ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक २९६ वा ❑ रविवार दि.२५ जानेवारी २०२६ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

भारतीय रुपयाची घसरण का होत आहे?

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

भारतीय रुपयाची घसरण सुरूच असून आपले चलन एका डॉलर साठी ९२ रुपये इतके खाली आले आहे एका डॉलरच्या तुलनेत रुपया ९१.९९च्या निचांकी पातळीवर उतरला .२०२६ च्या सुरुवाती पासूनच रूपयाची घसरण सुरू आहे .मागील वर्षी डिसेंबर २०२५ मध्ये रुपया प्रथमच ९० च्या पुढे गेला होता. आता अवघ्या २० दिवसात रुपयाने ९१ ची पातळी ओलांडली आहे .

अमेरिकन डॉलरच्या तुलनेत भारतीय रुपयाची घसरण प्रामुख्याने व्यापार तूट (जास्त आयात, कमी निर्यात), जागतिक बाजारपेठेत कच्च्या तेलाच्या किमतीत वाढ, परदेशी गुंतवणूकदारांनी भारतीय बाजारातून भांडवल काढून घेणे, आणि अमेरिकन फेडरल रिझर्व्हने व्याजदर वाढवणे या कारणांमुळे होते. यामुळे डॉलरची मागणी वाढून रुपया कमकुवत होतो.

भारत आपली निर्यात खूप कमी करतो, परंतु आयात जास्त करतो. भारताला कच्च्या तेलासारख्या आवश्यक वस्तू खरेदी करण्यासाठी डॉलर्समध्ये पैसे द्यावे लागतात.

परदेशी पोर्टफोलिओ गुंतवणूकदार जेव्हा भारतीय शेअर बाजारातून पैसे काढून घेतात, तेव्हा डॉलरची मागणी वाढते आणि रुपया कमकुवत होतो अमेरिकन फेडरल रिझर्व्हने व्याजदर वाढवल्यास, गुंतवणूकदार सुरक्षित परताव्यासाठी डॉलरमध्ये गुंतवणूक करणे पसंत करतात.

जागतिक आर्थिक अनिश्चितता: हे देखील एक कारण आहे जगभरातील अस्थिरतेमुळे परदेशी गुंतवणूकदार सुरक्षित संपत्ती म्हणून डॉलरला प्राधान्य देतात, ज्यामुळे रुपयावर परिणाम होतो.

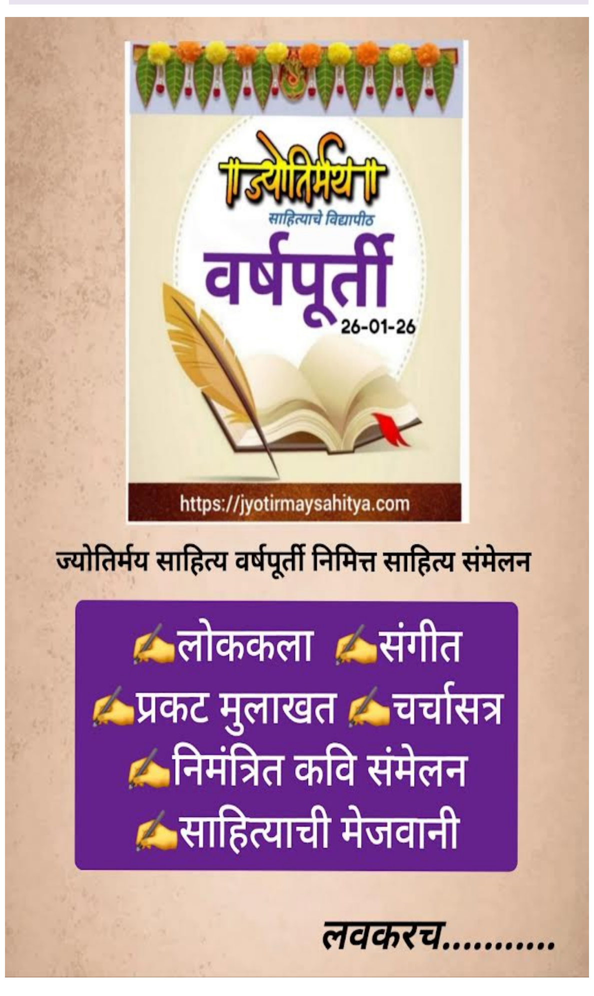
महागाई भारतात महागाई जास्त असल्यास, रुपयाची खरेदी क्षमता कमी होते, ज्याचा थेट परिणाम त्याच्या मूल्यावर होतो. रुपया घसरल्यास काय परिणाम होतो? आयात महाग: कच्चे तेल, इलेक्ट्रॉनिक्स आणि परदेशातून येणाऱ्या वस्तू महाग होतात.

महागाई वाढ: इंधन महागल्याने वाहतूक आणि जीवनावश्यक वस्तूंच्या किमती वाढतात.

शिक्षण आणि पर्यटन महाग: परदेशात शिकणारे विद्यार्थी आणि पर्यटकांसाठी खर्च वाढतो.

कमकुवत रुपयाचा परिणाम सुरुवातीला फारसा जाणवत नाही, परंतु तो बहुतेक लोकांच्या दैनंदिन जीवनावर अपेक्षेपेक्षा लवकर परिणाम करतो. गर्ग यांनी स्पष्ट केले की, रुपया घसरल्यामुळे केवळ आर्थिक वाढच मंदावत नाही, तर दैनंदिन घरगुती खर्चही वाढतो.

निर्यातदारांना वाढलेल्या स्पर्धात्मकृंतेमुळे फायदा होऊ शकतो, परंतु रुपयाच्या घसरणीमुळे इंधन, प्रवास आणि आयात केलेल्या वस्तूंच्या किमती हळूहळू वाढतात. याचा परिणाम कुटुंबे आणि व्यवसाय या दोघांवरही होतो.



''सेवा सहयोग'' द्वारा समाजातील वंचितांसाठी विविध प्रकल्प – शैलेश घाटपांडे

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे (प्रतिनिधी) ''सेवा सहयोग फाऊंडेशन'' द्वारा विविध सामाजिक उपक्रमांद्वारे आपल्या देशात तर ''सेवा इंटरनॅशनल'' द्वारा भारताबाहेरील देशांमध्ये शैक्षणिक,आरोग्य व महिला सशक्तीकरण,दिव्यांग क्षेत्रामध्ये विद्यार्थांसाठी,नागरिकांसाठी उल्लेखनीय कार्य करत असून याचा फायदा हजारो वंचित महिलांना तसेच विद्यार्थ्यांना होत असल्याचे सेवा सहयोग फाउंडेशन चे कार्यकारी संचालक शैलेश घाटपांडे यांनी सांगितले. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या शताब्दी वर्षानिमित्त आयोजित कर्वेनगर येथील सह्याद्री प्रभात शाखेमध्ये अकराव्या व्याख्यानमालेच्या निमित्ताने शैलेश घाटपांडे बोलत होते.

''सेवा सहयोग ''द्वारे वस्तीमध्ये राहणाऱ्या गरीब व होतकरू मुलांसाठी स्कूल किट वाटप, विद्यार्थी विकास योजना, विद्यार्थी शिष्यवृत्ती योजना, सेवा भोजन योजना, विविध वस्त्यांमधील तरुण मुलींसाठी किशोरी विकास योजना, द्वारा स्वच्छता व स्वास्थ्य जागृती, उर्मी प्रकल्प, व्यक्तिमत्व विकाससाठी विविध संस्कार,प्रशिक्षण शिबिरे, अभ्यासिका चालवत आहे. महिलांना स्वतःच्या पायावर उभे राहण्यासाठी महिला सशक्तीकरण कार्यक्रमांतर्गत प्रशिक्षण व व्यवसाय उभारणीसाठी स्वावलंबन मार्गदर्शन, व्यवसाय मार्गदर्शन, समुतकर्ष योजना सुद्धा करीत आहे. याचा फायदा त्यांना होऊन अनेक महिलांनी आपले महिला स्वयंसेवी बचत – गट स्थापन करून आपले छोटे उद्योग सुरू केले आहेत व स्वावलंबी झाले आहेत. दिव्यांग मुलांसाठी सेवा सहयोग ने तीन ठिकाणी केंद्र सुरू केले आहेत.

''निर्मल वारी'' प्रकल्प तर अनेक वर्षापासून पंढरपूर वारी मधील वारीतील गावांमध्ये यशस्वी झाले असून अनेक उच्चशिक्षित कार्यकर्ते स्वतः कार्य करीत आहे. यात दरवर्षी दिंडी चालक व वारकरी मंडळी, त्या त्या गावातील गावकरी, सरपंच, ग्रामसेवक यांचे या निर्मल वारी कार्यास सहकार्य लाभत आहे व ग्रामीण भागातील आरोग्याचा प्रश्न सुटण्यास मदत होत असते. असेही शैलेश घाटपांडे यांनी सांगितले आहे. या निर्मल वारी कार्याची ची नोंद राज्य शासनाने पण घेतली आहे.

युवकांसाठी ''युथ फॉर सेवा'' जिज्ञासा योजना पण समाजात फार लोकप्रिय झाली आहे. याद्वारे तरुण मंडळी या सेवा कार्यात जोडली गेली आहे.

शाळेतील मुलांना बालवयापासून बचतीची सवय लागावी म्हणून''मॅजिक गुल्लक''अर्थात ''जादुई गुल्लक'' योजना नुकतीच सुरू केली आहे. याद्वारे नाममात्र शुल्क मध्ये ''बचत बँक– मॅजिक गुल्लक'' दिली जाते त्यावर आकर्षक अशी त्यावर चित्र रचना मुलांनीच तयार करून दररोज घरखर्चातून काही रक्कम शिक्षणासाठी बाजूला काढावयाची असते. यातून विद्यार्थ्यांना स्वतः ''बचत बँक –जादुई गुल्लक ''तयार करून त्यावर संकल्प चित्र रंगविण्यामध्ये मजा येते, आनंद मिळतो. अनेक शाळांमधून हजारो विद्यार्थी यात सहभागी होत आहेत. यवतमाळ जिल्ह्यातील काही शाळांमधील आदिवासी विद्यार्थ्यांमध्ये स्थानिक स्वयंसेवी संघटनाद्वारे ही योजना लोकप्रिय व यशस्वी झाली आहे.

सेवा सहयोग द्वारे दर वर्षी ''सी एस आर निधी'' चे प्रशिक्षण वर्ग आयोजित केले जाते.यात बहुराष्ट्रीय कंपन्या तसेच अनेक खाजगी कंपन्यांचे सी एस आर निधीचे संबंधित अधिकारी व स्वयंसेवी संघटनांचे पदाधिकारी संयुक्तपणे सहभागी होत असतात यावेळी त्यांना प्रत्यक्ष कामाचे, सी एस आर प्रोजेक्ट बनविण्याचे प्रशिक्षण दिले जाते.

कोविड काळामध्ये ''सेवा सहयोग''चे कार्य उल्लेखनीय होते. अनेक कंपन्यांमध्ये काम करणारे उच्चपदस्थ तरुण आय.टी. इंजिनियर्स तसेच व्यावसायिक उच्चपदस्थ, तरुण महिला कार्यकर्त्या यांनी कोविड मुळे दुर्दैवाने मृत्यू झालेल्या नागरिकांच्या नातेवाईकांना वैकुंठ स्मशानभूमी मधील मदत व इतर आवश्यक मदतीसाठी स्वतःच्या जीवावर उदार होऊन दिवस रात्र प्रसंगी वैकुंठ मध्ये मुक्काम करून, स्वतःचे पैसे खर्च करून मोलाचे कार्य समाजसेवा म्हणून केले आहे.

संघ शताब्दी वर्षामध्ये सेवा सहयोग च्या अनेक प्रकल्पांमध्ये सर्वांनी जास्तीत जास्त सहभाग नोंदविण्याचे व सहकार्य करण्याचे

> विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक गरजा, महिला सशक्तीकरण तसेच गरीब व होतकरू विद्यार्थ्यांसाठी ''सेवा सहयोग स्कूल किट'' आदी सेवा कार्यामुळे लाखो विद्यार्थ्यांना शिक्षण घेण्यासाठी मदत, अनेक महिला स्वावलंबी
>
> **– शैलेश घाटपांडे,**
> कार्यकारी संचालक, सेवा सहयोग फाऊंडेशन पुणे

आवाहन यावेळी शैलेश घाटपांडे यांनी केले. सेवा सहयोग सेवा कार्यामध्ये सहभाग नोंदविण्यासाठी व इतर माहितीसाठी शैलेश घाटपांडे सेवा सहयोग भ्रमण ध्वनी क्रमांक ९३७१०६७६८० यावर किंवा या मेल वर संपर्क करावा.

सुरवातीस शैलेश घाटपांडे यांचा परिचय केशव माधव चे सचिव अरविंद देशपांडे यांनी करून दिला. कार्यक्रमास कर्वेनगर येथील शाखांचे स्वयंसेवक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

सक्षम मतदार : काळाची गरज

ज्योतिर्मय साहित्य

जगामध्ये भारत हा देश सगळ्यात मोठा लोकशाही देश म्हणून ओळखला जातो. लोकशाही व्यवस्थेचे यश निवडणुकांवर अवलंबून असते. निवडणुकांमध्ये पारदर्शकता राहावी यासाठी स्वतंत्र निवडणूक आयोगाची आवश्यकता असते. म्हणूनच २५ जानेवारी १९५० रोजी भारतामध्ये स्वतंत्र निवडणूक आयोगाची स्थापना करण्यात आली.

बोगस मतदान रोखणे आणि निवडणुकांमधील गैरप्रकार थांबवण्यासाठी भारताचे दहावे मुख्य निवडणूक आयुक्त टी. एन. शेषन यांच्या नेतृत्वाखाली देशभरात प्रथमच मतदार ओळखपत्र अनिवार्य करण्यात आले. जोपर्यंत सर्व पात्र मतदारांना ओळखपत्रे दिली जात नाहीत, तोपर्यंत निवडणुका घेतल्या जाणार नाहीत, ही ठाम भूमिका शेषन यांनी मांडली. त्यांच्या या भूमिकेला सुरुवातीला राजकीय पक्षांकडून विरोध झाला; परंतु त्यांनी ही संकल्पना यशस्वी करून दाखवली.

२५ जानेवारी हा दिवस भारतात राष्ट्रीय मतदानदिन म्हणून साजरा केला जातो. सुरुवातीला हा दिवस साजरा केला जात नव्हता. नागरिकांचा निवडणुकांमधील सहभाग वाढवण्यासाठी आणि मतदानाबाबत जनजागृती करण्यासाठी केंद्र सरकारने २०११ पासून हा दिवस साजरा करण्याची घोषणा केली. तेव्हापासून संपूर्ण भारतात २५ जानेवारी हा मतदानदिन म्हणून साजरा केला जातो.

मतदान दिनानिमित्त विविध उपक्रम राबवले जातात उदापथनाट्य, व्याख्याने, मतदान जनजागृती मोर्चे इत्यादी. तसेच लोकशाहीच्या रक्षणासाठी मतदार प्रतिज्ञा घेतली जाते. मात्र केवळ मतदान दिन साजरा करणे पुरेसे नसून प्रत्यक्ष मतदान करून त्याची अंमलबजावणी करणे तितकेच आवश्यक आहे. लोकशाही ही सुजाण आणि सुशिक्षित नागरिकांवरच अवलंबून असते.

सक्षम मतदार म्हणजे कोण?

राजकीय संदर्भात सक्षम मतदार तोच, ज्याला निवडणूक प्रक्रिया, उमेदवार आणि त्यांच्या धोरणांची संपूर्ण माहिती असते आणि जो विचारपूर्वक आपले मत देतो. लोकशाही यशस्वी, बळकट आणि मजबूत करण्यासाठी नागरिकांनी सजगपणे मतदान करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

भारताला स्वातंत्र्य मिळून ७८ वर्षे पूर्ण झाली आहेत. १९५२ मध्ये भारतात पहिल्या सार्वत्रिक निवडणुका झाल्या. आजपर्यंतची मतदानाची टक्केवारी पाहिली तर ती सुमारे ६० ते ६२ टक्के इतकीच आहे. भारत हा युवकांचा देश म्हणून ओळखला जातो, कारण इतर देशांच्या तुलनेत येथे तरुणांची संख्या अधिक आहे. पण हा तरुण वर्ग लोकशाही टिकवण्याबाबत, आपल्या हक्कांबाबत आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कर्तव्यांबाबत पुरेसा जागरूक आहे का, हा आजचा मोठा प्रश्न आहे.

मतदानाचा हक्क आपले नागरिकत्व सिद्ध करतो, याची जाणीव आज सर्व नागरिकांमध्ये आहे का? भारत १९४७ मध्ये स्वतंत्र झाला, २६ नोव्हेंबर १९४९ रोजी राज्यघटना स्वीकारली गेली आणि २६ जानेवारी १९५० पासून तिची अंमलबजावणी सुरू झाली. तेव्हापासून भारतातील सर्व स्त्री–पुरुषांना मतदानाचा अधिकार बहाल करण्यात आला. याच्या तुलनेत जगातील महासत्ता असलेल्या अमेरिकेतसुद्धा महिलांना अनेक वर्षे मतदानाच्या हक्कापासून वंचित ठेवण्यात आले होते. अमेरिकेतील स्त्रियांना १९२० मध्ये मतदानाचा अधिकार अधिकृतपणे मिळाला. सर्वप्रथम न्यूझीलंड या देशाने सर्व प्रौढ नागरिकांना मतदानाचा अधिकार दिला.

प्रा.प्राजक्ता कुंभार
राज्यशास्त्र विभाग
बाबुरावजी घोलप महाविद्यालय सांगवी

आज भ्रष्टाचार, दारिद्र्य आणि महागाई वाढत असल्याची चर्चा होते. तसेच भारताची वाटचाल लोकशाहीकडून हुकूमशाहीकडे होत असल्याचे, किंवा बहुपक्षीय व्यवस्थेचे रूपांतर एकपक्षीय व्यवस्थेत होत असल्याचे सूर ऐकू येतात. यामागची कारणे नेमकी कोणती? केवळ शासक वर्गच याला जबाबदार आहे का, की आपण नागरिकसुद्धा यासाठी तितकेच जबाबदार आहोत?

आज अनेक मतदार विवेकबुद्धीचा वापर करून मतदान करताना दिसत नाहीत. तात्पुरत्या आमिषांना बळी पडून मत विकले जाते, हे वास्तव नाकारता येत नाही. यामध्ये तरुण पिढीचे प्रमाण अधिक आहे. लोकशाही वाचवण्यासाठी आणि तिला बळकट करण्यासाठी तरुणांनी जागरूक होणे ही काळाची गरज आहे. लोकशाही फुलवण्यासाठी प्रत्येक मत अनमोल आहे, याची जाणीव सर्व नागरिकांमध्ये निर्माण झाली पाहिजे.

जर्मन तत्त्वज्ञ जॉर्ज विल्हेल्म फ्रेडरिक हेगेल यांच्या मते, नागरिकत्व हे केवळ हक्क मिळवण्याचे साधन नसून ती एक नैतिक जबाबदारी आहे. व्यक्ती जेव्हा राज्याचा भाग बनते, तेव्हाच तिला खरे स्वातंत्र्य आणि अर्थ प्राप्त होतो.

आज जात, धर्म आणि भाषा यांच्या आधारावर राजकारण खेळले जाते आणि यामध्ये सर्वसामान्य जनता होरपळून निघते. राज्यघटना आपल्याला सर्व धर्म, जाती आणि भाषांचा सन्मान करण्याचे मार्गदर्शन करते; परंतु काही राज्यकर्ते त्यामध्ये भेदभाव करतात. मुळात भारताची ओळखच विविधतेने नटलेला देश अशी आहे. जात, धर्म आणि भाषांशी मानवाच्या भावना जोडलेल्या असतात आणि याचाच गैरफायदा चतुर राज्यकर्ते घेताना दिसतात. अशा परिस्थितीत भेदभाव निर्माण करणाऱ्या धोरणांना बळी न पडता नागरिकांनी सतर्क राहून आपला मतदानाचा हक्क बजावला पाहिजे.

सुजाण आणि जागरूक नागरिकांमुळेच भारताचे उज्ज्वल भविष्य घडणार आहे, याची जाणीव प्रत्येक नागरिकामध्ये निर्माण झाली पाहिजे. सत्ता बदलण्याचे, हुकूमशाही मोडीत काढण्याचे आणि शासक वर्गाच्या चुकीच्या निर्णयांना विरोध करण्याचे धैर्य नागरिकांमध्येच असते. कारण सत्तेला मान्यता देणारा घटक म्हणजे नागरिकच असतो. हुकूमशाही तेव्हाच निर्माण होते, जेव्हा नागरिक दुर्बल आणि अन्याय सहन करणारे बनतात.

भारताला कोणत्याही प्रकारच्या व्यवस्थेचा पुन्हा गुलाम होऊ द्यायचे नाही. त्यामुळे मतदानाचा हा पवित्र हक्क आपण सर्वांनी बजावूया आणि आपली लोकशाही अधिक बळकट करूया. कारण सक्षम मतदार हाच खरा लोकशाहीचा रक्षक असतो.

***

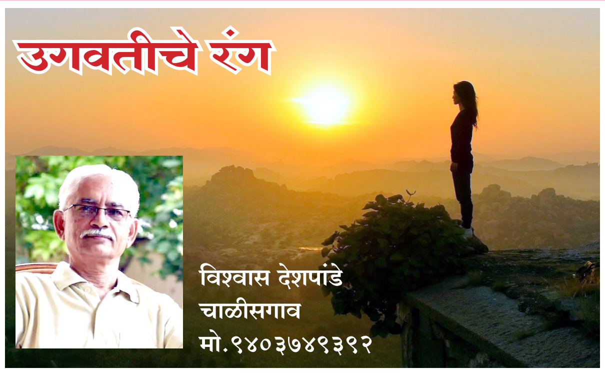
जात्यावरच्या ओव्या......

तिळाची कोंद भारी
शेरभर गुळामंधी
सांगे तिळगुळ लोका
घ्या हात हातामंधी ||४६६||

नका भांडणतंडण
इसर मागचा अबोला
ठेवा हातावर तिळगुळ
खाऊन गोड बोला ||४६७||

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

वृक्षवल्ली आम्हा सोयरी वनचरे...



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२

ज्योतिर्मय साहित्य

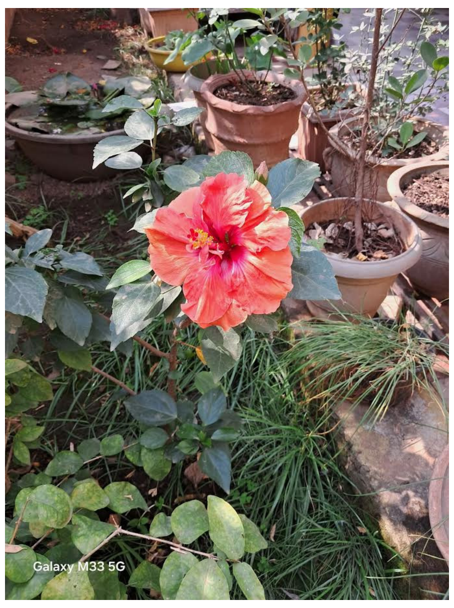
बरोबर आहे बाबा तुमचं, पिंकी म्हणाली. आमच्या शाळेतल्या बाईंनी आम्हाला एक पुस्तक वाचायला सांगितलं आहे. अं, काय बरं त्याचं नाव ? हं, आठवलं. दास डोंगरी राहतो असं काहीतरी नाव आहे. म्हणजे समर्थ डोंगरातच राहत होते ना.. ?

हो बरोबर आहे पिंकी, आई पोह्याच्या डिश ठेवत म्हणाली. अगं, गो नी दांडेकरांची आहे ती कादंबरी. आपल्याकडे आहे. मी देईन तुला काढून.

अहो, मी काय म्हणते ? उद्या रविवार आहे. आपण बऱ्याच दिवसात कुठे बाहेर गेलो नाही. आपण मुलांना घेऊन कुठेतरी जाऊ या का ?

पिंकी, राजेश दोघांनी आनंदानं टाळ्या वाजवल्या. बाबा, जाऊ या ना मस्त कुठेतरी. पिंकी म्हणाली.

बरं बरं आता तुम्ही सगळे म्हणताय तर जाऊ या. आपल्या गावाजवळ एक अभयारण्य आहे. तिथे शंकराचं एक हेमाडपंती देऊळ पण आहे. तुम्हाला मस्तपैकी झाडं, प्राणी सुद्धा बघायला मिळतील. श्यामराव म्हणाले. चला, जा आता. तुमचा गृहपाठ पूर्ण करा. मग थोडावेळ बाहेर खेळायला जा. मुलं आनंदानं तिथून निघून गेली.



दुसऱ्या दिवशी सकाळीच श्यामराव, श्यामलाताई, राजेश, पिंकी आणि त्यांची पिंकी जंगल सफारीला निघाले. काही ठिकाणी रस्ता कच्चा होता. त्यामुळे प्रवासाला वेळ लागत होता. आता ऊन झाले होते आणि मुलांना भूक लागली होती. रस्त्यात एक विस्तीर्ण पसरलेले वडाचे झाड श्यामरावांना दिसले. त्यांनी तिथे गाडी थांबवली. सगळे गाडीतून खाली उतरले. श्यामलाताईंनी गाडीतून जेवणाचे डबे काढले. श्यामरावांनी राजेश आणि पिंकीला गाडीतील सतरंजी काढून खाली टाकायला सांगितली. आता सगळेच छानपैकी बसून जेवणाचा आस्वाद घेऊ लागले. राजेश म्हणाले, बाबा, इथे किती छान, फ्रेश आणि थंड वाटते आहे ! हवा पण छान आहे.

राजेश, हे कोणते झाड आहे माहिती आहे का ? बाबांनी विचारले. बाबा, मी सांगू ? पिंकीने विचारले.

हो सांग की

हे वडाचे झाड आहे. बाबा, बघाना याला पारंब्या किती फुटल्या आहेत ! पिंकी म्हणाली.

अगदी बरोबर आहे पिंकी. वडाच्या झाडाला खूप पारंब्या फुटतात. त्या पुन्हा जमिनीत जाऊन वाढतात. हे झाड खूप मोठे वाढते. काही काही वटवृक्ष तर एवढे मोठे असतात की त्यांच्या छायेत एकाच वेळी पाच ते दहा हजार लोक सुद्धा बसू शकतात. प्राचीन काळामध्ये व्यापारी उन्हापासून संरक्षण करण्यासाठी या झाडाच्या सावलीत थांबत असत म्हणून या झाडाला इंग्रजीमध्ये बनियन ट्री असेही म्हटले जाते. आणि ही झाडे दीर्घायुषी असतात बरं का राजेश. काही झाडे तर हजार वर्षांपर्यंत जगतात. **(क्रमशः)**

दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

द्वैतकल्पनानिरसन

ज्योतिर्मय साहित्य

कल्पना म्हणजे काय?

चांगलीआणि वाईट असे दोन कल्पनेचे प्रकार आहेत. कल्पना जीवन व्यापून टाकते.

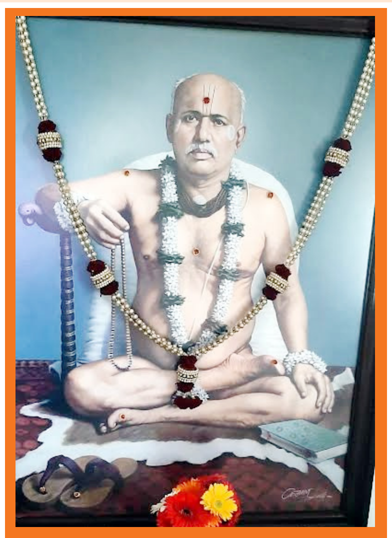
१)चांगली कल्पना ईश्वरावर श्रद्धा, निर्भयता, चांगलेपणाची भावना, आशावादी पणा,यशाची खात्री या सगळ्या चांगल्या कल्पना आहेत. चांगल्या कल्पना आत्मबुध्दी पोसतात व मन मोठे विशाल करतात. ज्यांना संत बनायचे आहे किंवा ज्यांची जन्मतःच बुद्धी सात्विक आहे. जे कधीही आपपर भाव ठेवत नाहीत कधीही दुसऱ्याचें वाईट चिंतत नाहीत सतत परोपकार प्रत्येक जीवाला सुख लाभूदे असा निजचैतन्याचा ध्यास घेणारे पारमार्थिक लोक यासाठी पात्र ठरतात. यासाठी संत ज्ञानेश्वरांनी पसायदान लिहिले. की जी विश्वाला सुखी ठेवण्याची प्रार्थना केली आहे. संत तुकाराम, नामदेव, गोरा कुंभार, सावतामाळी, चोखोबा, जनाई मुक्ताई, शेगावीचा राणा श्री गजानन महाराज, अक्कलकोट चे श्री स्वामी समर्थ महाराज आणि आपण आता ज्यांचे अध्ययन करत आहोत ते स्वामी समर्थ रामदास महाराज या सर्वांनी हेच सांगितले आहे की कल्पना मायेचे निवारण करते, कल्पना ब्रम्हाला थारा देते. त्याची स्थापना करते. म्हणून सतत सन्मार्गाची कास धरा. मनामध्ये वाईट विचारांना थारा देऊ नका. यासाठी संत साहित्य अभ्यासा,तिर्थाटन करा.

वाईट कल्पना

चिंताभय, हिनपणाची भावना, पुढे काय होतील याची सतत चिंता, आळशीपणाची मनोराज्ये, खलनायक विचार सरणीं सतत दुसऱ्या वर कुरघोडी करणे त्याचा अपमान करणे सदैव दुसऱ्या ला कमी लेखणे. मी पणा अहंभाव, मत्सरी स्वभाव, निंदानालस्ती करणे हीसर्व वाईट कल्पनेची ठिकाणे आहेत. अशा ठिकाणी कुणीही जास्तवेळ थांबू नये. तुमच्या जीवाला याठिकाणी धोका होऊ शकतो.

(क्रमशः)

सगुणभक्ति



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

सर्वांभूती भगवंत आहे याची खात्री पटायच्या आधी, तो माझ्यात आहे हे पटले पाहिजे. सोन्याचा दागिना ‘ मला सोने भेटवा ’ असे म्हणत नाही; त्याचप्रमाणे, मला भगवंत बाहेरून कुठून भेटायचा आहे असे नाही समजू. तो आपल्याजवळच आहे. मनुष्य बोलतो तसा जर वागला तर त्याला त्याची प्रचीती आल्याशिवाय राहणार नाही. मी ‘कुणाचा’ आहे हे जर जाणले तर मी ‘ कोण ’ हे कळायला वेळ लागायला नको. सत्समागम केला म्हणजे मी कोण आहे हे कळते. साक्षीरूपाने नटलेला जो ‘ मी ’, त्याला पाहायला जंगलात जायला नको. ‘ माझेपण ’ सोडावे म्हणजे ‘ मी ’ चा बोध होतो. भगवंत चोहोकडे भरलेला आहे असे आपण नुसते तोंडाने म्हणतो, पण त्याप्रमाणे वागत नाही हे आपले मूळ चुकते. भगवंत माझ्यात आहे तसाच तो दुसऱ्यातही आहे, हे आपण सोयिस्करपणे विसरून जातो. जसा खोलीतला दिवा प्रकाशाने सर्व खोली व्यापून टाकतो, तसे हे सर्व जग भगवंताने व्यापून टाकले आहे. मी कर्ता नसून राम कर्ता आहे हे म्हटले म्हणजे त्यात सर्व आले. पोशाख निरनिराळे केले तरी मनुष्य हा एकच असतो. संन्यास हा मनाचा असतो, पोशाखाचा नसतो. मनावर कशाचाच परिणाम होऊ न देणे हाच संन्यास.

सगुणभक्ती करावी, भक्तीने नाम घ्यावे, नामात भगवंत आहे असे जाणावे, आणि भगवंताचे होऊन राहावे, हाच परमार्थाचा सुलभ मार्ग आहे. साधुसंतांनी अतिशय परिश्रम घेऊन आणि स्वतः अनुभव घेऊन हा मार्ग आपल्याला दाखवून दिला आहे. आपले ज्याच्याशी साम्य आहे त्याच्याशी आपली मैत्री जमते. आपण देही असल्यामुळे आज आपला देवही आपल्यासारखाच, पण त्याच्याही पलीकडे असणारा असा पाहिजे. अशा प्रकारचा देव म्हणजे सगुण मूर्ती होय. लहान मुलगा एखाद्या वस्तूसाठी हट्ट करू लागला की, आपण त्याच्यापुढे त्या वस्तूसारख्या इतर, पण बाधक नसणाऱ्या वस्तू टाकतो. त्याचप्रमाणे, सगुणोपासनेचा परिणाम होतो. दृश्य वस्तूंवर आपले प्रेम आहे; जे दिसते तेच सुखाचे आहे असे आपल्याला आज वाटते; म्हणून आपणच आपल्या कल्पनेने भगवंताला सगुण बनविला आणि त्याची उपासना केली. आपली बुद्धी निश्चयात्मक होण्यात या उपासनेचा शेवट होईल. आग्रह आणि प्रेम फक्त एका भगवंताच्या ध्येयाबद्दल असावे. इतर ध्येये असावीत, पण त्यांचा आग्रह नसावा. प्रपंचामध्ये व्यवहार होत असताना भगवंतापासून जेव्हा वृत्ती हलत नाही, तेव्हा तिला ‘ सहजसमाधी ’ असे म्हणतात. सहजपणाने जगणे, म्हणजे सहजपणातून वेगळे न राहणे, हीच सहजसमाधी होय. ‘ राम सर्व करतो ’ आणि ‘ राम माझा दाता आहे ’ ही भावना ज्याची स्थिर झाली, त्याच्यावर भगवंताची कृपा झाली असे समजावे. त्याच्या जन्माचे सार्थक झाले हे सांगणे नकोच.

नाम घेताना स्वतःचा विसर पडणे ही सर्वोत्कृष्ट समाधी होय. नामात स्वतःला विसरण्यास शिकावे.

***

श्री संत ज्ञानेश्वर अभंग व अर्थ

अभंग २७

मनाचा भाव माझा खुंटला हरिध्यानें ।
अवघेचि येणें मनें काळापिवन केलें ॥१॥
लघु म्हणो तरी सूक्ष्मही नव्हे ।
सूक्ष्म ह्मणो तरि अगाधही नव्हे ॥
या काळियाची जाली गे माये ॥ध्रु॥
बाप रखुमादेविवरु सुनीळ नीळकाळा ।
अवघ्या सहित गोपाळा
बुडी दिधली गे माये ॥२॥

अर्थ:-

हरिध्याना मुळे माझ्या मनाचा भाव
हरिरुपच झाला म्हणजे
इतर गोष्टीसाठी खुंटला व त्या रुपाने
काळाला ही पिऊन टाकले
मी कालातीत झालो. ते रुप
लघु म्हणावे तर सुक्ष्म नाही
सुक्ष्म म्हणावे तर अगाध नाही.
त्या काळियाने मला त्याची
करुन टाकले. मी त्या रुपात
बुडी दिली तो रखुमाईचा पती
व माझे पिता आहेत
असे माऊली सांगतात.

पायऱ्या (जिना) चढण्याचे फायदे.....

ज्योतिर्मय साहित्य

मित्रांनो, शारीरिक हालचाल कमी असणारी बैठी जीवनशैली ही अलीकडच्या काळातील मोठी समस्या झाली आहे. याचा अनेकांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर अत्यंत विपरित परिणाम होतो आहे. त्यातून अनेक गंभीर आजार उद्भवत आहेत.

मात्र, यावर मात करण्यासाठी तुम्ही तासनतास जिममध्ये जाण्याची गरज नाही. अगदी रोजच जे करतो त्यात थोडा बदल केला तरी पुरेसे आहे. म्हणजे बघा ना आपल्या जीवनात चा वापर न करता जर आपण पायऱ्यांचा वापर केला तर, त्याचे काय फायदे मिळतात ते आपण आज सविस्तर जाणून घेऊया...

पायऱ्या चढल्यामुळे फक्त हृदयविकारासारख्या गंभीर आजारांचा धोका कमी होत नाही, तर त्यातून शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या बाबतीत अत्यंत महत्त्वाचे फायदे होतात. ज्यात हृदय व रक्तवाहिन्यांसाठी आरोग्य सुधारणे, स्नायू मजबूत करणे, वजन कमी करणे आणि मानसिक आरोग्य सुधारणे यांचा समावेश आहे.

पायऱ्या चढण्याऐवजी लिफ्टचा वापर करण्याचा मोह आपल्याला नक्कीच होतो. मात्र, दिवसभरात काही पायऱ्या चढल्यानं देखील तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याला फायदा होऊ शकतो...

चपळता वाढणे...✻

पायऱ्या चढण्याने चपळता वाढते. छान होतात.

हाडे आणि सांधे मजबूत करणे...✻

पायऱ्या चढल्याने हाडे आणि सांधे मजबूत होतात, ज्यामुळे वृद्धत्वात पडण्याचा धोका कमी होतो.

मधुमेहाचा धोका कमी करणे...✻

पायऱ्या चढल्याने रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते, ज्यामुळे मधुमेहाचा धोका कमी होतो.

उत्तम संतुलन...✻

पायऱ्या चढण्याने संतुलन सुधारते, ज्यामुळे पडण्याचा धोका कमी होतो,

हृदय व रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य...✻

पायऱ्या चढल्याने हृदयाची गती वाढते, रक्ताभिसरण सुधारते आणि ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढतो. नियमित पायऱ्या चढल्याने हृदयरोग, उच्च रक्तदाब आणि स्ट्रोकचा धोका कमी होऊ शकतो, असे एका अभ्यासात दिसून आले आहे.

स्नायू मजबूत करणे...✻

पायऱ्या चढणे हे पायांचे स्नायू बळकट करते आणि शरीर अधिक लवचिक बनण्यास मदत करते.

वजन कमी करणे...✻

पायऱ्या चढणे हा एक उत्कृष्ट एरोबिक व्यायाम आहे, ज्यामुळे शरीरातील चरबी कमी होण्यास मदत होते.

मानसिक आरोग्य...✻

पायऱ्या चढल्याने डोपमाइन आणि सेरोटोनिन यांसारखी नैसर्गिक रसायने बाहेर पडतात, ज्यामुळे मूड सुधारतो, तणाव कमी होतो आणि मानसिक आरोग्य सुधारते...

पायऱ्या चढणे-उतरणे हा अतिशय तीव्र व्यायाम प्रकार आहे. याचे प्रचंड एरोबिक फायदे आहेत. एक पायरी चढताना तुम्ही सुमारे ०.१७ कॅलरीज जाळू शकता. दररोज किमान अर्धा तास अशाचप्रकारे पायऱ्या चढून वर-खाली जात असाल तर कॅलरीज बऱ्याच प्रमाणात बर्न होतात. दररोज जिन्याचे पाचपेक्षा अधिक टप्पे (एक टप्पा साधारण ९ ते ११ पायऱ्या) म्हणजे ५० पावलं किंवा पायऱ्या चढल्यास त्याचा संबंध ॲथेरोस्क्लेरोटिक हृदविकाराच्या आजारांचा (एएससीव्हीडी) धोका कमी होण्याशी आहे. हा आजार धमन्यांमध्ये थर जमल्यामुळे होतो. **(क्रमशः)**

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

लघु बोधकथा

वेळ

लष्करातला एक घोडा रस्त्याने चालला होता. त्याच रस्त्याने पाठीवरून ओझे घेऊन जाणा-या एका गाढवाला घोड्याने पाहिले व म्हणाला,"अरे मूर्ख प्राण्या, पटकन बाजूला हो नाहीतर माझ्या पायाखाली फुकट तुडविला जाशील.'' त्याचे ते उर्मटपणाचे बोलणे ऐकून ते गाढव निमूटपणे बाजूला झालं पण त्या घोड्याचा उमदेपणा व त्याचा रूबाब, ऐट पाहून ते गाढव मनातल्या मनात म्हणालं,''देवा, हा जन्म मला ओझे वाहणा-या गाढवाचा दिला आहेस पण पुढचा जन्म मात्र मला अशा लष्करी, उमद्या जातीच्या घोड्याच्याच पोटी घाल मात्र याचा उर्मटपणा मला देऊ नकोस.''

थोड्याच दिवसांनी एका लढाईत तो घोडा जखमी झाला व लढाईच्या दृष्टीने निकामी झाला तेव्हा त्याच्या सरदार मालकाने त्याला एका कुंभाराला विकले. त्या घोड्याच्या दुर्दैवाने त्याचा मालक व त्या गाढवाचा मालक एकच होता. दोघांनाही आता कुंभाराचे साहित्य घेऊन बाजारात जाणे भाग असे. त्या उमद्या पण जखमी घोड्याला आपल्यासारखेच ओझे वाहताना, हमाली करताना पाहून आता गाढवाने पुन्हा प्रार्थना केली,'' हे देवा, या लष्करी घोड्याचा शेवटचा काळ किती कठीण आहे रे,

प्रथम वैभव भोगून हा आता अत्यंत कठीण दिवस काढत आहे,

याच्या चलतीच्या काळात हा उन्मत्तपणे वागल्यामुळे याच्या या परिस्थितीबद्दल कोणालाही याच्याबद्दल सहानुभूतीही राहिली नाही.

देवा, असा उद्दाम व उर्मट घोडा बनण्यापेक्षा मी आहे तो गाढवच बरा आहे.''

तात्पर्य :- तुम्ही रसिक वाचक कथेतील मर्म जाणून घ्याल अशी अपेक्षा आहे.

क्रांतीकारक वीरेंद्रनाथ दत्तगुप्त

ज्योतिर्मय साहित्य

अलीपूर बॉम्ब षडयंत्र खटला हा भारतीय क्रांतीकारकांच्या छळाचा गाजलेला खटला आहे. अलीपुर कटाचा खटला न्यायालयात सुरू होण्यापूर्वी ज्या पोलीस अधिका-यांनी क्रांतीकारकांना पकडले आणि क्रांतीकारकांडून कबुली जबाब घेण्यासाठी त्यांना आणि त्यांच्या कुटुंबीयांना छळले त्यामध्ये कुख्यात डीवायएसपी शमसुल आलम हे पोलिस अधिकारी प्रमुख होते. त्यामुळे क्रांतीकारकांच्या हिटलिस्टवर शमसूल आलम हा अधिकारी रोशाला पात्र होता. शमसुल आलम याच्या वधाचे काम वीरेंद्रनाथ दत्तगुप्त यांनी आपल्या शिरावर घेतले. वीरेंद्रनाथ बंगाल प्रांतातील एका मध्यमवर्गीय कुटुंबातील होते. ब्रिटिश राजवटीच्या अन्यायकारक धोरणांमुळे त्यांचे कुटुंबिय ब्रिटिश शासनाच्या दडपशाहीला बळी पडले होते, ज्यामुळे वीरेंद्रनाथ दत्तगुप्त यांच्यात राष्ट्रभक्तीची ज्योत भडकली. एखाद्या शिका-याप्रमाणे वीरेंद्रनाथ हे शमसुल आलम च्या मागावर होते. २४ जानेवारी १९१० रोजी शमसुल आलम हा ब्रिटिश पोलीस अधिकारी एका महत्त्वाच्या कोर्ट खटल्याच्या संदर्भात

मुंबईला हाय कोर्टात जबाब देणार होता. मुंबई हायकोर्टात शमसुल आलम हायकोर्टात वरील मजल्यावरून खाली येत असतानाच जिन्यातच वीरेंद्रनाथ यांनी त्याला पिस्तुलातून गोळी झाडून ठार केले. हा प्रकार ब्रिटिश राजवटीला हादरवणारा होता.

कारण शमसुल आलम हा ब्रिटिश पोलीस दलातील एक वरिष्ठ अधिकारी तर होताच, पण त्याचबरोबर त्याने अनेक क्रांतीकारकांवर छापे टाकले होते आणि त्यांना पकडण्यात महत्वाची भूमिका बजावली होती. २० जून १८८९ रोजी जन्मलेल्या वीरेंद्रनाथ दत्तगुप्त यांची स्वातंत्र्यलढ्यातील नोंद पुढील स्वातंत्र्यलढ्यासाठी प्रेरणादायक ठरली. नरेंद्रनाथ दत्तगुप्त यांनी गोळी मारून शमसुल आलम याला ठार केल्यानंतर गोळीबार करीत न्यायालयातून पळ काढण्याचा प्रयत्न केला. दुर्दैवाने त्यांच्या रिव्हॉल्वरमधील गोळ्या संपल्याने न्यायालयाच्या गार्डसनी त्यांना घेरले आणि पकडले.

पोलीसांच्या चौकशीत त्यांनी काहीही सांगण्यास नकार दिला. त्यांच्यावर ताबडतोब उच्च न्यायालयात खटला दाखल करण्यात आला. वीरेंद्रनाथ यांनी

खटल्यादरम्यान आपला बचाव करण्यासाठी वकीलाची नेमणूक करणे नाकारले. न्यायमूर्ती लॉरेन्स जोन्स्किन्स हे बॉम्बे हायकोर्टाचे तत्कालीन मुख्य न्यायमूर्ती होते. ज्यांनी या शमसुल आलम हत्याकांड प्रकरणात वीरेंद्रनाथ दत्तगुप्त यांच्या बचावासाठी बंगाली वकील जे अनुशासन समितीचे सहानुभूती असलेले होते ते बॅरिस्टर निशीत सेन यांना नेमले. न्यायिक निष्पक्षतेच्या दृष्टीने नेमलेल्या बॅरिस्टर निशीत सेन यांनी वीरेंद्रनाथ यांच्या बचावासाठी राष्ट्रभक्तीचे मुद्दे मांडले पण पुरावे इतके मजबूत होते कि, ब्रिटिश राजवटीत क्रांतीकारक खटल्यात असामान्य बचाव करणारे वकील निशीत सेन यांना बचावात यश आले नाही. जेन्स्किन्स हे आयरिश न्यायमूर्ती जे क्रांतीप्रकरणात कठोर निकालासाठी ओळखले जात, त्यांनी वीरेंद्रनाथ यांना फाशीची शिक्षा ठोठावली. दयेचा अर्ज करण्याकरीता वीरेंद्रनाथ यांनी नकार दिला. शेवटी त्यांना २१ फेब्रुवारी १९१० रोजी फाशी देण्यात आले. न्यायालयीन सुनावणीच्या वेळी हसत हसत त्यांनी आपला गुन्हा कबूल केला होता न्यायमूर्तींनी निपक्षपणे बॅरिस्टर निशीत सेन यांची केलेली बचाव पक्षासाठीची नेमणूक त्यांच्या चांगुलपणाची नोंद म्हणून प्रसिद्ध आहे. बॅरिस्टर निशीत सेन हे नंतर बंगाल विधानसभेत सक्रीय झाले.

(क्रमशः)

प्रगतिशील ज्येष्ठ नागरिक सेवाभावी संस्थेच्यातर्फे विविध गुणदर्शनाचा कार्यक्रम संपन्न

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर : प्रगतिशील ज्येष्ठ नागरिक सेवाभावी संस्थेच्या गट क्र पाच अ, ब, क तर्फे विविध गुणदर्शनाचा कार्यक्रम गुरुवार २२-०१-२०२६ रोजी वि. वि. चिपळूणकर सभागृह, गीता भवन येथे संपन्न झाला. अध्यक्ष श्रीकांत पत्की, सचिव प्रेमचंद तुल्ले यांची प्रमुख उपस्थिती होती. कार्यक्रमास सभासद मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

कार्यक्रमात नृत्य, नाटिका, भारुड, लावणी, वासुदेव, शकुनी गांधारी यांचे अभिवाचन, इत्यादि सादरीकरण झाले. कार्यक्रमाची मूळ संकल्पना, संयोजन,

आणि निवेदन सौ. ज्योति मुळे यांनी केले. दत्तात्रय कुलकर्णी यांनी दिग्दर्शन केले. या कार्यक्रमात दत्तात्रय कुलकर्णी, सूर्यकांत कुलकर्णी, कमलाकर पाठक, विनायक सहस्त्रबुद्धे, वीणा म्हैसेकर, सीमा पाठक, माणिक निंबाळकर, सुनीता कुलकर्णी, मालती कुलकर्णी, सुलभा कुलकर्णी, इत्यादि कलाकारांनी खालील विविध कला सादर केल्या. अशोक पाध्ये यांनी हार्मो नियम वर साथ दिली व ध्वनि व्यवस्था सांभाळली तर अथर्व जोशी याने ढोलकी वर साथ दिली. शेवटी ज्योति मुळे यांनी आभार मानले. ज्योति मुळे - स्वरचित पोवाडा

ज्योति मुळे व वीणा म्हैसेकर - सासू सुनेची नाटिका, बारसं पाळणा आणि भारुड, दत्तात्रय कुलकर्णी व सूर्यकांत कुलकर्णी वासुदेव गाण्यावर नृत्य आणि दोस्ती सिनेमातले गाणे राही मनवा दुख की चिंता क्यु सताती है विनायक सहस्त्रबुद्धे कोणीतरी बोलवा दाजीबाला हे गीत दत्तात्रय कुलकर्णी व सुलभा कुलकर्णी शकुनी गांधारी अभिवाचन वीणा म्हैसेकर, सीमा पाठक, कमलाकर पाठक मोलकरीण नाटिका सूर्यकांत, सीमा व ज्योति, विनायक ई रिलेटीव्ह ही नाटिका मलाती कुलकर्णी मराठी गीत सामूहिक माऊली माऊली या गाण्यावर टाळ नृत्य.

टॉपसिक्रेट टेस्टी चाट

ज्योतिर्मय साहित्य

आपण आलू चाट, पापडी चाट, शेवपुरी दहिपुरी, बास्केटचाट असे कित्ती तरी चाट

प्रकार नेहमीच आवडीने खातो. कधी घरी बनवतो,तर जास्त करून स्ट्रीट फूड म्हणून प्रसिद्ध असलेले हे चाटचे प्रकार बाहेर खास करून कॉलेज, क्लासेस, गार्डन यांच्या आसपास तरी हे नक्कीच असतात कारण बागेत खेळायला येणाऱ्या मुलांपासून ते निवांतपणे वेळ घालवावा म्हणून येणाऱ्या आजी आजोबांपर्यन्त, शाळा,कॉलेज मधील तरुण पिढी यांना,थोडक्यात काय तर, सगळ्यांनाच

आकर्षित करणारा,आवडणारा अस लाडका खाद्यपदार्थ आहे हा! म्हणूनच आज असाच एक सुरेख आणि झटपट बनणारा चाट बनवूया.. सुटले ना पाणी तोंडाला? लागा मग लगेंच तयारीला!

साहित्य:

आठ साध्या ब्रेडचे स्लाईस, अर्धा लिटर गोड दही, सात..आठ काजूचे तुकडे,सात..आठ बदामाचे तुकडे, एक वाटी चिंचगुळाची चटणी,अर्धी वाटी हिरवी मिरची,आले,लसूण, कोथिंबीर, पुदिना यांची चटणी, अर्धीवाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, पाव वाटी बारीक शेव, थोडेसे डाळिंबदाणे,मीठ

चाट मसाला,मिरपूड चवीनुसार, वरून

भुरभूरण्यासाठी थोडेसे लाल तिखट.

कृती:

प्रथम ब्रेडच्या कडा काढून घ्याव्यात. या वाळवून त्याची पावडर बनवून ठेवली तर ब्रेडक्रमस म्हणून छान उपयोग होतो.

दह्यामधील २..३ चमचे दही घेऊन त्यात

किंचीत मिठ घालून त्यात दीड ते दोन मध्यम वाट्या पाणी घालून व्यवस्थीत घुसळून घ्यावे. आता एकेक ब्रेडचा स्लाईस

त्यात बुडवून दोन्ही हातानी घट्ट दाबून घ्यावा. त्यात तीन चार काजू व बदामाचे तुकडे घालून त्याला लाडू सारखा गोल आकार द्यावा व एका खोलगट सर्व्हिंग डिश मध्ये ठेवावा. असे सर्व बनवून झाले की, उरलेल्या दह्यात एक..दोन चमचे पिठीसाखर घालावी. दह्याच्या आंबटपणा

नुसार आणि आवडी नुसार, आणि थोडेसे मिठ सुद्धा चवीसाठी घालावे. मस्त फेटून घ्यावे.

आता हे फेटलेले दही या वड्यावर घालावे. मग त्यावर चिंच गुळाची आम्बट गोड चटणी, हिरवीगार तिखट चटणी घालावी.

त्यावरून बारीक शेव घालावी. मग एकदम बारीक चिरलेली कोथिंबीर आणि आवडत असेल तर एकदम बारीक चिरलेली थोडीशी कांद्याची पात, घालावी.

वरून चवीसाठी चाट मसाला व मिरपूड

भुरभूरावे . आकर्षक दिसण्यासाठी वरून डालिंबदाणे आणि लाल तिखट भुरभूरावे. आणि हे चाट सर्व्ह करावे.

वैशिष्टय:

हे चाट आयत्यावेळीही झटपट होते. चिंचगुळाची चटणी बहुतेक घरात असतेच

हिरवी चटणी अगदीच झटपट बनते. यासाठी बटाटे वगैरे उकडावे लागत नाहीत

आणि ब्रेडचे बॉल्स पण अगदीच झटपट बनवता येतात. त्यामुळे हे चाट दिसायला खूपच आकर्षक आणि खायला एकदम चटपटीत,मजेदार, सॉफ्ट बनते. मधून मधून दाताखाली येणारे ड्रायफ्रुट्सचे तुकडे आगळीच मजा आणतात. वरून खारे शेंगदाणे किंवा डाळिंब दाणे नसतील तर लाल तिखट बुंदी घातली तरी चालते.

पांढरेशुभ्र टेस्टी दही, हिरवीगार कोथिंबीर,

चटणी,ब्राऊन चिंगू चटणी, लाल तिखट आणि डाळिंबदाणे ,पिवळी,सोनेरी बारीक शेव असे सुंदर कलरफुल चाट नक्कीच आवडेल सर्वांना.

सौ. स्नेहा मुसरीफ,
पुणे

शिव कांची - कांचिपुरम

ज्योतिर्मय साहित्य

३) कैलास नाथर मंदिर

कांचीपुरम येथे असलेले सर्वात जुने शिवमंदिर म्हणजे कैलास नाथ मंदिर.

हे शिवमंदिर पल्लव राजांनी इसवी सन ७०० ते ७२८ यादरम्यान बांधले. या काळी राजा नरसिंह वर्मन दुसरा याने हे मंदिर उभारले. यानंतर त्याचा पुत्र याने त्यात काही भर घातली. हे मंदिर पल्लव द्रविड संस्कृतीचा उत्कृष्ट नमुना आहे. या मंदिरा वरूनच प्रेरणा घेऊन कदाचित बृहदेश्वर मंदिर तंजावर याचे निर्माण झाले असावे. या मंदिरात मुख्य मंदिराच्या भोवती प्रदक्षिणा मार्गावर ५८ छोटी छोटी मंदिरे किंवा देव कोष्टके आहेत. ही छोटी मंदिरे म्हणजे कैलास पर्वता भोवती असलेल्या शिव गणांचे प्रतीक माणल्या जातात. या मंदिरात शिवाची अनेक रूपे आहेत. जसे नटराज, अर्धनारीश्वर, गज संहार मूर्ती, अंधकासुर वध, त्रिपुरांतक, पूर्ण तांडव मूर्ती हेही दिसतात. हे मंदिर वाळूच्या दगडातून बनवलेले आहे. इथे शिव तपस्वी योगी आणि कैलासवासी या रूपात पुजले जातात. गर्भगृहाच्या भिंतीवर शिवांच्या विविध लीला कोरलेल्या आहेत. मंदिरात अजूनही पल्लव काळातील भित्ती चित्रे आहेत. ही सर्वात प्राचीन धार्मिक चित्रकला मानली जाते. मुख्य मंदिराच्या परिक्रमा मार्गात अरुंद,अंधाऱ्या वाटा व गुप्त कोनाडे आहेत. भक्तांचा असा विश्वास आहे की, या मार्गातून परिक्रमा केल्याने अहंकाराचा नाश होतो, आंतरिक साधना घडते तसेच पाप क्षालन ही होते. अशी परिक्रमा करताना आत्मचिंतन घडते. हे अंधारातून प्रकाशाकडे जाणे, ही मोक्ष मार्गाची प्रतिकात्मक यात्रा मांडली जाते.

४) कुमार कोट्टम मंदिर

एकंबरेश्वर मंदिर व कामाक्षी मंदिर यांच्या मध्यावर असलेले कुमार कोट्टम मंदिर आहे. हे मंदिर भगवान मुरुगण म्हणजेच कार्तिकेय यांचे मंदिर आहे. कार्तिकेय यांचीच अन्य नावे म्हणजे मुरुगण षण्मुगम, सुब्रमण्यम अशी आहेत.

या मंदिराची उभारणी सहाव्या ते आठव्या शतकात झाली असावी. नंतर चौल व विजयनगरच्या राजांनी याचा विस्तार केला. हे मंदिर द्रविड शैलीत बांधलेले आहे. यास सुंदर गोपुरम, सभा मंडप व गर्भगृह आहे. येथे मुरुगण म्हणजेच कार्तिकेय हे ब्राह्मण किंवा गुरू रूपात पुजल्या जातात.येथील मूर्ती साधी, तेजस्वी व ध्यानमग्न आहे. हे ज्ञान, वैराग्य व संयमाची प्रतीक मानल्या जाते .

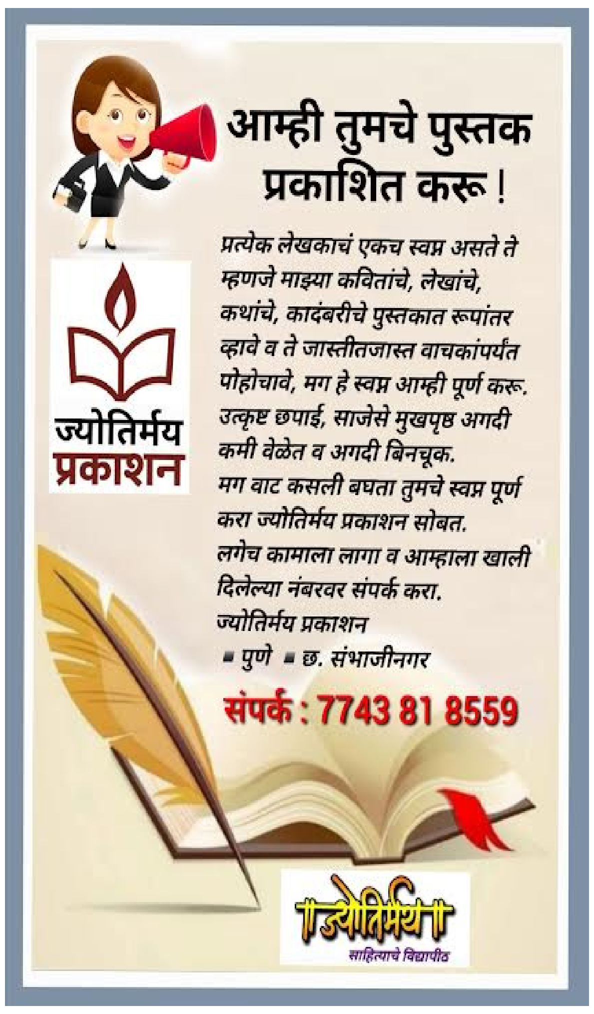
काही परंपरेप्रमाणे मुरुगण हे ब्रम्हदेवाला उपदेश देणारे गुरु आहेत. स्कंदपुराणाची रचना याच मंदिरात झाली अशी येथे दृढ श्रद्धा आहे. त्यामुळे कुमार कोट्टम हे पुराण -ज्ञानाचे केंद्र मानले जाते. तिथे सुब्रमण्यम, वल्ली (म्हणजे मुरुगणाची पत्नी) तसेच देवसेना (ही मुरुगणांची दुसरी पत्नी) यांच्या ही मुर्त्या आहेत. यातील वल्ली ही इच्छा शक्तीचे प्रतीक आहे, तर देवसेना (ही इंद्राची कन्या) आणि ती क्रियाशक्तीचे प्रतीक मानल्या जातात.

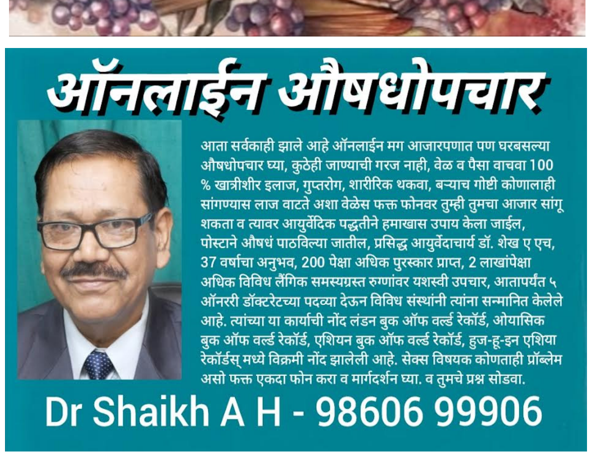
आख्यायिका अशी आहे की ब्रह्मदेवाला प्रणव म्हणजेच ओमकाराचा खरा अर्थ माहित नव्हता. भगवान मुरुगणांनी त्यांना कारागृहात ठेवून ओम चा गुढ अर्थ सांगितला. म्हणून मुरुगण इथे ब्रह्म शास्ता किंवा ज्ञान गुरू म्हणून ओळखले जातात. हे मुरुगणांच्या भक्तीचे प्रमुख केंद्र मानल्या जाते.

ज्ञान वाणी स्मरणशक्ती व अध्यात्मातील प्रगतीसाठी येथे प्रार्थना करतात.

जय भोला भंडारी!
उदे इ अंबे उदे !
जय गणेश,जय मुरुगन!

***





दवाखाना

मलेरिया (४)

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

आजचा भाग औषधशास्त्रातील माझ्या सर्वात प्रिय अशा घटकाचा! औषधांच्या निर्मितीचा इतिहास. कुठलेही औषध हे मानवी बुद्धीच्या आवाक्याच्या अंतिम टोकापर्यंत जाऊन देखील संपूर्णतः नवीन संरचना घेऊन येत नसते. त्याची सुरुवात ईश्वराद्वारे निर्मित या चल-अचल सृष्टीच्या कुठल्यातरी कोपऱ्यापासून सुरु होते. उदाहरण द्यायचे तर मानवी वंशाची उत्पत्ती! ब्रह्मदेवाने सृष्टी निर्माण करण्याच्या इच्छेने ध्यान केले. तेव्हा त्यांच्या शरीरातून दोन रूपे प्रकट झाली - एक पुरुष रूप (मनु) आणि दुसरे स्त्री रूप (शतरूपा). स्वयंभुव मनु आणि शतरूपा हे पृथ्वीवरील अनुक्रमे पहिले पुरुष आणि स्त्री मानले जातात. नंतरची वंशवृद्धी होत मानवजातीचा विस्तार झाला.

हे आठवण्याचे कारण मलेरियाशी निगडित आहे. मलेरियाविरोधी औषधांची कुळकथा मला तरी खूपच चित्तवेधक वाटते. दक्षिण अमेरिकेत १६०० साल पासून सिंकोना झाडाची साल ज्वरनाशक, वेदनाशामक आणि टॉनिक म्हणून वापरली जात होती. अंदाजे १६३० मध्ये जेसुइट मिशनऱ्यांनी युरोपियन लोकांमध्ये त्याचा प्रसार केला म्हणून ही साल ‘‘जेसुइट्स

पावडर‘‘ म्हणून प्रचलित झाली. १८२० साली या सालींतील मलेरियाविरोधी औषधी गुणधर्म असलेले मुख्य रसायन कुनैन (क्विनाइन) शोधण्यात आले. मंडळी, हे कुनैन ऐतिहासिक मलेरियाविरोधी औषध आहे, नंतर जवळपास २००० साल पर्यंत याच ऐतिहासिक कुनैन नामक औषधाच्या मूळ रासायनिक रचनेवर आधारित शेकडो मलेरियाविरोधी औषधे प्रयोगशाळेत तयार करण्यात आली. (आजचे अकल्पित स्वस्त कुनैन संपूर्णपणे कृत्रिमरित्या तयार होते.)

घरातील वृद्ध माणूस नकोसे झाले की त्याला अडगळीच्या खोलीत किंवा वृद्धाश्रमात रवाना करतात. कुनैनचे तसेच झाले. त्याचे दुष्परिणाम भरपूर होते. कारण कुनैनपेक्षा सुरक्षित भासणारी नवतीची विविधप्रकारे आकर्षक परिधान धारण करणारी औषधे प्रयोगशाळेतून बाहेर पडत होती. पण ज्याला विषारी औषध म्हणून हद्दपार करण्यात आले होते, तेच जुनेपुराणे जाडेभरडे वस्त्रांकित कुनैन आज नव्या औषधांना दाद न देणाऱ्या मलेरिया परजीवींकरता कर्दनकाळ ठरले आहे. हाताबाहेर गेलेल्या रुग्णांचे जीव याच वृद्ध औषधाने वाचवले आहेत. मैत्रांनो, कित्येक नवथर क्वीन्स आल्या अन गेल्या, मात्र क्विनाईन या ओरिजिनल क्वीनचे राजेशाही महत्व अजूनही शिल्लक आहे. म्हणूनच मंडळी, नम्रपणे विनंती करते की वय झालेल्या माणसाला आणि औषधाला कमी लेखू नका.

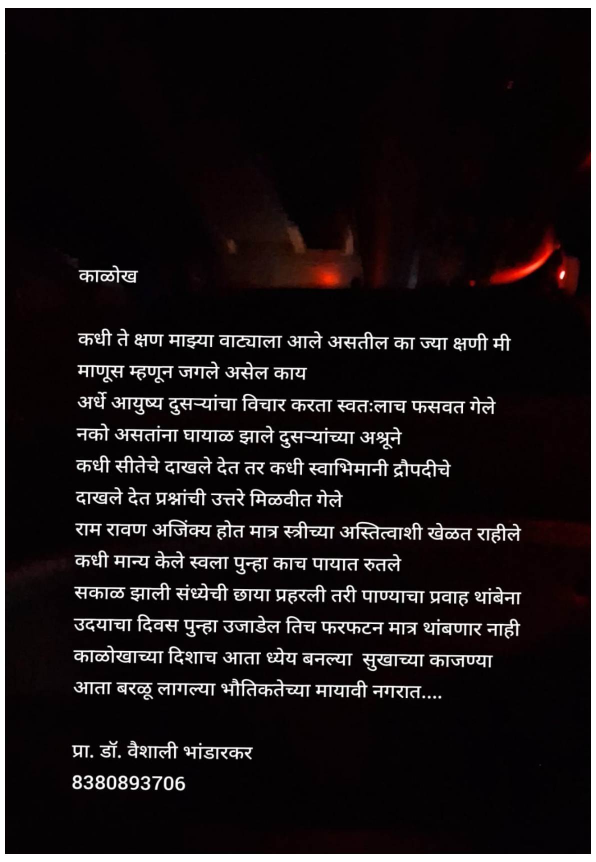
युध्दस्य कथा रम्या असे जो कोणी म्हणत असेल त्याने खालील प्रकरणे अवश्य नजरेखालून घालावीत! दुसरे जागतिक महायुद्ध कित्येक कारणांसाठी ऐतिहासिक ठरले. मात्र औषधशास्त्राच्या दृष्टीने ते खूपच संस्मरणीय ठरले. जर्मनीतील अघोरी कॉन्सन्ट्रेशन कँप्समध्ये सरेआम हजारो ज्यूजला यमसदनी धाडणाऱ्या गॅस चेम्बर्समधील अतिविषारी वायू, त्यांची सख्खी, चुलत, आत्ये, मामे आणि मावसभावंडे म्हणजे कीटक नाशके, तसेच एलएसडी आणि तत्सम भ्रमित करणारी व व्यसनाधीनता आणणारी औषधे याच भीषण काळातली! त्यांच्या शोधामागील भयावह उद्देश एकच होता, शत्रूच्या किंवा ज्यूजसारख्या नको असलेल्या जमातींचा ग्रुप मर्डर! या औषधांच्या संशोधनाच्या आणि वापराच्या बाबतीत डॉक्टर्स आणि नर्सेस द्वारा यत्किंचितही विधिनिषेध पाळले गेले नाहीत. या मृत्यूदात्यांचे हे ‘पाशवी’ च्या पलीकडले क्रूर प्रकरण वैद्यकीय शास्त्राला काळिमा फासणारे ठरले.

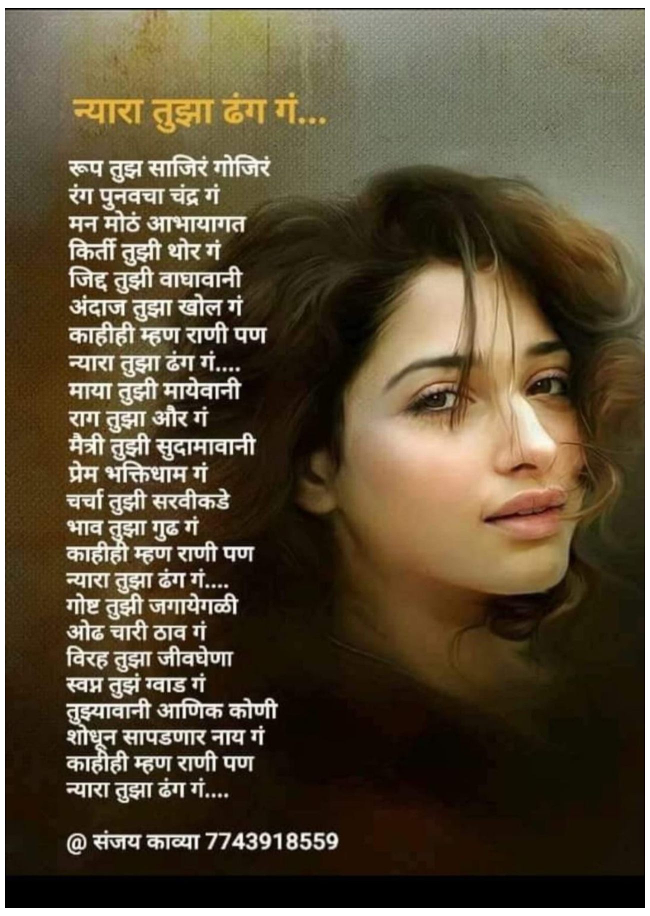
लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

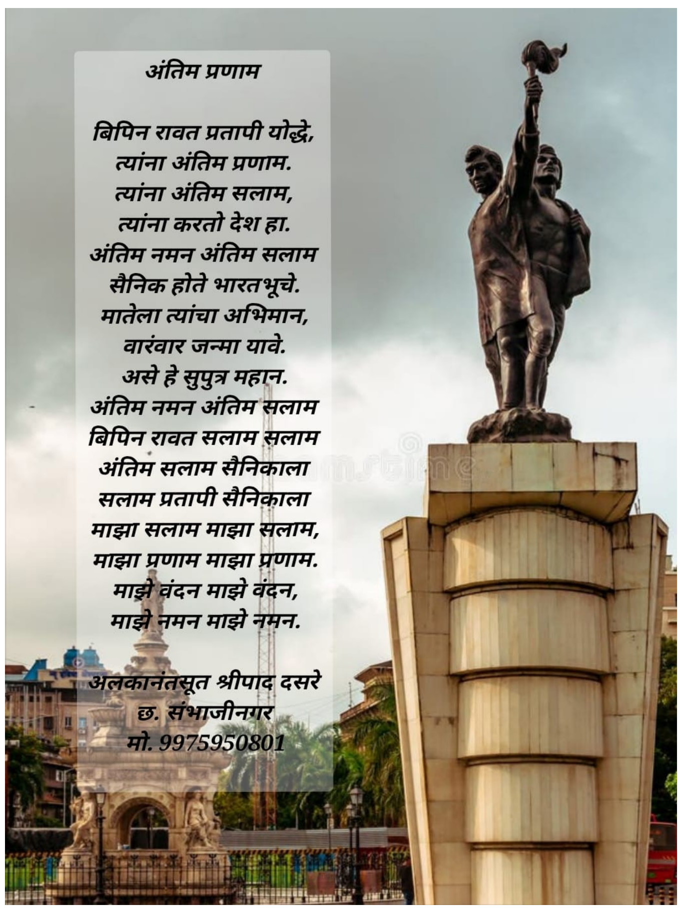
दुसऱ्या महायुद्धादरम्यान जापानी सैन्याने १९४२ साली इंडोनेशियावर आक्रमण केले आणि जावावर नियंत्रण मिळवले. जावा त्यावेळी जवळपास ९५% सिंकोना झाडाच्या घटकांचे उत्पादन करत होता. या जापानी विजयामुळे मित्र राष्ट्रांच्या सैन्याला क्विनाइनचा पुरवठा बंद झाला. पॅसिफिक आणि आफ्रिकन क्षेत्रात हजारो सैनिक मलेरियामुळे मरण पावले. मंडळी, गरज ही शोधाची जननी असते. कुनैनला पर्यायी कृत्रिम औषधनिर्मिती ही काळाची गरज बनली. क्विनाइनपासून प्रेरित पहिले कृत्रिम औषध एटेब्रिन (मेपाक्रिन) याचा एटेब्रिन ग्लो (कातडीवर दुष्परिणाम होऊन ती पिवळी पडणे), मानसिक, रक्ताच्या उत्पादनावर तसेच यकृतावरील दुष्परिणाम चिंताजनक होते. गंमत म्हणजे बायर या जर्मन कंपनीने ज्याला १९३४ मध्ये घातकी औषध म्हणून टाकून दिले होते, त्याचेच पुनःपरिक्षण करीत महायुद्धाच्या शेवटी शेवटी अमेरिकेच्या खास मलेरियाविरोधी मोहिमेत क्लोरोक्विन या अत्युत्तम औषधाचा पुनर्जन्म झाला. मैत्रांनो! त्याच्या वैद्यकीय चाचण्या जालीमच होत्या. आफ्रिकेच्या जंगलात युद्धकैद्यांना सोडून देणे, त्यांना मलेरिया झाला की त्यातील निवडक व्यक्तींना हे औषध देणे, आणि इतरांचे रक्षण ईश्वर करो ही घातक भावना जपत हे मलेरियाविरोधी क्रांतीकारक क्लोरोक्विन १९४७ साली एकदाचे बाजारात आले. १९७० ला परजीवींचा प्रतिकार उदयास येईपर्यंत ते मोठ्या प्रमाणावर वापरले जाणारे औषध बनले. मात्र ‘अती तेथे माती’! प्लाझमोडियम गप्प कसे बसणार? १९७० साल उजाडेपर्यंत क्लोरोक्विन फॅल्सीपॅरम वर निष्प्रभावी ठरले. परिणाम काय तर यत्र तत्र सर्वत्र क्लोरोक्वीनविरुद्ध फॅल्सीपॅरमच्या निकराच्या लढतीत क्लोरोक्वीनने मान टाकली.

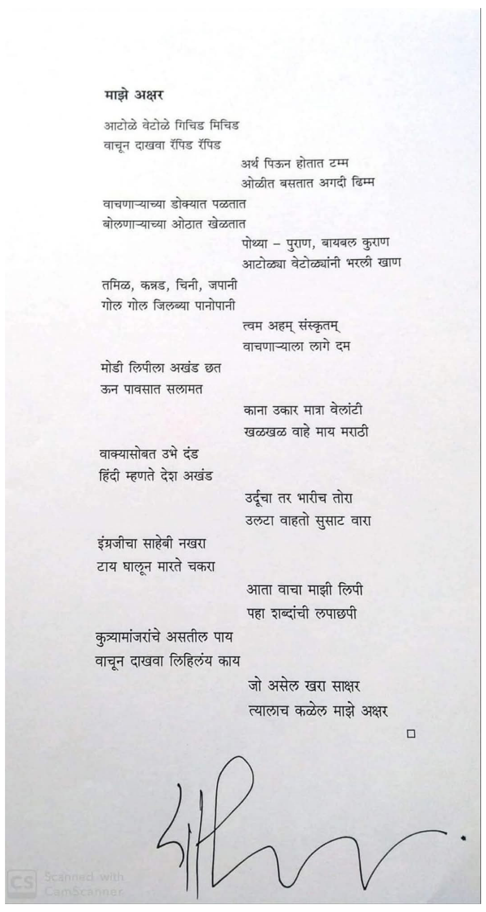
यावर उपाय म्हणून विएतनामचे युद्धबंदी, शिवाय देशांतर्गत बंदिगृहातील कैदी या परस्वाधीन मानवसमूहाची तथाकथित संमती (?) मिळवून त्यांच्यावर प्रयोग करून यूएस आर्मी मेडिकल रिसर्च अँड डेव्हलपमेंट कमांडद्वारा मलेरियाविरोधी जहाल प्रकल्प राबवले गेले.मेफ्लोक्विन हे अपत्य (१९७०) त्या दरम्यान विकसित झाले. त्याचा फायदा म्हणजे ३ किंवा ४ गोळ्यांचा एकल डोज! मंडळी, कुनैनची कांही भाचे मंडळी लायनीत आहेत, शिवाय आजच्या घडीच्या सर्वोत्तम ठरलेले चिनी-मातीचे मलेरियाविरोधी औषध इतर चिनी प्रॉडक्टससारखे अजिबात तकलादू नाही बरे कां! त्याच्याच गमती-जमती पुढील भागात!

***









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