखिका म्हणून आंतरराष्ट्रीय कीर्ती त्यांना मिळाली. त्यांना पुन्हा २०२५ चा त्यांच्या साहित्यासाठी बुकर पुरस्कार मिळेल अशी विशेषतः भारतीयांना आशा होती. मागील वर्षी बानू मुरताकच्या हार्ट लॅम्प या कन्नड भाषेतील कथासंग्रहाचा दीप भास्ती या कन्नड लेखिकेने इंग्रजीमध्ये केलेल्या अनुवादाला आंतरराष्ट्रीय बुकर पुरस्कार प्राप्त झाल्याने भारतातील विविध भाषेतील सकस साहित्याचे इंग्रजीमध्ये अनुवाद करण्यासाठी भारतीय साहित्यिक अनुवादकांना स्फूर्ती व चेतना मिळाली आहे. यापूर्वी २०२२ साली रेत समाधी



या हिंदी भाषेतील गीतांजली श्री यांच्या कादंबरीचा अनुवाद अमेरिकेतील अनुवादक डेजी रॉकवेल यांनी इंग्रजीत केला आणि या कादंबरीस बुकर पुरस्कार मिळाला. भारतीय प्रादेशिक भाषांना दोन आंतरराष्ट्रीय बुकर पुरस्कार मिळाल्यामुळे देशातील सर्व भाषिक साहित्यांचे महत्त्व उजळत आहे.



शिरीष चिटणीस

सাতारा मो. 75888 65051

पेन इंटरनॅशनल आणि साऊथ एशियन लिटरेचर इन ट्रान्स्लेशन प्रोजेक्ट दरवर्षी दक्षिण आशियातील विविध भाषांतील साहित्य इंग्रजीमध्ये अनुवादित करून जागतिक स्तरावर पोहचविते. या प्रोजेक्टचा मुख्य हेतु स्थानिक आणि प्रादेशिक भाषांतील साहित्याला अधिक विस्तृत वाचकांपर्यंत

पोहचविणे आणि विविध भाषांचे साहित्य जगभरातील वाचकांना परिचित करून देणे हा आहे. पेन इंटरनेशनल () ही १९९१ मध्ये लंडनमध्ये स्थापन झालेली जागतिक लेखकांची संघटना आहे. या संघटनेचा हेतु लेखकांमध्ये मैत्री, बौध्दिक सहकार्य आणि साहित्य व अभिव्यक्तीसंबंधीत स्वातंत्र्य यांना प्रोत्साहन देण्याचा उद्देश हा आहे. या संघटनेचे मुख्यालय लंडनमध्ये आहे. संघटनेचे उद्दिष्ट साहित्याचा जागतिक स्तरावर प्रचार करणे, लेखकीय स्वातंत्र्याची रक्षा करणे, तसेच विविध भाषांतील साहित्याचे अदान-प्रदान वाढविणे हा आहे. भारतातही पेन इंटरनॅशनल ची शाखा असून ती १९३४ मध्ये मुंबई येथे सोफिया वाडिया यांनी स्थापन केली. या भारतीय शाखेचे पहिले अध्यक्ष रवींद्रनाथ टागोर होते. या प्रकल्पामुळे मराठी आणि इतर प्रादेशिक भाषेतील साहित्याला जागतिक स्तरावर इंग्रजीत अनुवाद झाल्याने वाचनासाठी आणि चर्चेसाठी संधी मिळत आहे. प्रादेशिक भाषेतून इंग्रजी भाषेत पुस्तक यावे याकरीता लघुयादी निवडली जाते. यंदा या लघुयादीत २४ नावे असून त्यात जयंत पवार यांचे फिनिक्सच्या राखेतून उठला मोर, प्रदीप कोकरे यांचे खोल खोल दुष्काळात डोळे आणि संत सोयराबाई-कर्ममेळा-निर्मला-बांका यांचे चौदाव्या शतकातील काव्य यांचा इंग्रजीत अनुवाद समाविष्ट झाला आहे.

पेन इंटरनॅशनल आणि साऊथ एशियन लिटरेचर इन ट्रान्सलेशन प्रोजेक्ट च्या पेन इंग्लिशच्या लघुयादीत पहिल्यांदाच तीन मराठी नावे समाविष्ट झाली आहेत. मराठी साहित्याला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाला असताना मराठी साहित्यामध्ये असलेले जागतिक परिमाण देणारे साहित्य अनुवादित होत आहे.या महिन्यात या तिन्ही अनुवादकांना भाषांतराचा विस्तारित भाग पाठवायचा असून त्यांची पुस्तकांसाठी निवड जानेवारी अखेर अंतिमतः पाहायला मिळेल. गेल्या वर्षी साहित्य अकादमी युवा पुरस्कार मिळालेल्या प्रदीप कोकरे यांच्या खोल खोल दुष्काळ डोळे या कादंबरीचे डिझोलेट आइज् ड्राउनींग डीप नावाने इंग्रजीत भाषांतर उमा शिरोडकर करीत आहेत. मराठी साहित्य हे वैशिष्टपूर्ण विविधतेने भरलेले आहे. त्यातील कवितेपासून कथांपर्यंत आणि कादंबरीपासून एकांकीका रंगभूमी प्रयोगांपर्यंत उमा शिरोडकर इंग्रजीमध्ये सुस्पष्ट आणि भावपूर्ण रूपांतर करून वाचकांना हिंदीतर भारतीय साहित्याचा अनुभव त्यांनी दिला आहे. उमा शिरोडकर यांनी विविध प्रसिद्ध मराठी लेखकांच्या साहित्याचे इंग्रजी अनुवाद केले आहेत. रत्नाकर मतकरी, जयंत कैकिणी यासारख्या व इतर लेखकांच्या साहित्याचे अनुवाद इंग्रजीत त्यांनी केले आहेत. त्यांच्या माया नगरी द लास्ट बस यांसारख्या अनुवादित साहित्याने वाचकांच्या भावविश्वाचा विस्तार त्यांनी केला आहे. उमा शिरोडकर या मराठी-इंग्रजी अनुवाद क्षेत्रातील महत्त्वाच्या व्यक्ती आहेत. त्यांच्या अनुवाद कार्यात मराठीच्या अनुवांशिक भावनांचा, स्थानिक व सामाजिक गंधाचा आणि सांस्कृतिक विविधतेचा सुस्पष्टपणे अविष्कार दिसून येतो. त्या अनुवाद करताना मूळ मजकुराची संरचना, मौलिकता आणि विषयाचा आत्मा जपतात.

(क्रमशः)

कुरकुरीत खेकडाभजी

ज्योतिर्मय  **साहित्य**
थंडीच्या दिवसात,पावसाळ्यात गरम गरम भजी खाणे म्हणजे अगदी स्वर्गसुखच! या दिवसात बाहेर रस्त्यांवर कांदाभज्यांचा खमंग दरवळ सुसता पसरलेला असतो सर्वत्र. तो एकदा का नाकात घुसला की कधी एकदा भजी खातो असे होते आणि खायला सुरू केले की पोट फुटेपर्यंत खाल्ली तरी मन भरत नाही. हिच भजी पुन्हा पुन्हा खावीशी वाटतात. पण बाहेर सगळीकडेच ही भजी चवीला जरी टेस्टी असली तरी तेल किंवा इतर सामग्री उत्तम दर्जाची वापरली जातातच असे नाही कारण त्यांना बिझनेस करायचा असतो. त्यामुळे जास्तीतजास्त कसा नफा कमवता येईल हे तर पाहणारच ना! मग घरीच जर अगदी तशीच भजी बनवता आली तर? हो,येतात ना अगदी सेम भजी बनवायला घरातच. ते सुद्धा सर्व साहित्य उत्तम दर्जाचे वापरून आणि बाहेरच्यापेक्षा कितीतरी स्वस्तात आणि भरपूर ,मनसोक्त खाता येतील अशी! पाहायची मग करून ?

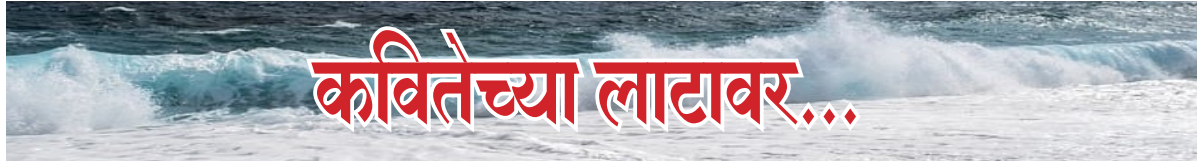
साहित्य:
४ मोठे कांदे, १वाटी बेसन, पाव वाटी तांदूळाचे पीठ, १ चमचा तिखट, कांद्याला लावण्यासाठी अर्धा चमचा मिठ, १ चमचा ओवा,अर्धा चमचा हळद पावडर, पाव चमचा सोडा, पाव वाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, चवीनुसार मीठ, तेल.

कृती:
प्रथम कांद्याची साले काढून उभा मध्यभागातून कांदा कापावा. मग तो खालपासून वरपर्यंत आडवा एकदम पातळ पातळ कट करावा. म्हणजे त्याचे लांब आणि पातळ भरपूर काप होतील. असे सर्व कांदे कापून घ्यावेत आणि त्याला अर्धा चमचा मिठ चोळून लाकून साधारण १५..२० मिनिटे ठेवावे. तोपर्यंत भज्यांसाठी पीठ बनवूया. त्यासाठी एका बाऊलमध्ये बेसन,तांदूळाचे पीठ घालून त्यात तिखट,हळद,चवीनुसार मिठ,ओवा, कोथिंबीर, सोडा घालावा. मग ते सर्व व्यवस्थित मिस्र करून



घ्यावे. आता कांद्याला मस्त पाणी सुटलेले असेल आणि मिठामुळे कांद्याला कडकपणाही येतो. नंतर थोडे थोडे करत कांद्यात सर्व पीठ मिस्र करावे. अगदी हलकासा पाण्याचा हबका मारून ते खूप ओले न करता किंचीत ओलसरपणा येईल असे करावे. गॅसवर एक कढई ठेवून त्यात भरपूर तेल घालून ते भजी तळण्यासाठी गरम करण्यासाठी ठेवावे. ते छान गरम झाले की त्यात थोडी पेपर फ्राय पावडर टाकावी म्हणजे तेल जास्त न लागता भजीही तेलकट होत नाहीत. ती नसेल तर एक छोटаса नारळाच्या करवंटीचा तुकडा किंवा लाकडाचा तुकडा आणि एक चिंचेचे बुटूक टाकावे म्हणजे तळण्यासाठी तेल कमी लागते.आणि खाताना भजी कोरडी आणि एकदम कमी तेलकट लागतात. मस्त गरम झालेल्या अशा तेलात भजी पसरून सोडावीत.त्यामुळे ती सुटीसुटी, लांब लांब कांदा असल्यामुळे लांबट, कुरकुरीत बनतात. ही मस्त लालसर रंगावर तळून तारेच्या मोठ्या खोलगट झान्याने पूर्ण तेल निथळून तारेच्या पसरट चाळणीत काढावीत. आणि गरम गरम भजी सर्व्हे करावीत.

वैशिष्ट्य:
भज्याचे पीठ जास्त ओलसर नसल्यामुळे ही भजी सुटीसुटी बनतात. तांदूळाच्या पिठामुळे भजी कुरकुरीत बनतात. सोडा एकदम कमी घालावा म्हणजे खेकडाभजी तेलकट न बनता क्रीस्पी बनतात. कांद्याला आधी मिठ लावलेले असते हे लक्षात घेऊन मगच पिठात मिठ घालावे. लांब लांब पातळ कट केलेल्या कांद्यामुळेच ही भजी खेकड्यासारखी दिसतात.म्हणूनच याला खेकडाभजी असे म्हटले जाते. आहेत ना बनवायला एकदम सोपी आणि झटपट बनणारी? मग आता कधीही आली लहर की बनवा झटपट!



छंद ..

रूची आणे जीवनी
नवीन गोष्टींचा छंद
अलौकिक अनुभव
नव निर्मीती आनंद

दूर होतो एकटेपणा
मैत्रीचा फैलं मकरंद
छटाअभावी रे पिढी
छिखुरली जाई बेबंद

मोबाईल टॅब टिव्ही
मशीनरी दूद संबंध
मैदानीखेळ दुरावले
एसीखोतीत जैरवंद

सातत्ये औनलाईन
मातले दुर्गति समंध
वर्तन लडे अंधाधुंद
दृष्टीसाहित बुध्दीमंद

छंद सावरी वादळात
मनात उसळता ढेंढ
जोडून पाहताआवड
आयुष मोहिल मृदंध

वेळ आप सूक निके
छंदास द्यावा स्वानंद
वळण नवीनजगण्या
हो आल्सिकचिदानंद

कित्येकप्रकारचे छंद
इच्छा कशास अरुंद
जोपासा साजेसाछंद
खुलेआयुष्य अरविंद

नवोदित ..

भोवताल गुंफायचे
ते प्रसिद्धीचे वलय
शमून जाती वादळे
सुटे सुगंधित मलय

प्रस्थापित यादीमधे
नाव नोंदणी निष्पण
जाहिराती मिळवून
छापूनआणपरिचय

साहित्य मांदियाळी
पापदळीतचंआशय
चौपकर्म नाही ना रे
उगा व्यक्त्वा संशय

एकतरुणपथचे सल्ले
देव वाचनाचीसवय
नित्यनेमानुपुजायचे
प्रस्थापित वाड्.मय

कामेकरा संमेलनात
झाकूनकोमल हृदय
साहित्यवही तुडवत
निघून जातील हृदय

शिवके बसे नवोदित
असुनिही ज्योतिर्मय
आभिव्हा स्वर्धा करी
मन आमचे मातीमय

लयत नाही सुर्योदय
चकाकती सविस्मय
हिणवता सातत्याने
तेजाळी ते हिरण्मय

- हेमंत मुसरीफ पुणे
९७३३०६९९६
www.kavyakusum.com

चणचण नात्यांची

कधी उगाच दडपण असते
माझ्या मागे ही वणवण असते

सुख थोडे आणिक दुःखाची
फिरून पुन्हा कणकण असते

कोळून प्यायलो मर्म जगाचे
खऱ्या नात्यांची चणचण असते

गोड बोलती काम साधती
ओळख तेव्हा पटकन असते..

कुठून आणू मी इतकी हुशारी
डोळ्यात पाणी चटकन् असते

@ प्रतिभा महादेव चोगले
कोल्हापूर

आपलं...!

इथे आपलं काहीच नसतानाही
माणूस माझे, माझे म्हणत फिरतो
शेवटी राख अन् माती होते
खाली हाताने तसाच निघून जातो

किती ही नालच अन् हाव...??
आयुष्यभर कमावत असतो
बेईमानी, फसवणूक करून
व्यर्थ संपली जमा करता

इथे आपलं काहीच नसतानाही
माणूस ताणतणावात जागत असतो
दोन मिनिट आराम करत नाही
अपेक्षांचे ओझे वाहत फिरतो

इथे आपलं काहीच नसतानाही
साऱ्याच वस्तूवर हक्क गाजवतो
भांडण करतो कितीजणांसोबत
आपुलकीचे ही नाते तोंडून टाकतो

इथे आपलं काही असतं तर...?
अजून त्याने कमावले असते
निसर्गाने निर्मितीच अशी केेली आहे की
त्याच्यासमोर कोणाचे चालत नसते

इथे आपलं काहीच नसते
नको त्या भ्रमात जणू नका
आपणही जगा आनंदाने
दुसऱ्याचे जगणे हिसकावून घेऊ नका

सौ.संगीता संतोष ठाला
मु.कुरखेडा जि. गडचिरोली
७८२८९१४८५

रिकामि झोळी

हो, केलं होतं मी पण प्रेम
या जन्मावर या जगण्यावर
अगदी शतदा प्रेम केलं
प्रेम कुणावरही करावं

असं म्हणलं आहे म्हणून
फुलपाखरे, पक्षी, प्राणी, नदी, समुद्र,
डोंगर, चंद्र, तारे, धबधबा, इंद्रधनुष्य,
अगदी सगळ्या सगळ्यांवर केलं
खोट कशाला सांगू माणसांवर देखिल
निरपेक्ष, नित्यार्ज प्रेम केलं

सांगू नका कोणाला
आरशात दिसणाऱ्या स्वतःवर पण केलं
ठाऊक होतं मला
प्रेम म्हणजे प्रेम असतं

तुमचं आमचं सेम असतं
पण इथे प्रत्येकाचा पार्टनर वेगळा
असतो

हो नसते प्रेमाला उपमा
कारण प्रेम आहेच देवापरचे देणे
प्रेम आंधळे असतं म्हणे
माणसं तर डोळसं असतात ना

देणाऱ्याने देत जावे ह्या उत्कीप्रमाणे
सगळ्यांना प्रेम देत गेली
अगदी सांताब्लॉजसारखं वाटत राहिलो
भरलेली होती माझी प्रेमाची झोळी
आता फिरतो आहे फकिरासारखा
दारोदारी रिकामि झोळी घेऊन

● शोखर देशपांडे

पुष्पाविष्कार

निसर्ग महान सुंदर किमयागार
किती विविधतेने घडवितोसहज
नवनवे रंग सुगंधी आविष्कार
नानाविध प्रकारे फुले पुष्पबीज.

सौंदर्याचे कोटी खजिने भुवरी
नित्यनवे उमलती साक्षात्कार
कलिकाही नवे साज लेऊनि
दाविती अपुले गंधितआविष्कार.

अलगद उमलती रंगपाकळ्या
रंगछटांचे लक्षलक्ष नवसाहळे
आकाराच्या तर्हा निरनिराळ्या
गंधवैविध्याने फुलती बागमळे.

वसुंधरेस साजशृंगारा वेळअपुरा
नयनरम्य निसर्गाचा हा नजारा
नेत्रकमली साठवुनिही असेअपुरा
गंधरंगाच्या रानी झुलमनपिसारा.

श्वेत, पीत, रक्तवर्णी, राणीगर्दगुलाबी
निळ्या, जांभळ्या पाचशे छटा
हरितपर्णांच्याही तितुक्याच छवी
केशरी,नारिंगी,कोकमी नसे तोटा.

गोल, लांबोळ्या, कळीदार, फुगीर
गुच्छझुबके, तीन, चार, पंचपदरी,
चपट्या, वाटोळ्या, अणकुचीयार
वेणीसम, एकट्या, गुंतलेल्यासरी.

पर्णांचेही नानाविध, गोल, पसरट
झावळ्या, झुबके, काटेरी, दातेरी
दोहोबाजूने, सपाट, झालरी, लांबट
निसर्ग नजारा अद्भुत चमत्कारी.

स्वप्नगंधा सतीश आंबेतकर
मुंबई विरार

अहल जन्माची

कधी जागृत होतील कळेना
माणसांच्या मनाच्या भावना
हृदयात हा विचार मावेना
समजेल का कोणी संवेदना!

का? झालीत माणसे मनी बोधट
हृदयातून का झालीत निबरट !
जाणीव, उणीव कसली नूरली !
पाषाणालाही त्या लाज वाटली

माणूस म्हणून कशी ही जन्मली
राक्षासापेक्षाही ही माणसं क्रूर झाली
विधात्यालाही वाटले चूक झाली !
कलियुगी काही माणसं कृतघ्न झाली

जगत्रियंत्याला हे कळते सारेच!
दूष्कर्मी राहनात सदैव अहंपणातंच !
त्यांना ना कळते शिक्षा दूष्कर्माची
घडवितो अहल तया भगवंत जन्माची !

काव्यरचना: मधुकुर ए.निलेगावकर
पुणे ९४२१३७५६९१

भक्तीच्या वाटेवर

भक्तीच्या वाटेवर
मज विठ्ठल भेटला
हात ठेवुनी डोईवर
आशिर्वाद दिधला

मजकडे बघुनी
हलकेच हसला
साधेपणाचा मज
मंत्र सांगितला

भेटता रस्तात गरजू
दीन बंधू कुणी
म्हणे कर मदत त्यासी
दोन्ही हातांनी

मनाची श्रीमंती
सर्वात असे मोठी
नको काळजी तुला
मी तुझ्या पाठी

©®
गिरीश वसेकर
९४२२६५९४००

"काळे काळे तुझे कुंतल"

काळे काळे तुझे कुंतल
त्यावरी लेवविली बकुळीचे फूल/
"अर्धोन्मिलीत तू पाठमोरी
मागीला शर मज हृदयावरी
जीवाची माझ्या काहिली
काहिली केलीस तू "/
चंद्रकला तू नवकोरी
गाली विलसे तुझ्या लाली
दिलबर की मितवा तू
सांग ना माझी कोण तू /
आता न राहिलो माझा मी
तुजसवे विसरलो विश्व मी
प्रेमरस प्यालो मजला
पुरते फसविले तू /

कवी दुर्गादास दि.पळसकर पुणे
भ्रमणध्वनी क्र ७३८७९२३८९५