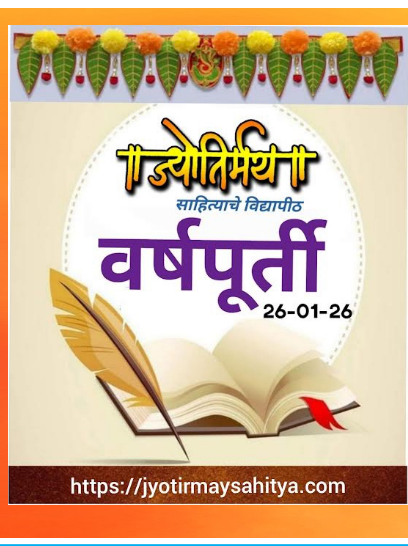


ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक २७४ वा ❑ रविवार दि.२८ डिसेंबर २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

एआय आपली बौद्धिक क्षमता कमकुवत करत आहे का?

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

विज्ञान व तंत्रज्ञानाचे युगात एआय चा मोठ्या प्रमाणात वापर होत आहे एआय उपयुक्त ठरत असले तरी ए आई ची दुसरी बाजू देखील तितकीच धोकादायक व चिंताजनक आहे. ए आयच्या धमाकेदार एंट्रीने कामाचा वेग गुणवत्तेत वाढ झाली असली तरी एआय चे नकारात्मक पैलू अनेक आहेत. हे खरे आहे की एआयच्या वाढत्या वापरामुळे काही चिंता निर्माण झाल्या आह की त्याचा आपल्या बौद्धिक क्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो. तथापि, हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे की एआयचा प्रभाव पूर्णपणे आपण त्याचा वापर कसा करतो यावर अवलंबून असतो.हे जरी खरे असले तरी आज सर्वत्र ए आय चा वापर मोठ्या प्रमाणावर होत असल्याचे बौद्धिक क्षमतेला फारसा ताण पडत नसल्याचे दिसून येत आहे.

आजच्या जगात, एआय (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) ही केवळ एक तंत्रज्ञान नाही – ती आपल्या जीवनशैलीवर, आपल्या विचारसरणीवर आणि अगदी आपल्या निर्णय घेण्यावरही परिणाम करत आहे. जेव्हा लोकांना छोट्या छोट्या गोष्टी – मित्रांचे नंबर, नातेवाईकांच्या वर्धापन दिनानिमित्त, कविता, दोहे, अगदी पूर्वजांच्या कथा – तोंडपाठ आठवत होत्या. पण आज?

गुगलला विचारा, चॅटजीपीटी वरून उत्तर मिळवा किंवा सिरीला सांगा – मानवाची स्वतःसाठी विचार करण्याची क्षमता नाहीशी होत आहे असे दिसते.

पण एआय खरोखरच आपल्या बुद्धिमत्तेला ''कमकुवत'' केले आहे का?

किंवा त्याने ''आपल्या बुद्धिमत्तेची दिशा'' बदलली आहे का? हा प्रश्न उपस्थित होत असताना काही सत्य घटनांच्या परीक्षांवरून हे स्पष्ट होते की आपली बुद्धिमत्ता कुठ तरी कमकुवत होत आहे.

मानवी विचार करण्याची क्षमता आणि शिफ्ट करण्याची क्षमता कमकुवत होऊ शकते डीफ्फेक्ट व्हिडिओ ऑडिओ व बातम्यांमुळे सामाजिक शांतता धोक्यात येऊ शकते.

आजकाल, तरुण लोक एआय (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) वर अधिकाधिक अवलंबून आहेत. बरेच जण एकटेपणा दूर करण्यासाठी देखील याचा वापर करतात. लोक परीक्षा, किरकोळ आजारांवर उपचार, कार्यालयीन कामांपर्यंत सर्व गोष्टींसाठी एआय वापरतात. काही कामांसाठी ते खूप उपयुक्त आहे, परंतु शास्त्रज्ञांनी ते सोयीस्कर असण्यासोबतच धोकादायक देखील म्हटले आहे. ते याची अनेक कारणे देतात.

शास्त्रज्ञांनी अनेक संशोधनांमधून हे सिद्ध केले आहे की एआय टूल्स वापरणाऱ्या लोकांच्या मेंदूची विचार करण्याची आणि कार्य करण्याची शक्ती जास्त प्रभावित होते. एका अभ्यासात, ५४ स्वयंसेवकांच्या गटाला, ज्यांपैकी बहुतेक १८ ते १९ वर्षे वयोगटातील होते, त्यांना निबंध लिहिण्यास सांगण्यात आले. या ५४ लोकांपैकी तीन गट करण्यात आले. एका गटाला चॅटजीपीटी वापरण्यास सांगितले गेले आणि दुसऱ्या गटाला गुगल एआय वापरण्यास सांगितले गेले आणि तिसऱ्या गटाला स्वतःहून निबंध लिहिण्यास सांगितले गेले. या दरम्यान, शास्त्रज्ञांनी ईईजी हेडसेट वापरून मेंदूच्या क्रियाकलापांचा मागोवा घेतला. त्यांनी लोकांच्या मेंदूच्या क्रियाकलापांवर लक्ष ठेवण्यासाठी याचा वापर केला.

निकाल खूपच आश्चर्यकारक होते. शिक्षकांनी त्यांचे निबंध तपासले, त्यांच्या हस्ताक्षरात खोली आणि भावनांचा अभाव आढळला. शिवाय, ज्यांनी वापरला त्यांच्या मेंदूची क्रिया कमी होती. ज्यांनी   वापरून लिहिले त्यांच्या मेंदूची क्रिया वापरणाऱ्यांपेक्षा जास्त असल्याचे आढळून आले. शिवाय, शिक्षकांनी असे निरीक्षण केले की त्यांच्या निबंधांमध्ये खोली कमी होती. दुसरीकडे, ज्यांनी स्वतंत्रपणे त्यांचे निबंध लिहिले त्यांना त्यांच्या निबंधांशी अधिक जोडलेले वाटले. शिवाय, त्यांची मानसिक क्रिया देखील त्यांच्यापैकी सर्वोत्तम आणि सर्वोच्च असल्याचे आढळून आले.

संशोधनातून असे दिसून आले आहे की जे लोक या ए आय साधनांवर जास्त अवलंबून असतात त्यांच्या मेंदूची क्रिया कमी होते आणि त्यांची स्मरणशक्ती देखील लक्षणीयरीत्या खराब होते. जे लोक त्यांच्या सुरुवातीच्या काळात, जेव्हा मेंदू अजूनही वाढत असतो, तेव्हा या साधनांचा वापर करतात त्यांचा मेंदू सुरुवातीपासूनच कमकुवत असतो. म्हणून, ए आय साधनांचा वापर मर्यादित प्रमाणात केला पाहिजे, अन्यथा मेंदू त्याची क्षमता पूर्णपणे गमावेल.

एआय हे एक साधन आहे, पर्याय नाही.ही बाब समजून घेण्याची गरज आहे.

ज्याप्रमाणे शेतकरी नांगरणी करण्यासाठी ट्रॅक्टर वापरतो, परंतु तो स्वतः माती ओळखतो, बियाणे निवडतो आणि पिकाची काळजी घेतो. त्याचप्रमाणे, एआय तुमची विचारसरणी धारदार करू शकते – जर तुम्हाला हवे असेल तर.पण जर तुम्ही शेत फक्त ट्रॅक्टरवर सोडले तर तुम्हाला माती समजणार नाही, तुम्ही बियाणे टिकवू शकणार नाही, किंवा तुम्ही पीक घेऊ शकणार नाही.

एआय हे एक शक्तिशाली साधन आहे – परंतु जर ते वापरणाऱ्याकडे शहाणपणाचा अभाव असेल तर तेच साधन नुकसान देखील करू शकते.

दुर्लक्षित समाजाचा आवाज प्रामाणिकपणे मांडणं हेच खरं सिने-कर्म-डॉ.मोहन आगाशे

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

पुणे – महाराष्ट्र शासनाच्या सांस्कृतिक कार्य विभाग तसेच महाराष्ट्र चित्रपट, रंगभूमी व सांस्कृतिक विकास महामंडळ यांच्या सहकार्याने अण्णा भाऊ साठे आंतरराष्ट्रीय चित्रपट महोत्सव समिती व निर्मिती मीडिया सोल्युशन्स यांच्या वतीने अण्णाभाऊ साठे लोकशाहीर यांच्या विचारांना आणि संघर्षशील साहित्याला समर्पित असलेल्या चित्रपट महोत्सवाचे उद्घाटन ज्येष्ठ संपादक महावीर भाई जोंधळे आणि ज्येष्ठ अभिनेते डॉ. मोहन आगाशे यांच्या हस्ते उत्साहात पार पडले. गेली आठ वर्षे सातत्याने सुरू असलेला हा महोत्सव केवळ चित्रपटांचे प्रदर्शन नसून समाजाशी संवाद साधणारी एक वैचारिक चळवळ असल्याचे उद्घाटनप्रसंगी ठळकपणे अधोरेखित झाले.

या महोत्सवाचे मुख्य संयोजक संदीप भाऊ ससाणे असून, कार्यक्रमाला चित्रपटसृष्टीतील अनेक मान्यवरांची उपस्थिती लाभली. यामध्ये राही अनिल बर्वे (तुंबाड फेम दिग्दर्शक), वीणा जामकर (अभिनेत्री), दीपक दामले (अभिनेते), गिरीश पटेल, अंकुर जे

सिंह, शामराव यादव (निर्माते), आशिष निनगुरकर (क्रिएटिव्ह कन्सल्टंट), समीर दीक्षित व ऋषिकेश भिरंगी (प्रस्तुती व वितरण) यांचा समावेश होता. अण्णाभाऊ साठे यांच्या प्रतिकृतीला पुष्पहार अर्पण करून या महोत्सवाचे उद्घाटन करण्यात आले. याप्रसंगी मयसभा या चित्रपटाने महत्त्वाची सुरुवात झाली या चित्रपटाच्या स्क्रीनिंगला उदंड प्रतिसाद मिळाला.

प्रास्ताविकात बोलताना महावीर भाई जोंधळे म्हणाले की, ''अण्णाभाऊ साठेंच्या नावाने सुरू झालेला हा महोत्सव म्हणजे विचारांची चळवळ आहे. कमी साधनांतही प्रभावी चित्रपट निर्माण होऊ शकतात, फक्त कल्पना आणि संवेदना असायला हव्यात. चित्रपट हे समाजाशी संवाद साधणारे प्रभावी माध्यम आहे.''

डॉ. मोहन आगाशे यांनी आपल्या शैलीत ठाम शब्दांत सांगितले की, ''फुकट गाडी मिळाली म्हणून कोणी ड्रायव्हर होत नाही, तसेच फुकट कॅमेरा मिळाला म्हणून कोणी दिग्दर्शक होत नाही. कॅमेरा कसा, कुठे आणि का वापरायचा, याची जबाबदारी समजणं गरजेचं आहे.''''दुर्लक्षित समाजाचा आवाज प्रामाणिकपणे मांडणं हेच खरं सिने-कर्म''. अण्णाभाऊ साठेंच्या नावाशी संघर्ष, माणुसकी आणि संस्कृती जोडलेली असल्याने हा महोत्सव मोठी जबाबदारी असल्याचेही त्यांनी नमूद केले.

अभिनेत्री वीणा जामकर म्हणाल्या की, ''चित्रपट हा समाजाचा आरसा आहे. महोत्सवातील चित्रपट नव्या कथा आणि नव्या दृष्टीकोनांना जन्म देतात. अण्णाभाऊ साठेंचे साहित्य आजही नव्या पिढीला सत्य मांडण्याची ताकद देते.''

मुख्य संयोजक संदीप ससाणे यांनी अण्णाभाऊ साठेंच्या साहित्यावर आधारित 'फकीरा', 'आवडी', 'वैजंता' यांसारख्या चित्रपटांचा उल्लेख करत सांगितले की, ''हा महोत्सव गौरवाचा नाही, तर स्मरणाचा आणि समजून घेण्याचा आहे. अण्णाभाऊंचं साहित्य जपणं, हेच आमचं खरं उद्दिष्ट आहे.''

सदरील महोत्सव शनिवार आणि रविवारी असे दोन दिवस राष्ट्रीय फिल्म संग्रालय लॉ कॉलेज रोड येथे सकाळी ९ ते रात्री ९ यावेळेत पार पडणार असून चित्रपट रसिकांसाठी प्रवेश विनामूल्य आहे.

ओपनिंग फिल्म मयसभाला प्रचंड दाद...

चित्रपट महोत्सवात ओपनिंग फिल्म मयसभा सिनेमाला प्रचंड दाद मिळाली.सभागृह तुडूंब भरले होते...लोकांची गर्दी उत्स्फूर्त होती.एकही खुर्ची रिकामी नव्हती व लोकांनी सिनेमा संपल्यावर एकच जल्लोष केला.

कुऱ्हाडीचे प्रतिकात्मक तुकडे करून प्रगतशिल साहित्य संमेलनाचे उद्‌घाटन

शेतकऱ्यांच्या जीवनातील अंधार दूर करण्यासाठी परिवर्तनाच्या लढाईत सर्वांनी सहभागी व्हावे – उत्तम बावस्कर

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – शेतकऱ्यांची मुले शिकून अधिकाराच्या पदावर जातील तेव्हा शेतकरी आणि कष्टकऱ्यांची अडवणूक थांबेल, असे महात्मा फुले यांचे स्वप्न होते. शेतकऱ्यांची मुले शिकली, पण कष्टकरी-शेतकऱ्यांची अडवणूक थांबली का? उलट शेतकऱ्यांच्या शिकलेल्या मुलांचे जगण्याचे प्रश्न सुटल्याने ते आत्मकेंद्री झाले. अस्मानी-सुलतानी संकटामुळे शेतकरी-शेतमजुरांचे जीवन उद्ध्वस्त झाले आहेत. त्यांच्या जीवनातील अंधार दूर करण्यासाठी परिवर्तनाच्या लढाईत सर्वांनी सहभागी व्हावे, असे प्रतिपादन प्रगतिशील साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष, साहित्यिक उत्तम बावस्कर यांनी येथे केले.

प्रगतिशील लेखक संघ आणि विवेकानंद महाविद्यालय यांच्या वतीने प्रगतिशील साहित्य संमेलनाचे शनिवारी, २७ रोजी आयोजन करण्यात आले होते. पर्यावरण संरक्षणाचा संदेश देताना कुऱ्हाडीचे प्रतिकात्मक तुकडे करून गीतकार प्रशांत मोरे यांनी संमेलनाचे उद्घाटन केले. यावेळी

संमेलनाध्यक्ष उत्तम बावस्कर, स्वागताध्यक्ष श्रीमंतराव शिसोदे, डॉ. सुधाकर शेंडगे, प्राचार्य डॉ. दादाराव शेंगुळे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

बावस्कर पुढे म्हणाले, लेखन गंभीर व्यवहार असल्याचे भान ठेवून लिहिले. माझी आत्मपीडाच कलात्मकरित्या लेखनातून मांडतो. सामान्य माणूस माझ्या लेखनाचा केंद्रबिंदू आहे. स्वातंत्र्याच्या ७५ वर्षांनंतरही सामान्य शेतकरी, शेतमजूर उन्नत झाला नाही. भोवतालचे सामाजिक, राजकीय, सांस्कृतिक वातावरण चिंताजनक आहे असून, जाती-धर्मासाठी माणसे एकमेकांवर तुटून पडत आहेत. जाती-धर्मांत द्वेष पसरवला जात आहे. जात, धर्म, भाषा, प्रांताबाबत संकुचित विचारसरणीमुळे समाजात द्वेष वाढत आहे. हे वास्तव बघून संवेदनशील माणसाचे मन अस्वस्थ होते. लेखकही या सामाजिक पर्यावरणात राहत असल्यामुळे त्याने वास्तवाचा वेध लेखनातून घ्यावा, असे बावस्कर म्हणाले.

संतसाहित्य प्रगतशिल

वैश्विक पातळीवरील संत साहित्य विश्वात्मक बंधूभावाचा पुरस्कार करणारे प्रगतिशील आहे. या साहित्याचा मूळ धागा मानवी कल्याणाचा राहतो. अस्वस्थ वर्तमानामध्ये मानवी जीवनातील प्रश्नांना तोंड देण्याचे सामर्थ्य संतांच्या शाश्वत विचारातून मिळू शकेल, असे श्रीमंतराव शिसोदे म्हणाले. भारतीय राज्यघटनेचे मूल्य अबाधित राहण्याबाबत साशंकता आहे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे नाव घेत संविधनाची मूल्ये पायदळी तुडविण्याची भीती आहे, असे डॉ. शेंडगे प्रास्ताविकात म्हणाले. उद्घाटक प्रशांत मोरे यांनी दोन कविता सादर केल्या.

कथालेखन, काव्यलेखन

दरम्यान, या संमेलनानिमित्त काव्यवाचन आणि कथालेखन स्पर्धा घेण्यात आली होती. कथालेखन स्पर्धेत डॉ. संजय गायकवाड, बिपीन देशपांडे, रेणुका कुलकर्णी, बापूराव वराडे आणि डॉ. राज रणधीर यांना पारितोषिक देण्यात आले. तर काव्यवाचन स्पर्धेत सचिन वालतुरे, आदित्य इंगळे, आरती करपे, श्रावणी साबळे, बाळासाहेब बोराडे, पुष्पा नेगी यांना पारितोषिक देण्यात आले. डॉ. दत्तात्रय डुंबरे यांनी भूमिका मांडली आणि डॉ. समाधान इंगळे यांनी सूत्रसंचालन केले.

आदिवासीमधील जटिल व गुंतागुंतीच्या प्रश्नाचे स्वरूप नाटकात उतरत नाही - डॉ.शेखर डोंगरे

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

आष्टी – स्वातंत्र्याच्या ७५ वर्षानंतरही आदिवासींचे जीवनमान अजूनही फारसे बदलले नाही. त्यांच्या समस्या अजूनही कायम आहेत. आदिवासी जीवन वास्तव दर्शविणारी नाटके तुरळक स्वरूपामध्ये आली. त्यातली बोटावर मोजणारी प्रकाशित झाली. अनेक संहितांचे प्रयोग झाले. परंतु त्यात केवळ आदिवासींच्या वेदना, अवहेलना, दारिद्र्य, दुःख व शोषण याचे चित्रण प्रकर्षाने करण्यात आले. त्यातही नाटक पाहणारे प्रेक्षक

किती? नाटक पाहिल्याने त्यांच्या जीवनमानात कितपत बदल घडला, हा चिंतनाचा विषय आहे. आदिवासींच्या जीवनातील गंभीर प्रश्न जटिल आणि गुंतागुंतीचे आहेत . वर्ण व वर्ग विषमतेने नागावला गेलेले आदिवासी बांधव अजून एक दुर्लक्षित आहेत त्यांचे वनवासीकरण करणे सुरू आहे. मूळ संस्कृती पासून त्यांना हद्दपार करण्याची प्रक्रिया खाऊजा व भांडवलशाही धोरणामुळे फोफावली आहे. अनेक धर्म प्रसारक आदिवासींचे वंश विच्छेदन करू पाहत आहेत. उदात्त आणि उन्नत निसर्गापासून हद्दपार होणारा आदिम बांधव व त्याचे प्रत्ययकारी चित्रण नाटकातून फारसा दिसत

नाही. असे प्रतिपादन निर्माता, दिग्दर्शक, नाट्यकलावंत ज्येष्ठ रंगकर्मी प्रा. डॉ.शेखर डोंगरे यांनी केले. ते मराठी भाषा विभाग, महाराष्ट्र शासन व महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ मुंबई अनुदानित वन वैभव शिक्षण मंडळ अहेरी द्वारा संचालित महात्मा ज्योतिबा फुले महाविद्यालय आष्टी येथे आयोजित गडचिरोली जिल्हा पहिले आदिवासी साहित्य संमेलनात आदिवासी जीवनवास्तव व नाटक या विषयावरील परिसंवादात बोलत होते.

अध्यक्षस्थानी ज्येष्ठ प्रबोधनकर, लोकशाहीर नाटककार, दिग्दर्शक डॉ. अनिरुद्ध वनकर होते. विचारपीठावर संमेलनाध्यक्ष प्रा. डॉ. विनायक तुमराम, स्वागताध्यक्ष मा. अब्दुल जमीर हकीम, प्राचार्य डॉ. संजय फुलझेले, संयोजक डॉ. राजकुमार मुसणे, रंगभूमी प्रयोग निरीक्षण मंडळ सदस्य तथा नाट्यकलावंत मा. मुकेश गेडाम, नाटककार हरिराम कोटनाके, नाट्य कलावंत विश्वास पुडके, चिदानंद सिडाम, विशाखा कडूकर, लोकेशकुमार, पौर्णिमा तायडे, मनिषा देशपांडे आदीमान्यवर उपस्थित होते. परिसंवादात वक्त्यांनी आदिवासी जीवन वास्तव आणि नाटक या अनुषंगाने विचार व्यक्त केले. अध्यक्षीय भाषणात लोकप्रिय गायक डॉ. अनिरुद्ध वनकर यांनी घायाळ पाखरा, बिरसा मुंडा, शहीद बाबुराव शेडमाके, ''का रक्त पिता गरिबाचे'' या नाटकांच्या आधारे विचार व्यक्त करून आदिवासीचा अस्सल हुंकार, वेदना नाटकातून येणे गरजेचे असल्याचे सांगून श्रोत्यांना अंतर्मुख केले. माझी माय या लोकप्रिय गीत गायनाने डॉ.अनिरुद्ध वनकर यांनी उपस्थितांना मंत्रमुग्ध केले.कार्यक्रमाचे उत्तम संचालन प्रा. गायत्री खरवडे यांनी तर उपस्थिताचे आभार मुख्य संयोजक डॉ. राजकुमार मुसणे यांनी मानले.

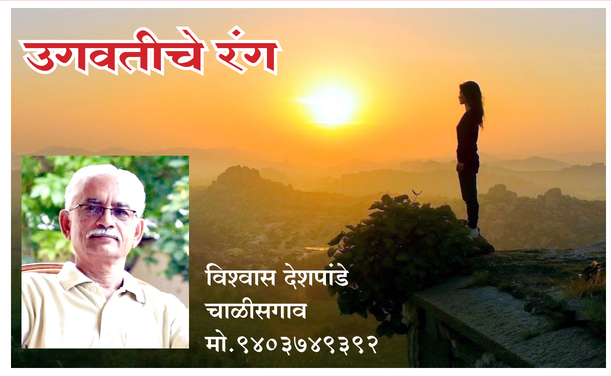
जात्यावरच्या ओव्या......

मावशीच्या गावा
खायापियाची चंगळ
घरादाराला संपत
नाही काही वंगळ ||४१९||

जाय फुईला मुर्हाळी
येता मावशीला भेट
तिच वाटावर गाव
नको वाटाया वाईट ||४२०||

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

मानवतेचा आणि सेवेचा प्रकाश : डॉ. प्रकाश आमटे



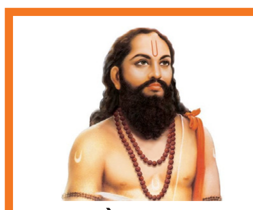
विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२

ज्योतिर्मय साहित्य

अशा भयाण परिस्थितीत प्रकाशाची एक छोटीशी पणती तेवत होती ती प्रकाश आमटेंच्या रूपाने. जंगलामध्ये एक छोटीशी झोपडी उभारली गेली. या झोपडीला दारही नव्हते. प्रकाश यांची सहधर्मचारिणी मंदाताई या झोपडीतच त्यांच्यासवे आल्या. त्याही डॉक्टर होत्या. पण त्यांनीही आपल्या पतीसमवेत सेवाकार्यात स्वतःला झोकून दिले. आदिवासींमध्ये काम करणे सोपे नव्हते. अशा बाहेरच्या व्यक्तींना स्वीकारायला आदिवासी अजिबात तयार नव्हते. त्यासाठी या दाम्पत्याला त्यांची भाषा शिकावी लागली. त्यांच्याप्रमाणेच साधी राहणी ठेवावी लागली. हळूहळू त्या लोकांचा विश्वास या दाम्पत्यावर बसू लागला. ही माणसे आपल्याला मदत करण्यासाठीच आली आहेत अशी त्यांची खात्री झाली. लोकबिरादरी प्रकल्प मार्गी लागला. आदिवांसीसाठी दवाखाना, शाळा सुरु झाली.

४ नोव्हेंबर २०१९ हा तो दिवस. याच दिवशी या सेवाव्रतींचे दर्शन आम्हाला घडले. त्या दिवशी आम्ही हेमलकशाला गेलो होतो. भेटीसाठी प्रकाश आमटेंची वेळ मिळाली होती. प्रकाश आमटे आणि मंदाताई भेटणार म्हणून कोण आनंद झाला होता. माझ्यासारखेच इतरही काही पर्यटक प्रकाश आमटेंचं सेवाकार्य आणि लोकबिरादरी प्रकल्प पाहण्यासाठी आले होते. एका मोठ्या हॉलमध्ये आम्ही बसलो होतो. एवढ्यात डॉ प्रकाश आणि मंदाताई आल्या. त्यांच्या राहण्यातला साधेपणा, वागण्याबोलण्यातली अकृत्रिमता लक्ष वेधून घेत होती. आमच्याशी त्यांनी काही वेळ संवाद साधला. त्यावेळी माझं कवडसे सोनेरी...अंतरीचे हे पुस्तक नुकतेच प्रकाशित झालं होतं. ते पुस्तक त्यांना भेट देण्याचं भाग्य मला लाभलं. डॉ प्रकाश यांनी लोकबिरादरी प्रकल्पाची माहिती आम्हाला दिली. आणि मग स्वतः आमच्यासोबत येऊन त्यांचे प्राणी अनाथालय त्यांनी आम्हाला दाखवले. प्राण्यांबरोरबर ते संवाद साधत होते. त्यांच्याशी बोलता बोलता त्यांना भरवत होते. ते मुके जीव सुद्धा आपल्यावर जीवापाड प्रेम करणाऱ्या या देवमाणसाला अत्यंत प्रेमाने प्रतिसाद देत होते. डॉ प्रकाश यांचं प्राणीप्रेम, त्यांना घराच्या एखाद्या सदस्यासारखं सांभाळणं या सगळ्या गोष्टी आम्ही त्या थोड्या वेळात अनुभवल्या. त्यांचं हे प्राणी अनाथालय कसं सुरु झालं याची हकीकत रोमहर्षक आणि हृदयस्पर्शी आहे. जंगलात राहणारे आदिवासी जो प्राणी दिसेल, त्याची शिकार करून खात. **(क्रमशः)**

ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः🙏



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

मंगलाचरण

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार

मित्रांनो आपण २८ व्या ओवीत काय शिकलो?

तर अध्यात्मविद्या शिकण्यासाठी भक्तिमार्गाचा अवलंब केला पाहिजे हे होय.

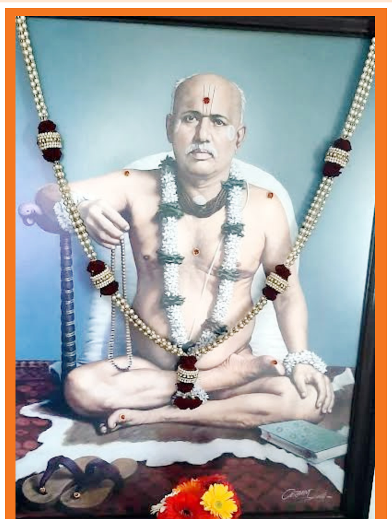
आता पुढे समर्थ आपल्याला सांगतात की ज्याचे मन व बुध्दी स्थिर नाही त्याने अद्वेत ग्रंथ वाचण्याच्या भानगडीत पडू नये. ज्याला खरोखरच परमार्थाची तळमळ आहे त्यांनीच ग्रंथ वाचावेत. ज्याला परमार्थाची आवड आहे त्यालाच हे ग्रंथ समजतील. परमार्थद्रुष्टी किंवा अध्यात्मिक विचार नसणारे लोक संतांच्या विचारावरच आरोप करतात. खरे पहाता भाषा हे ज्ञानाचे वाहन असल्याने ज्ञान वहाण्या पुरते उपयोगी आहे किंवा नाही एवढे पहायला हवे. काही लोक ज्ञानावरून वादंग माजवतात. अशा लोकांच्यासाठी समर्थ दहा ओव्या लिहितात.

काही लोक तर मराठीत चांगले ग्रंथ नाहीत असे म्हणून आपले खाते ज्ञान प्रगट करतात. अशा मूर्ख लोकांच्या विचाराची कीव करावी वाटते. एका पेटीत अनेक रत्ने ठेवली. जेव्हा कमनशिबी माणसाच्या कडे जेव्हा ती पेटी येते तेव्हा लोखंडाची पेटी आहे म्हणून दुर्लक्ष करतो. ती पेटी अमुल्य रत्नांची आहे हे त्याला समजत नाही.

त्याचप्रमाणे मराठी भाषेच्या बाबतीत पंडीत लोक वागतात, मराठी मध्ये अर्थ भरलेला आहे. वेदांत ''सिध्दांत हे ज्याला समजती तो खरा भाषा प्रेमी होय. आपल्या अंगणात परीस पडलेला असेल तर तो घ्यावा. त्याचप्रमाणें मराठी मध्ये जर सोपे पण अनुभव सिध्द अद्वेत आत्मज्ञान सहजासहजी मिळत असेल तर ते अवश्य घ्यावे.

(क्रमशः)

परनिंदा व विद्येचा अभिमान माणसाला भगवंतापासून दूर नेतात.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

परनिंदा करण्यासारखे पाप नाही. निंदेची सवय फार वाईट असते; तिच्यामुळे आपले स्वत:चेच नुकसान होते. दुसऱ्याला दुःख व्हावे म्हणून माणूस परनिंदा करतो, पण ती ऐकायला तो हजरच कुठे असतो ? म्हणजे मग आपण यात काय साधले ? निंदेमुळे आपलेच मन दूषित होते. दूषित मन किंवा दुष्कर्म हे माणसाला परनिंदेला प्रवृत्त करते.

ज्याला परनिंदा गोड वाटते, त्याने समजावे की आपल्याला भगवंत अजून फार दूर राहिला आहे. तिखट तिखटाप्रमाणे लागू लागणे ही जशी सापाचे विष उतरल्याची खूण आहे, त्याचप्रमाणे परनिंदा गोड वाटेनाशी झाली की देव जवळ येत चालला असे समजावे. म्हणून, ज्याला स्वत:चे हित करून घ्यायचे असेल त्याने परनिंदा सोडून द्यावी आणि जिव्हा नामाला वाहावी. भगवंताच्या मार्गाने जाणाऱ्याने, दुसऱ्याच्या ठिकाणी दिसणाऱ्या दोषांचे बीज आपल्यामध्ये आहे हे ध्यानात ठेवून वागावे, आणि अवगुणाचे तण आपल्या अंत:करणातून काढून टाकून तिथे भगवंताच्या नामाचे बीज पेरावे.

पुष्कळ वेळा आपले दोष आपल्याला कळतात, ते भगवंताच्या आड येतात हे देखील कळते, पण त्याला आपला इलाज नसतो. उदाहरणार्थ, काही लोकांची दृष्टी फारच बाधक असते. एखादी चांगली वस्तू किंवा गोष्ट त्यांनी बघितली की ती बिघडते. असे दोष पुष्कळ वेळा ज्याचे त्याला सुधारता येत नाहीत. पण सत्संगती जर लाभली तर मात्र असले दोषदेखील सुधारतात. हाच संतांच्या संगतीचा महिमा आहे. मनुष्य स्वभावत: आपले दोष वाढविण्याचा प्रयत्न करीत असल्यामुळे त्याचे जीवन सुखमय होत नाही. तो दुसऱ्याला त्याचा दोष दाखवून देईल, पण त्याला स्वत:ला आपला दोष कळणार नाही.

विद्या ही बरेच वेळा मनुष्याला भगवंतापासून दूर नेते. वारकरी पंथातले अडाणी लोक ' विठ्ठल विठ्ठल' म्हणता म्हणता भगवंताला ओळखतात, पण शहाणे लोक परमार्थाची पुस्तके वाचूनही त्याला ओळखीत नाहीत. घरात बदाम आणि खारका यांची पोती भरून ठेवली, तरी ते पदार्थ जोपर्यंत हाडामांसात जाऊन रक्तामध्ये मिसळत नाहीत तोपर्यंत त्यांचा उपयोग नाही. त्याचप्रमाणे, पुस्तकी ज्ञानाचे पर्यवसान आचरणात झाले नाही तर ते व्यर्थ जाते. भगवंताकरिता कुणीही कष्ट करू नका; कष्टाने साध्य होणारी ती वस्तू नव्हे. ती वस्तू सात्त्विक प्रेमाने साध्य होणारी आहे; आणि प्रेमामध्ये झालेले कष्ट मनुष्य चटकन विसरून जातो. तुम्ही भगवंताच्या प्रेमाने अगदी भरून जा, आपापसांत प्रेम वाढवा, म्हणजे मग सर्व जग आनंदमय, प्रेममय दिसू लागेल, आणि शेवटी तुम्हाला स्वत:चा विसर पडेल.

निंदा ही आपल्या साधनाची होळी करते.

***

|| अध्यात्म ||

मधुकर बोरीकर,
पुणे

अविद्या

ज्योतिर्मय साहित्य

अध्यात्माचा अभ्यास करताना ब्रह्म, माया, विद्या, अविद्या, ज्ञान व विज्ञान हे शब्द वारंवार उपयोगात येतात. सामान्यपणे आपल्याला यातील फरक लक्षात येत शकत नाही. म्हणून या शब्दांची स्पष्ट ओळख व्हावी, आणि विशेष करून अविद्या या विषयावर विस्तृतपणे लिहावे असे माझे एक विद्वान मित्र यांनी सुचविले. त्यांच्या प्रेरणेतून मी या विषयावर लिहिण्याचा प्रयत्न करणार आहे.

माझ्या मागील एका लेखात ज्ञान विज्ञान व अज्ञान यांच्या व्याख्या देण्यात आलेल्या होत्या तरीही आता केवळ उजळणी म्हणून पुन्हा या व्याख्या पाहू.

''ज्ञान'' अध्यात्मात ज्ञान म्हणजे केवळ आत्म्याचा अनुभव हाच असतो आपण ✻अविद्या✻

अध्यात्माचा अभ्यास करताना ✻ब्रह्म, माया, विद्या, अविद्या, ज्ञान व विज्ञान✻ हे शब्द वारंवार उपयोगात येतात सामान्यपणे आपल्याला यातील फरक लक्षात येत शकत नाही. म्हणून या शब्दांची स्पष्ट ओळख व्हावी ,आणि विशेष करून अविद्या या विषयावर विस्तृतपणे लिहावे असे माझे एक विद्वान मित्र यांनी सुचविले. त्यांच्या प्रेरणेतून मी या विषयावर लिहिण्याचा प्रयत्न करणार आहे.

माझ्या मागील एका लेखात ज्ञान विज्ञान व अज्ञान यांच्या व्याख्या देण्यात आलेल्या होत्या तरीही आता केवळ उजळणी म्हणून पुन्हा या व्याख्या पाहू.

✻ज्ञान✻ अध्यात्मात ✻ज्ञान म्हणजे केवळ आत्म्याचा अनुभव✻ हाच असतो आपण बाह्य जगात वेगवेगळ्या विषयांचे ज्ञान घेतो पण त्या ज्ञानाला, किंवा धर्मशास्त्राचे ज्ञान घेतो, त्यालाही फार तर विषया विषयी ज्ञान म्हणा किंवा शब्द ज्ञान म्हणा पण जेव्हा जेव्हा अध्यात्मात ज्ञान हा शब्द येतो तेव्हा त्याचा अर्थ आत्म्याचा अनुभव एवढाच असतो.

✻विज्ञान✻ :- या विश्वाच्या चरा चरातील अनु रेणू आणि सगळेच ब्रम्हांड कायम गति शील असते या ✻गतीच्या अनुभवाला विज्ञान म्हणतात✻.

✻अज्ञान:-✻ अध्यात्माच्या भाषेत जे सदैव नित्य राहणारे असते केवळ त्यालाच सत्य म्हणतात आपल्या भोवतीचे ब्रम्हांड हे केव्हा ना केव्हातरी नष्ट होणारे आहे म्हणून ते सदैव सत्य नाही ते कोणत्या तरी एका दिवशी विलय होऊन नष्ट होईल. हे अनित्य आहे. म्हणून ✻विज्ञानाला सत्य समजणे हे अज्ञान आहे✻

ज्ञान विज्ञान व अज्ञान याचा धावता आढावा घेतल्यानंतर आता या लेखाच्या मूळ विषयाकडे म्हणजे विद्या व अविद्या याकडे आपण आता वळू.

✻विद्या:-✻ जो या परमात्म्यात सर्वांना, आणि सर्वांत परमात्म्याला पाहतो. त्याला सर्वां विषयी प्रेम वाटते.

भगवद्गीतेने ही विद्वान ब्राह्मणा पासून हत्ती, घोडा, कुत्रा, मांजर, चांडाळ या सर्वात ईश्वर पाहणाऱ्यालाच समदर्शी म्हटले आहे. त्यामुळेच एकत्वाचा अनुभव येतो. यामुळे शोक व मोह नष्ट होतात, आणि तो मनुष्य आनंदाने परिपूर्ण होतो. एकात्मतेचा रस्ता हा आनंदाचा असतो. अशी विद्या जी या एकात्मतेकडे नेते त्याविषयी ईशा वास्य उपनिषदात काय लिहिले आहे हेही पाहू. **(क्रमशः)**

प्रभावशाली कडधान्य

ज्योतिर्मय साहित्य

पुर्वीच्या काळात लोक मोड आलेले कडधान्य, डाळी, पालेभाज्य यांचे सेवन करत होते. त्यामुळे ते दिर्घायुषी होते.

पण, नंतरच्या काळात नाश्त्याला सॅन्डविच अन् दुपारच्या जेवणाला, सायंकाळच्यावेळी पिझ्झा बर्गर यांनी या पौष्टीक पदार्थांची जागा घेतली. त्याचे साईड इफेक्टही व्हायला लागले. तरीही आजही लोकांची जीवनशैली बदललेली नाही.

जे आरोग्याची जास्त काळजी घेतात. जे वर्कआउट करतात त्यांनी मात्र या धान्यांचे महत्त्व जाणले आहे. अंकुरलेले धान्य म्हणजे शुध्द पूर्ण पौष्टिक अन्न आहे. मूग, हरभरा, ज्वारी, बाजरी ही संपूर्ण धान्ये रात्री भिजवून सकाळी कांदा, मीठ आणि टोमॅटो मिसळून खावीत.

कडधान्य तुमच्या पोटाला आधार देतात. तुम्हाला सतत भूक नाही लागत. त्यामुळे तुम्ही लिमिटेड खाता आणि तुमचं आरोग्यही नियंत्रणात राहतं.

कडधान्य इतके प्रभावशाली आहेत की, त्यातील सर्व पोषक तत्व शरीराला पूर्णपणे उपलब्ध असतात. स्प्राउट्समध्ये जवळजवळ सर्व प्रकारचे पोषक असतात. कडधान्य सर्व प्रकारच्या जीवनसत्त्वे, खनिजे, लोह, तांबे, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम इत्यादींनी परिपूर्ण असतात.

स्प्राउट्समध्ये ओमेगा ३ फॅटी ऍसिड देखील असते जे हृदयाच्या आरोग्यासाठी खूप उपयुक्त आहे. सर्वात मोठी गोष्ट म्हणजे स्प्राउट्समध्ये कोणतेही केमिकल मिसळले जात नाही. किंवा ते इतर कोणत्याही वस्तूसह शिजवले जात नाही, ज्यामुळे पोषक घटकांची रचना बदलते. म्हणूनच अंकुर हा शुद्ध नैसर्गिक आहार आहे.

मोड आलेल्या कडधान्यांमध्ये मुबलक प्रमाणात फायबर असते जे आपली पचनक्रीया सुरळीत करते. अंकुरलेल्या धान्यांमध्ये अशी अनेक एन्झाइम्स आढळतात ज्यामुळे पचनशक्ती मजबूत होते. हे एन्झाईम अन्न पचवण्यामध्ये आणि त्यातून पोषक द्रव्ये शोषून घेण्यामध्ये खूप वेगाने काम करतात.

कोंब आलेले बटाटे खाणं आरोग्यासाठी चांगलं असतं?

अंकुरित धान्यांमध्ये स्टार्चचे प्रमाण कमी असते, त्यामुळे त्यामध्ये कार्बो हायड्रेटचे प्रमाण खूपच कमी असते. स्प्राउट्समध्ये प्रोटीनचे प्रमाण जास्त असते. स्प्राउट्स भूक संप्रेरक घरेलिन संतुलित करण्यास मदत करतात.

यामुळेच कोवळे मोड खाल्ल्यानंतर पोट भरल्यासारखे वाटते. उर्जा पातळी शाबूत राहिली तरी. अशा प्रकारे, स्प्राउट्स लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी खूप उपयुक्त ठरू शकतात.

कोंब रक्तासाठी सर्वात फायदेशीर आहे

कडधान्याला आलेले मोड हे रक्तातील लाल रक्तपेशी म्हणजेच आणि पांढऱ्या रक्त पेशी म्हणजेच च्या निर्मितीला गती देते. यामुळे रक्ताभिसरणही सुरळीत राहते. च्या जास्तीमुळे शरीराच्या प्रत्येक अवयवाला ऑक्सिजनचा पुरवठा होतो. त्यामुळे शरीराचे अवयव निरोगी राहतात.

स्प्राउट्समध्ये व्हिटॅमिन सी आणि अँटीऑक्सिडंट्स भरपूर असतात, ज्यामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. स्प्राउट्समध्ये ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स पुरेशा प्रमाणात आढळतात, ज्यामुळे रक्तातील खराब कोलेस्ट्रॉल एलडीएलचे प्रमाण कमी होते.

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

लघु बोधकथा

♦बळी तो कान पिळी♦

एकदा प्राण्यांमध्ये रोगाची साथ सुरू होऊन हजारो प्राणी मरू लागले. आपण फार पाप केल्यामुळे देवाने हा कोप केला आहे असे सर्व प्राण्यांना वाटून त्यांनी आपली वाईट कृत्ये कबूल करायचे ठरविले व जो सर्वात मोठा अपराधी ठरेल त्याने देवाच्या कोपाला शांत करण्यासाठी बळी जावे असे ठरले. ठरल्या वेळी सगळेजण हजर झाले व न्यायाधीशाच्या जागी एकमताने कोल्ह्याची निवड केली गेली. प्रथम सिंहाने पुढे होऊन कबुली दिली, 'मी फार गरीब कोकरांना ठार मारलं, एवढंच नव्हे तर फार भूक लागल्याने एका धनगरालाही ठार मारून खाल्लं.' त्यावर न्यायाधीश म्हाराज मोठ्या गंभीरतेने म्हणाले, 'एखाद्या सामान्य प्राण्याने अशा गोष्टी केल्या असत्या तर नक्कीच मोठा अपराध ठरला असता. पण महाराजांना इतरांपेक्षा जास्त सवलती असतात. मूर्ख बकऱ्या नि एकच धनगर खाणं हा काही मोठा अपराध नाही.' या निकालामुळे हिंस्त्र प्राण्यांनी कोल्ह्याची तारीफ केली. यानंतर वाघ, चित्ता, अस्वल वगैरे प्राण्यांनी आपापल्या कबूली दिल्या व कोल्ह्याने वरीलप्रमाणेच निकाल दिला. शेवटी एक गरीब गाढव पुढे येऊन म्हणाले, 'एका शेतकऱ्याच्या इनाम जमिनीतलं मूठभर हिरवं गवत मी खाल्लं. आणि त्याबद्दल मला पश्चात्ताप' काय पश्चात्ताप ?' न्यायाधीश झालेले कोल्होबा ओरडले. 'अरे पाप्या नक्कीच तुझ्या पापामुळे सध्या हा देवाचा कोप झालेला आहे. यालाच मरणाची शिक्षा योग्य आहे !' असा निकाल कोल्होबांनी देताच सगळ्यांनी मिळून त्या बिचाऱ्या गाढवाला ठार मारले.

तात्पर्य : बळी तो कान पिळी.

उगवत्या सूर्याला नमस्कार

ज्योतिर्मय साहित्य

कोणतेही क्षेत्र असो, कोणतेही ठिकाण असो, अगदी घर असो, ऑफिस असो. प्रत्येक ठिकाणी ठराविक काळानंतर आपल्याला आपली जागा आपले अधिकार, आपले पद, आपली प्रतिष्ठा सोडावी लागते. कोणे एकेकाळी पद, प्रतिष्ठा, अधिकार, पैसा, ग्लॅमर, ताकद या सगळ्या गोष्टींच्या जीवावर घर, ऑफिस, समाज सगळीकडे आपला बोलबाला असतो. कधी अधिकार आहेत म्हणून समाजाकडून सलाम ठोकला जातो. कधी कधी ग्लॅमर, प्रसिद्धी असते तोवर आपण लोकांच्या गळ्यातील ताईत असतो. सगळीकडे आपल्याला मान मिळतो. प्रत्येकाच्या तोंडी आपले नाव असते. समाज माध्यमांमध्ये आपली चर्चा होते. सगळीकडे नमस्कार, चमत्कार, उठ बस होत असते. आपल्या शब्दाला एक वजन असतं. येथे मला भा. रा. तांबे यांच्या कवितेच्या ओळी आठवतात.

जो तो वंदन करी उगवत्या
जो तो पाठ फिरवी मावळत्या
रीत जगाची ही रे सवित्या
स्वार्थ परायण परा

समाजाची रीतच आहे उगवत्याला सलाम आणि मावळत्याकडे आपसुकच पाठ फिरवली जाते. हे असं वर्षांनुवर्षे होतच आलं आहे. आपल्याही जागी कोणीतरी येणार आहे. आपली जागा एखादी नवीन व्यक्ती घेणार आहे याची पुसटशी कल्पना देखील आपल्याला नसते. कारण तो आपला उगवतीचा काळ असतो. त्यामध्ये आपण इतके मशगुल असतो. आपल्याला थोडी देखील भनक नसते की एकदा का पद, प्रतिष्ठा, अधिकार, पैसा, ग्लॅमर, प्रसिद्धी मावळतीला लागले की आपले महत्त्व संपुष्टात येते. हे सर्व खूप क्षणिक आहे. आणि सलाम खरे तर यांनाच केला जातो. या गोष्टींचे वलय संपले की दुसऱ्या क्षणी आपण विस्मृतीत जातो. त्या शिखरावर एक नवीन व्यक्ती विराजमान होते. क्षणाचाही विलंब न करता उगवत्या सूर्याला सर्वजण नमस्कार करायला तयार होतात. मग तिथे तुम्ही काय होता, तुमचा अनुभव, तुम्ही समाजासाठी काय दिलं ह्या सगळ्या गोष्टी गौण ठरतात. अगदी एक छोटसं उदाहरण द्यायचं झालं तर ज्या घरावर वडील म्हणून आपली हुकूमत चालायची त्याच घरात आपले कमावणे बंद झाले, आपण वृद्धत्वाकडे झुकलो घरातील सगळे अधिकार मुलांकडे गेले की तिथून पुढे आपण फक्त घरातील अडगळ बनून राहतो. तुम्हाला काय कळतं शांत बसा. असे शब्द कानावर पडू लागतात. कित्येक सेलिब्रिटी प्रसिद्धीच्या शिखरावर असताना जनमानसावर अधिराज्य करत असतात. आणि कालांतराने नाहीसे होतात. कधीतरी एक बातमी कानावर येते, एक प्रसिद्ध व्यक्ती आज फुटपाथ वर अत्यंत दयनीय अवस्थेत सापडली. यावरून एक गोष्ट नक्की लक्षात येते नेहमी उगवत्या सूर्याला नमस्कार केला जातो मावळत्याला नाही.

अर्चना हिंगलजकर,
शिरवळ, 9225527464

****

बुंदेलखंडी पारंपारीक मिडणा

ज्योतिर्मय साहित्य

काही वेळा आपल्याला त्याच त्याच भाज्या बनवण्याचा, खाण्याचा खूप कंटाळा येतो. काही तरी टेस्टी,चमचमीत, टेस्टी असे आणि झटपट होण्यासारखे जेवणात भाजी,आमटी दोन्ही ऐवजी एकच काहीतरी करावे असे वाटत असते. कधी कधी गावावरून दमून घरी आल्यावर झटपट होणारा पदार्थ, भातासोबत बनवला की पोट भरेल असा बनवावा असेही वाटते. बरं , अशावेळी पिठलं,भात तर नेहमी करतोच,

मग आज मध्यप्रदेश आणि उत्तराखंड दोन्ही भागात आवडीने नेहमी बनवून खाल्ला जाणारा एक झक्कास पदार्थ बनवूया. हा घरातील पदार्थात बनतो, जास्त भाजीची वगैरे आवश्यकता नसते.

साहित्य:

१ मोठ्ठा मध्यम चिरलेला कांदा,२ टोमॅटोची प्यूरी, कोथिंबीर,१ वाटी बेसन, २ चमचे धनेपूड,१ चमचा जिरेपूड,१ चमचा गरम मसाला,२ हिरव्या मिरच्यांचे तुकडे,१ चमचा लाल तिखट, हळद,किंचीत आले, ७..८ लसूण पाकळ्या, ओवा, हिंग, मिठ चवीनुसार, फोडणी साठी मोहरी, जिरे, अर्धी वाटी तेल.

कृती –प्रथम पसरट थाळीत बेसन घालून त्यात ओवा,हिंग,हळद,पाव चमचा जिरेपूड, अर्धा चमचा धनेपूड घालून चवीनुसार मिठ घालावे. मग हे सर्व व्यवस्थित मिक्स करून अगदी थोडे थोडे पाणी शिंपडत शिंपडत त्याचे छोटे छोटे गोळे बनतील तसे बनवावेत. हे लहान,मोठ्या बुंदीच्या प्रमाणे दिसायला लागतात. मग गॅसवर कढई ठेवून त्यात तेल घालून मंद आचेवर हे गुलाबी रंगावर तळुन घ्यावे. नंतर चालणीत सर्व ओतावे म्हणजे सारे तेल खाली निथळून येईल. आता हे तेल पुन्हा कढईत घालून गरम करण्यास ठेवावे. त्यात मोहरी, जिरे घालुन खमंग फोडणी करून घ्यावी. आता त्यात हिंग,हळद घालून मिरची,कांदा ठेचलेला लसूण घालावा. कांदा मस्त लालसर झाला

की त्यात धनेपूड,जिरेपूड,लाल तिखट, गरममसाला घालून छान परतावे. नंतर टोमॅटो प्युरी घालून पुन्हा मस्त तेल सुटेपर्यंत परतावे. आता त्यात अगदी थोडे दाट ग्रेव्ही होईल इतके गरम पाणी घालावे

म्हणजे छान तेल सुटून लालाचुटूक सुरेख रंग येतो. मग त्यात किंचीत आले खिसून घालावे.व कोथिंबीर बारीक चिरून घालावी. शेवटी तळलेल्या बेसनाच्या गाठी

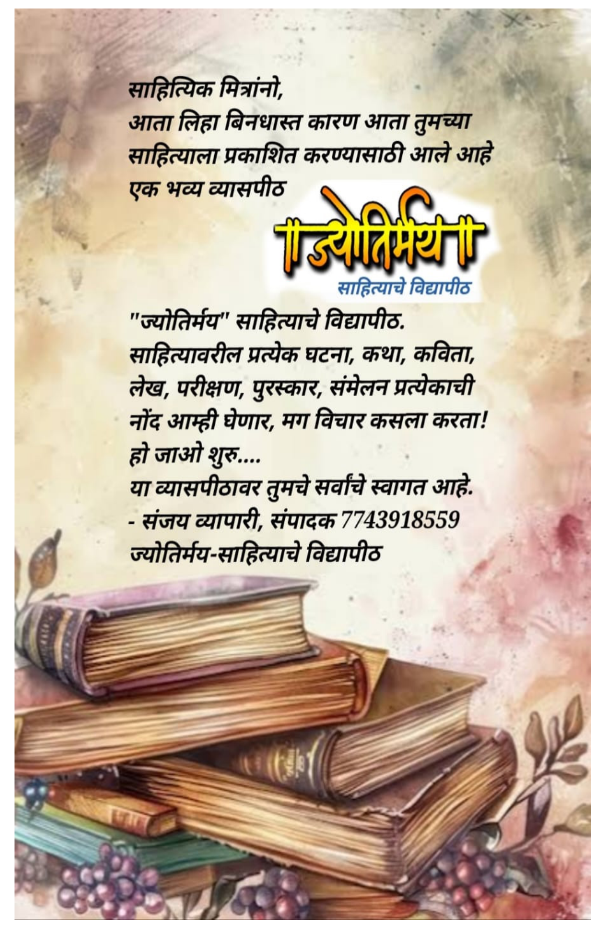
कळ्या सर्व त्यात घालून १ मिनिट त्यात व्यवस्थित परतून लगेंच गरम गरम सर्व्ह करावे.

वैशिष्ट्य:

ही बुंदेलखंड येथील पारंपारीक खास डिश आहे. बेसनाची बुंदी आधी तळून ठेवलेली असेल तर ही डिश अगदीच झटपट बनते.

आपल्या पिठल्याप्रमाणेच किंवा त्यापेक्षाही चमचमीत, टेस्टी आणि आकर्षक रंगाची दिसते. ही भात,पोळी, भाकरी यांच्यासोबत खायला खूप मजा येते. बेसन वातकारक असले तरीही हिंग,ओवा यामुळे त्याचा त्रास होत नाहीच उलट त्यामुळे अधिकच टेस्टी बनते. कांदा, टोमॅटो, आलेलसूण या बेसिक आणि टिकाऊ भाज्या कायम सर्वांच्या घरात असतातच. त्यामुळे ही खमंग डिश नक्कीच कधीही बनवू शकतो. नक्की ट्राय करा.

सौ .स्नेहा मुसरीफ,
पुणे .



बांगलादेशाच्या निवडणुकीवर अस्थिरतेचे सावट

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

संयुक्त राष्ट्र संघाची चिंता

संयुक्त राष्ट्र संघाचे सरचिटणीस अँटेनिओ गुटेरेस यांनी प्रकाशित केलेल्या एका निवेदनात बांगलादेशातील घटना क्रमामुळे चिंता व्यक्त केली आहे हिंसाचार का व कसात रोखता येईल यावर आता भर देण्याची गरज आहे अंतरिम सरकारने हा उपाय योजना करावी आणि हिंसा निपटून काढावी ज्यामुळे वातावरण निर्मिती चांगली होईल आणि निवडणुकीत लोकांना मतदान करण्यासाठी योग्य पार्श्वभूमी निर्माण होईल पण युनूस सरकारने हात टेकले आहेत गुडघेही टेकले आहेत त्यामुळे आता हे इनो सरकार खरोखर शांतता निर्माण करते की नाही निवडणूक परिस्थिती चांगल्या प्रकारे हाताळणे हे सर्वात मोठे आणि कठीण आव्हान आहे परंतु जर हंगामी सरकारने आळीमिळी गुप चिळी अशी भूमिका घेतली तर हिंसाचार वाढतच राहील कायदा आणि स्वयंव्यवस्था ही केवळ भाषणाने नियंत्रित होत नाही त्यासाठी ठाम निर्णय घ्यावे लागतात आणि डोळ्यात तेल घालून पाहावे लागते पण तसे करण्यात मोहम्मद युनूस अपयशी ठरले आहेत. त्यांच्याभोवतीचे सत्तेचे कडबोळे त्यांना काम करू देत नाही किंवा सातत्याने त्यांना चुकीचे मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न केला जातो युनुस यांच्या डोक्यात दोन वस्तू कल्पना प्रामुख्याने बिंबविल्या जात आहेत एक म्हणजे सातत्याने भारत विरोध करा दुसरे म्हणजे शेख हसीना यांना जबाबदार धरा त्यांना फाशी द्या आणि तिसरे म्हणजे शक्यतो निवडणुका पुढे ढकलत रहा म्हणजे आपली खुर्ची तोपर्यंत कायम राहील. आता मोकाट सैराट सुटलेल्या मोहम्मद युनूस यांना व्यसन कोण घालणार हा खरा प्रश्न आहे जर त्यांना वेळीच लगाम घातला नाही तर बांगलादेशची परिस्थिती आणखी हाताबाहेर जाण्याचा धोका दिसतो आहे त्याने शांतपणे डोके जागेवर ठेवून विचार करावा आणि कायदा व सुव्यवस्था परिस्थिती निर्माण करण्यावर भर द्यावा तसे झाले नाही तर बांगलादेशचे चित्र दिवसेंदिवस अंधकारमय असेल.

समारोप

या सर्व चर्चेवरून हे स्पष्ट होते की बांगलादेश सध्या अस्थिरतेच्या भोवऱ्यात सापडला आहे.

एका नंतर एक राजकीय भूकंपाचे हादरे बसत आहेत विशेषतः अल्पसंख्यांक हिंदूंची कत्तल करणारे मूलतत्त्ववादी हे चौखूर झाले आहेत आणि कळत नकळत युनूस यांचा त्यांना पाठिंबा आहे की काय असे वाटू लागते बांगलादेशमध्ये तेथील दोन प्रमुख वृत्तपत्रावर संघटित हल्ला झाला आणि या हल्ल्यास सत्ताधारी मुखवटा सरकारचा पाठिंबा होता असे म्हटले जाते बांगलादेशातील वृत्तपत्रांनी आणि पत्रकारांनी मोठा मोर्चा काढून आपला असंतोष व्यक्त केला आहे अल्पसंख्यांक हिंदूंची कत्तल प्रसार माध्यमावरील हल्ले आणि सार्वजनिक जीवनात

अस्थिरता आणि अंधकार नाहीसा करण्यात हंगामी सरकार पूर्णपणे असफल ठरले आहे त्यामुळे या सरकारला एक क्षणभरी सत्तेवर राहण्याचा नैतिक अधिकार उरलेला नाही पण त्यांचे डोके ठिकाणावर ठिकाणावर नाही तर त्यांना कसे टाळ्या वर आणणार.

हिंदू मंदिरावरील हल्ले

बांगलादेशात गेल्या दीड वर्ष

हिंदू मंदिरे मोठ्या प्रमाणात उध्वस्त करण्यात आली आहेत २०२३ मध्ये झालेल्या हिंसाचारात १९ मंदिरे उद्ध्वस्त करण्यात आली आणि २०० मंडपांना आगी लावण्यात आल्या मागील जुलैमध्ये झालेल्या घटनांच्या नंतर सुमारे ६९ मंदिरे आक्रमक आणि उध्वस्त केली आणि हिंदू लोकांच्या मालमत्तेवर आले करण्यात आले आगी लावण्यात आल्या आणि अल्पसंख्यांकांचे जीवन संकटग्रस्त करण्यात आले

चितगाव येथील इस्कॉन मंदिरावरील हल्ला हा एक मोठा हल्ला होता त्या विरोधात कणखर भूमिका घेणाऱ्या चिन्मय कृष्णदास या नेत्याच्या विरोधात जनमत प्रसिद्ध करण्यात आले आणि त्यांना देशद्रोही ठरवून तुरुंगात डामण्यात आले मोहम्मद युनूस सरकारचे अपयश कायदा व सुव्यवस्थेचा अभाव यामुळे बांगलादेशातील अल्पसंख्यांक लोक कमालीचे अडचणीत सापडले आहेत संयुक्त राष्ट्र संघटना असो की जगातील मानवी हक्काचे रक्षक असो कितीही टाहो फोडत असले तरीही मोहम्मद युनूस सरकारच्या डोक्यात काही लख्ख प्रकाश पडत नाही त्यांनी कान बंद केले आहेत आणि हल्लेखोरांना मोकळीक दिली आहे ही खरी दुर्दैवाची बाब आहे नेहरू यांच्या काळात असो की मनमोहन सिंग यांच्या दहा वर्षाच्या काळात असो पाकिस्तान आणि बांगलादेशातील अल्पसंख्याकांच्या प्रश्नाकडे काँग्रेस सरकारने कमालिचे दुर्लक्ष केल्यामुळे तेथील हल्लेखोर गट चखुर झाले आहेत त्यांना वेळी तळ्यावर आणले नाही तर बांगलादेशाचे पतन अटळ आहे, ज्या उदात्त हेतूने शेतमजूर रहमान यांनी बांगलादेश निर्माण केला होता त्या मूल्यांना पायदळी तुडविण्याचे काम आजच्या युनूस सरकारचे चमचे करत आहेत ही खरी दुर्दैवाची बाब आहे

चित्र कसे बदलणार.

नजीकच्या भविष्यकाळात बांगलादेशचे चित्र जर बदलावयाचे असेल तर काही काळ युनूस सरकारला सत्तेवरून दूर ठेवले पाहिजे. आणि आणखी एखाद्या प्रमुखाला सत्ता पदी बसवले पाहिजे जेणेकरून शांतता निर्माण होईल आणि निवडणुका सुरळीत पार पाडतील तसेच यावेळी जुलै घोषणा पत्रावर म्हणजे निवडणूक सुधारणा वर जनमत प्रदर्शन होणार आहे यामुळे पंतप्रधानाचा कालावधी फक्त दोन सत्राचा राहील आणि बांगलादेशात घटनात्मक सुधारणा करण्यासाठी म्हणून ज्या तरतुदी करण्यात आल्या आहेत त्यांची लोकांकडून मान्यता घेतली जाणार आहे.

स्वातंत्र्यानंतरच्या काळात सत्ताधारी पक्षाने १९७० पर्यंत पाकिस्तान पुढे नांग्या टाकल्या त्यामुळे पूर्व पश्चिम पाकिस्तानात हिंदू विरोधी वातावरण सतत तापविण्यात आले. पुढे इंदिरा गांधी यांच्या काळात शेख मुजबूर रहमान यांनी बांगलादेशच्या निर्मितीसाठी मुक्ती वाहिनीची स्थापना करून जबरदस्त चळवळ सुरू केली. आणि लोकनायक जयप्रकाश यांनी त्यांना पाठिंबा दिला पुढे इंदिरा गांधींनी लष्करी कारवाई केली आणि बांगलादेश १९७१ साली मुक्त करण्यात आला परंतु मागील जुलैपासून बांगलादेशात होत असलेली प्रत्येक क्रांती ही चिंताजनक आहे. घड्याळाचे काटे उलटे फिरविण्याचा प्रयत्न अमेरिका चीन आणि पाकिस्तान मिळून

एकत्रपणे करत आहेत तेव्हा भारताला सावध राहून योग्यवेळी योग्य ठामपावर टाकावे लागेल बांगलादेशातील परिस्थिती बदलण्यासाठी आणि तेथील जनतेचे हित साध्य करण्यासाठी भारताला योग्यवेळी निर्णय भूमिका घ्यावी लागेल आणि परिस्थिती अनुरूप झाल्यानंतर शेख हसीना यांचे बांगलादेशात पुनरा गमन घडविणे आणि तेथील परिस्थिती पूर्वपदावर आणणे तरच तेथे कायदा व सुव्यवस्था निर्माण होईल लोकशाही जीवनाचा मार्ग बनेल आणि आज बंद पडलेले विकासाची प्रक्रिया पुन्हा कोणी खुली होऊ शकेल आज बांगलादेशात अर्थकारण पूर्णपणे विस्कटले आहे तेथील कृषी उद्योग शिक्षण गोष्टी ठप्प झाले आहेत. आणि विकासाच्या प्रक्रियेमध्ये अनेक अडचण निर्माण झाले आहेत हे सर्व अडसर दूर करून अडकून पडलेले प्रगतीचे प्रवाह मुक्त केले तरच बांगलादेशातील जनता सुखी होऊ शकेल, पण या जनतेने आता प्रामुख्याने हिंसाचार थांबविण्यावर भर दिला पाहिजे पाकिस्तानाने चीनच्या तालाने न नाचता स्वतःच्या पावलाने निर्णय घ्यावेत. स्वयंनिर्णयाचा अधिकार वापरावा आणि लोकशाही भक्कम करण्यासाठी म्हणून त्यांनी लोकप्रिय सरकारची निवड करावी, त्यामुळे बाहेरचा हस्तक्षेप थांबेल आणि बांगलादेश पुन्हा मुक्त, स्वच्छ आणि निरोगी वातावरणात आपल्या विकासाचा मार्ग स्वतःच निवडू शकेल. भारताला त्यासाठी डोळे उघडे ठेवून सावधपणे वाटचाल करावी लागेल म्हणून कवी म्हणतात त्याप्रमाणे सावध आहे का पुढील हाका, पाऊल आपले जपून टाका हाच बांगलादेशच्या राजकीय अनागोंदीवर एकच उपाय आहे आणि तो उपाय म्हणजे भारताने सावध राहणे आणि योग्य वेळी योग्य पाऊल टाकावे, तसे झाले तरच बांगलादेशचे चित्र बदलू शकेल आणि तेथे लोकशाहीचे पुनरागमन होऊ शकेल का नाही हा प्रश्न आहे.

दवाखाना

मलेरिया (२)

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

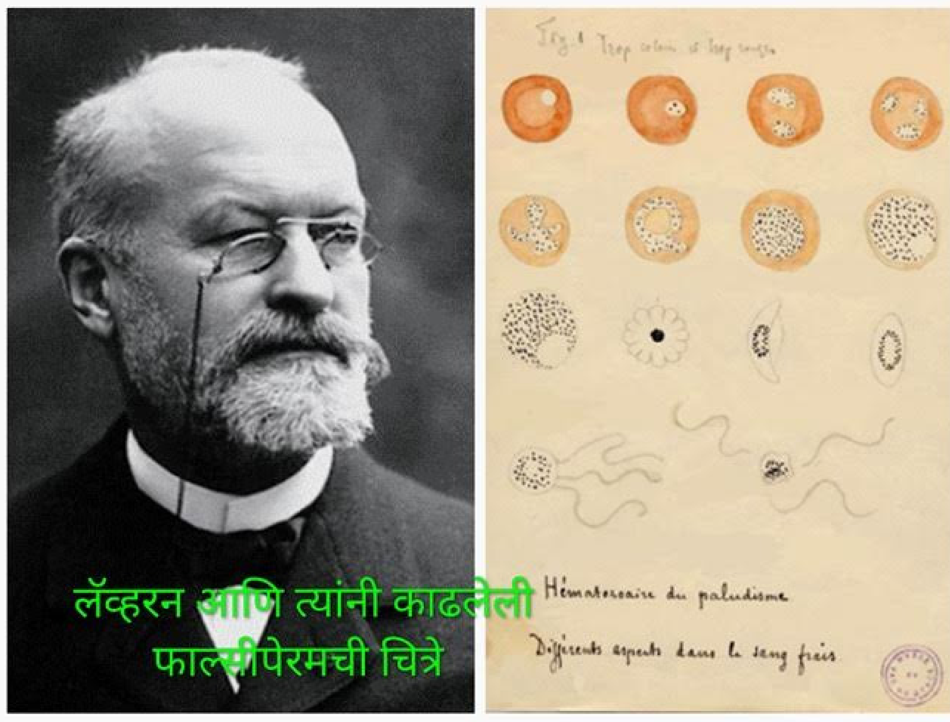
नमस्कार मैत्रांनो!

मलेरिया हा या गंभीर आजाराला कारणीभूत असलेल्या प्लाझमोडियम या परजीवींचे वाहक डास असतात. या क्षुद्र गणल्या गेलेल्या कीटकांच्या अंदाजे ३००० हून अधिक प्रजातींमधून एकमेव फक्त मादा ॲनोफिलीस प्रजाती ही या परजीवीचा मानवात प्रसार करीत असते. मादी डास मानवाला छळतात कारण मानवी रक्तातील कांही प्रथिने त्यांच्या अंड्यांच्या विकासासाठी आवश्यक असतात. म्हणूनच त्यातील निरुपद्रवी नर डास मानवांना चावत नाहीत. हे डास निशाचारासारखे ऐन संध्याकाळी आणि रात्रीच्या वेळी अधिकच शक्तिमान होतात. संशोधनानुसार, रक्तगट असलेल्या लोकांना डास सर्वाधिक प्रमाणात चावतात, आणि हाच रक्तगट सर्वाधिक लोकांत (३५%) आढळून येतो.

मंडळी, प्लाझमोडियम या परजीवींच्या मुख्यत्वेकरून ५ प्रजाती आहेत. मानवांना संक्रमित करणाऱ्या याच पाच प्रजातींच्या आधारे मलेरियाचे वर्गीकरण करण्यात येते. यापैकी भारतात सामान्यपणे आढळणाऱ्या २ प्रकारांविषयी चर्चा करू या.

प्लाझमोडियम फाल्सीपेरम: हे परजीवी सर्वात धोकादायक असतात, त्यांच्या संक्रमणामुळे होणारा मलेरिया गंभीर असतो. परजीवींची संख्या खूप जास्त असल्यास तसेच वेळेवर उपचार न केल्यास अवयव निकामी होतात, रुग्ण बेशुद्ध होतो, मेंदूला तीव्र बाधा होते आणि शेवटी विविध प्रकारे शरीरविकृतीची गुंतागुंत वाढत जाऊन रोग्याचा मृत्यू होऊ शकतो. दुर्दैवाने अशा प्रकारचा तीव्र मलेरिया आफ्रिकेत सामान्यपणे दिसून येतो. त्यातही चिंतेची बाब ही की ५ वर्षांखालील मुलांत हा प्रकार अधिक आढळतो.

प्लाझमोडियम व्हायवॅक्स: आफ्रिकेबाहेर सर्वाधिक व्याप्ती असलेला आणि आपल्या देशात सामान्यपणे आढळून आलेला मलेरिया याच प्रजातींमुळे होतो. याची तीव्रता फाल्सीपेरमद्वारे झालेल्या मलेरियापेक्षा निश्चितच कमी असते. मात्र हे परजीवी मानवाच्या यकृतात निष्क्रिय अवस्थेत असतात आणि म्हणून इथे दुबार मलेरिया होऊ शकतो. थोडक्यात व्हायवॅक्सचे धोरण असते, ‘‘जमेल तेव्हा मी परत येईनच‘‘ मात्र फाल्सीपेरम असे करीत नाहीत, एकदाच वर्मावर एकच घाव आणि दोन तुकडे करून स्वतः मोकळे होतातच पण कधी कधी संक्रमित रोग्याला देखील कायमचे मोकळे करतात. प्लाझमोडियमच्या अन्य प्रजाती आहेत: ओव्हल, मलेरिये आणि नोलेसी.



लॅव्हरन आणि त्यांनी काढलेली फाल्सीपेरमची चित्रे

प्लाझमोडियम परजीवीचा शोध: फ्रेंच लष्करी डॉक्टर आणि परजीवीशास्त्रज्ञ डॉ. चार्ल्स लुई अल्फान्स लॅव्हरन (१८ जून १८४५ - १८ मे १९२२) यांनी १८८० साली अल्जेरियामध्ये प्रथमच मलेरिया रुग्णांच्या रक्तामध्ये परजीवी (प्लाझमोडियम) शोधून काढला. या महत्त्वपूर्ण शोधासाठी त्यांना १९०७ चे नोबेल पारितोषिक बहाल करण्यात आले. मलेरिया हा रोग त्या काळी नक्कीच भयावह असला पाहिजे. २००२ मधील डॉ. रॉस यांच्या नोबेल पुरस्कारानंतर केवळ ५ वर्षातच याच रोगासंबंधी लॅव्हरन यांना याच रोगासंबंधी दुसरे नोबेल पारितोषिक मिळाले.

प्लाझमोडियमचे जगावेगळे जीवनचक्र - हा एक बिच्चारा एकपेशीय प्रोटोझोआ आहे म्हणून त्याला कमी लेखायचे अजिबात मनात आणू नका. आलिशान आप्पलपोटे जीवन जगायला त्याला एक यजमान (होस्ट) मानव पुरेसा नाही तर डास हे त्याचे बंधनकारक दास (व्हेक्टर-वाहक) आहेत. हे जीव विरक्त जीवन जगणारे आहेत. स्वतःच्या पोटापुरते (त्यांचे सर्वच अवयव एका पेशीत सामावतात) खाणे आणि जमेल तितकी वंशवृद्धी करून आपल्या प्रजातीचा झेंडा उंचावत ठेवणे त्यांना कोटी-कोटी वर्षांपासून जमले आहे. कारण? अत्यंत माफक गरजा!

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

पोराबाळांना जन्म दिला की यांचे इहलोकीचे इतिकर्तव्य संपते. पोरांना स्वतःचे अन्न आणि निवारा शोधणे बंधनकारक!

प्लाझमोडियम व्हायव्हॅक्सचे प्रामुख्याने ४ अवतार आहेत. यातील दोन म्हणजे मानवाच्या यकृतातील (लिव्हर), म्हणजे एक्सो-एरिथ्रोसाइटिक आणि त्याच्या लाल रक्तपेशीतील (एरिथ्रोसाइटिक)! यकृतातील निष्क्रिय अवतारांना हिप्नोझोइट्स म्हणतात. त्यांच्यामुळे दुबार मलेरिया होऊ शकतो. संक्रमित डास (मादा अनोफिलीस) स्पोरोझोइट्स या प्लाझमोडियमच्या प्रथम अवताराचे इंजेक्शन आपल्या चाव्याद्वारे मानवाच्या रक्तात टोचतो; हे बालक स्पोरोझॉइट्स यकृताच्या पेशींना संक्रमित करतात, कांही सवयीनुसार तिथेच झोप काढतात (हिप्नोझॉइट्स) आणि योग्य वेळ आली की रक्तात त्यांची एन्ट्री होते. बहुतेक रक्तपिपासू स्पोरोझॉइट्स लाल रक्तपेशींच्या आत कैक गुणाकार करीत तरुण मेरोझोइट्सचा अवतार धारण करतात. लाल रक्तपेशींमधील गुणाकार अलैंगिक असतात. एका लाल रक्तपेशीची टाकी फुल्ल झाली की दुसरीत, मग तिसरीत असे लाखो रक्तपेशींत अक्षरशः असंख्य मेरोझॉइट्स तयार होत राहतात, लाल रक्तपेशींच्या आत त्यांची संख्या इतकी अधिक वाढते की मानवाच्या या अतिमहत्वपूर्ण लाल रक्तपेशी काचेसारख्या कचाकच फुटतात. हीच ती वेळ आणि हाच तो क्षण, जेव्हा रक्ताची चाचणी केल्यास प्लाझमोडिया सूक्ष्मदर्शक काचेतून दिसतात. शिवाय याच वेळी मलेरियाच्या सर्वोच्च त्रासदायक अवस्थेत रोग्याला थंडी वाजून चांगलाच ताप भरतो. मात्र मेरोझॉइट्सची घटका जसजशी भरत जाते (४८ तास) तसतसे ते मरतात व रोग्याचा ताप देखील कमी होतो.

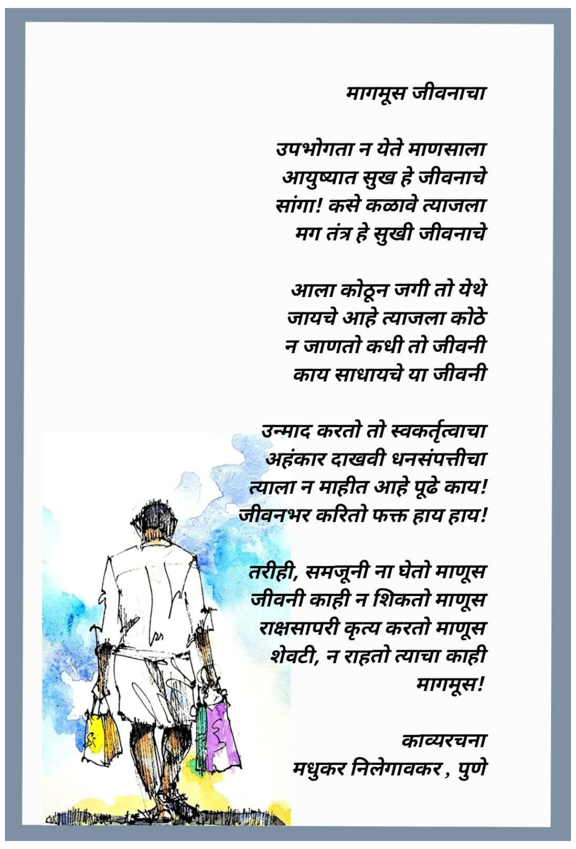
त्याआधीचा मेरोझॉइट्सचा कारनामा म्हणजे त्यांच्यापैकी कांहींचे गमिटोसाइट्स (नर/मादी) या अवतारांत रूपांतर होते. डास माणसाला चावतांना त्याच्या रक्तातून गमिटोसाइट्स (नर/मादी) स्वतःच्या पोटात घेतात. या मादा ॲनोफिलीस डासांमध्येच त्यांचे लैंगिक पुनरोत्पादन होऊन त्यांचे योग्य संगोपन होते आणि स्पोरोझॉइट्स तयार होतात. डासांच्या चाव्यानंतर ते नव्या मानवी भक्षाला गाठतात. फाल्सीपेरममध्ये हिप्नोझॉइट्स हा प्रकार नसतो.

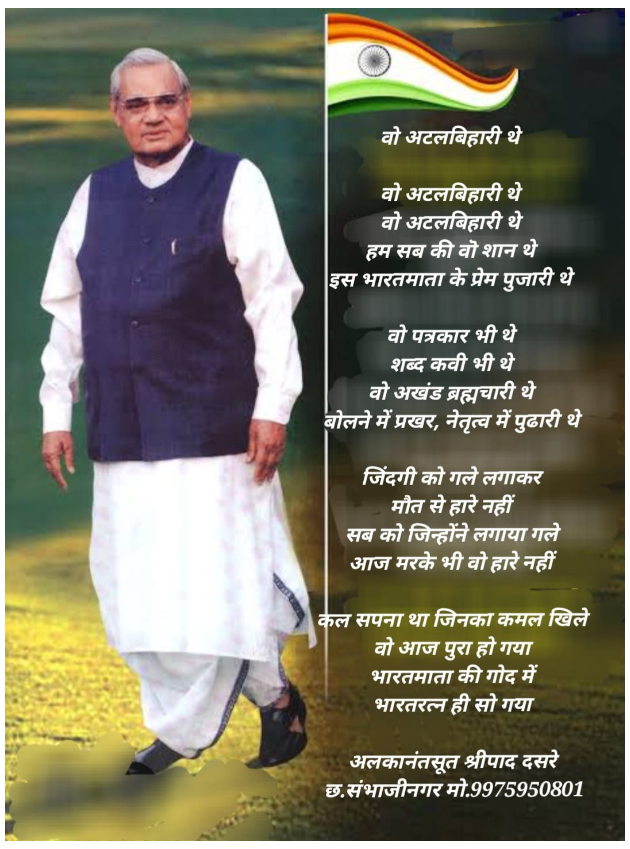
या चार अवतारांचे अधिक गुणगान पुढील भागात!

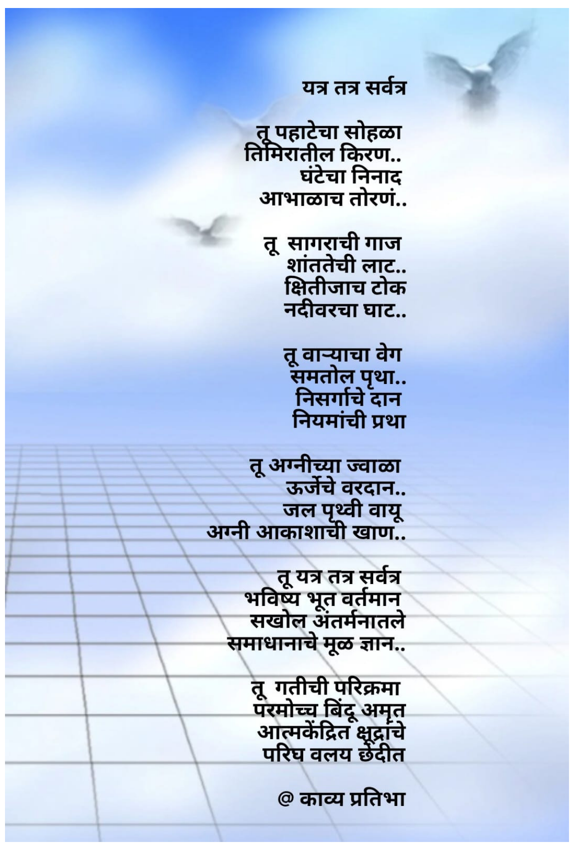
***

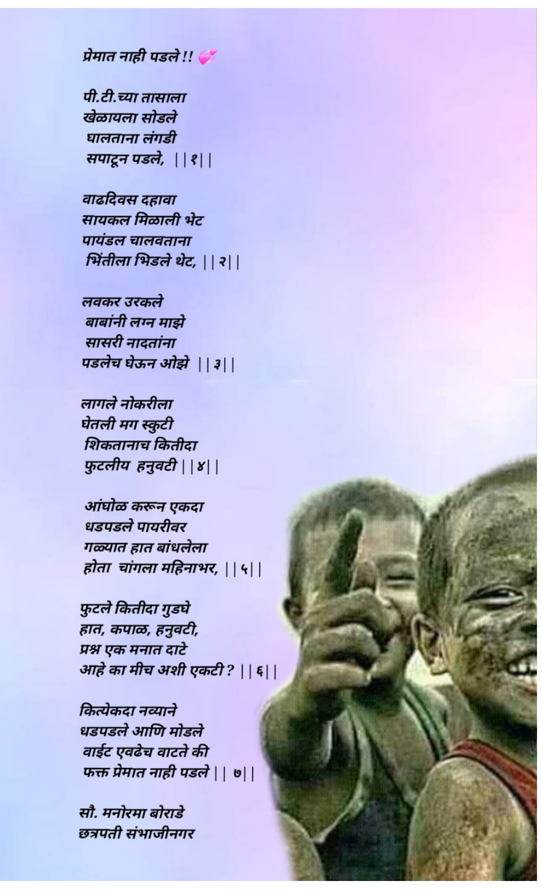
कवितेच्या लाटावर...

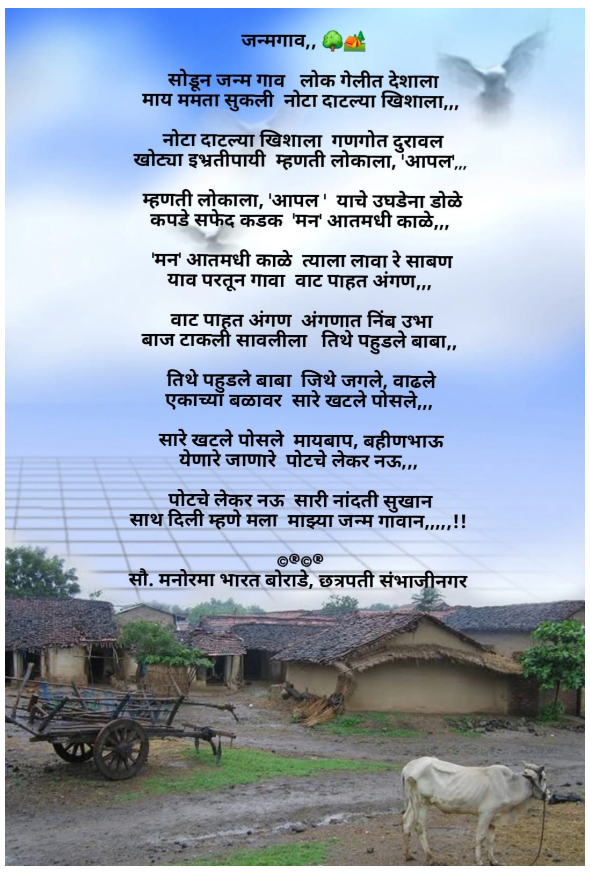
कवितेच्या लाटावर...

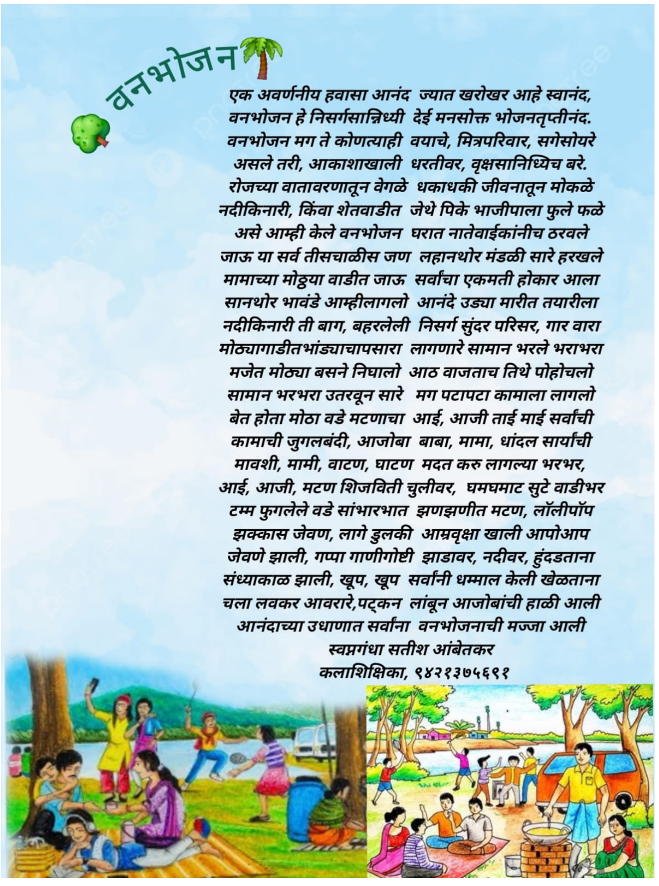


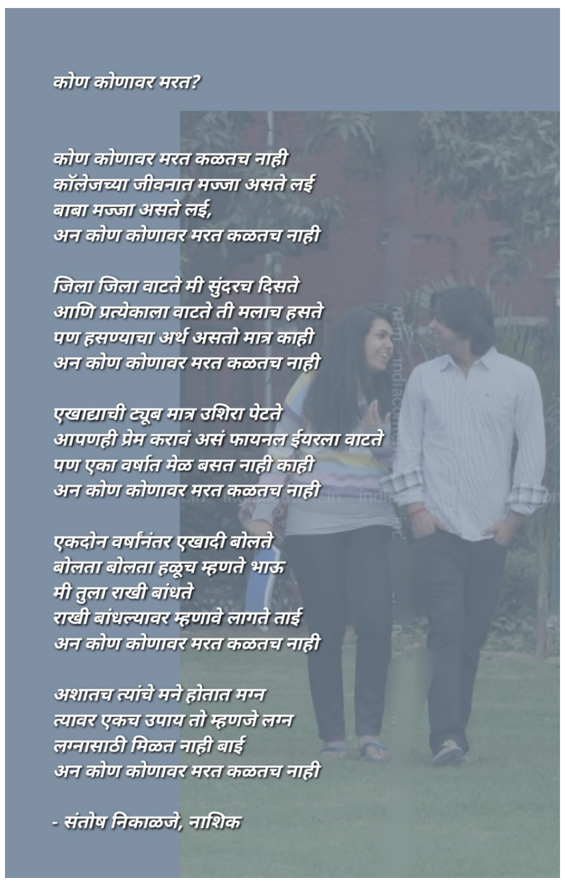












हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी विंग बी३, फ्लॅट नं.७०१, व्हिसलिंग पाम्स हौ.सो., मानकर चौक, कस्पटे वस्ती, वाकड, पिंपरी-चिंचवड, महाराष्ट्र ४११०५७ येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे. या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद पुणे न्यायालयाच्या कक्षेत) E-mail-jyotirmaysahitya@gmail.com, Mob. 7743818559