

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

पुणे वर्ष २२ अंक ४३ वा भारतीय सौर दिनांक ०१ चैत्र शके १९४८, रविवार दि.२२ मार्च २०२६ पाने ६ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

नागरी सुविधांना लक्ष करणे आंतरराष्ट्रीय कायदानुसार अपराध

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

अमेरिका इस्त्रायल विरुद्ध इराण युद्धात उभय देश नागरी सुविधांना लक्ष करत आहे. नागरी सुविधांना लक्ष करणे आंतरराष्ट्रीय कायदानुसार अपराध मानला जातो. आंतरराष्ट्रीय मानवतावादी कायदानुसार युद्धकाळात आरोग्य, ऊर्जा, पाणी आणि वाहतूक यांसारख्या गंभीर नागरी सुविधांना मुद्दाम लक्ष्य करणे हा एक गंभीर युद्ध गुन्हा मानला जातो. नागरी वस्तूंचा हल्ला करणे, निर्दोष नागरिकांचे जीव धोक्यात घालणे आणि लोकसंख्येच्या जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या गोष्टी नष्ट करणे हे बेकायदेशीर आहे.

१९७७ चा अतिरिक्त प्रोटोकॉल आणि आंतरराष्ट्रीय गुन्हेगारी न्यायालयाच्या कायदांतर्गत नागरी पायाभूत सुविधांचे संरक्षण अनिवार्य आहे.

अपवाद: केवळ लष्करी उद्दिष्टे लक्ष्य केली जाऊ शकतात; नागरी आणि लष्करी ठिकाणांमध्ये फरक करणे बंधनकारक आहे.

मुद्दाम नागरी सुविधा नष्ट करणे हे युद्ध गुन्हा समजले जाते. सध्याच्या (मार्च २०२६) उपलब्ध माहितीनुसार, अमेरिकेने पश्चिम आशियातील (विशेषतः इराणमधील) लष्करी तळांना लक्ष्य केले आहे, नागरी सुविधांना नाही, असे अमेरिका म्हणत आहे मात्र इराणमधील १६५ प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थिनीं झालेला मृत्यू हा थरार काय दर्शवितो?

अमेरिकन लढाऊ विमानांनी १६ मार्च २०२६ रोजी इराणच्या चाबहार मुक्त व्यापार क्षेत्राजवळील डोंगराळ भागातील लष्करी तळांवर अचूक हवाई हल्ले केले आहेत. इराणने देखील प्रत्युत्तरात इस्त्रायलच्या लष्करी तळांना लक्ष्य केल्याचे म्हटले आहे.

नागरी पायाभूत सुविधांचा बचाव: आंतरराष्ट्रीय धोरणानुसार नागरी पायाभूत सुविधांना लक्ष्य करणे हा युद्धाचा शस्त्र म्हणून वापर मानला जातो, परंतु सध्याच्या संघर्षात अमेरिकेचे अधिकृत लक्ष केवळ लष्करी लक्ष्यांवर असल्याचे दिसून येत. असले तरी सामान्य नागरिक देखील मरत आहेत.

अमेरिका इस्त्रायल प्रमाणेच इराणकडून देखील नागरी सुविधांना लक्ष केले जात आहे. सध्याच्या आंतरराष्ट्रीय घडामोडींनुसार, गाझा पट्ट्यातील युद्धादरम्यान इस्त्रायलच्या लष्करी कारवायांमध्ये नागरी पायाभूत सुविधांना फटका बसत असल्याच्या बातम्या सातत्याने समोर येत आहेत.

संयुक्त राष्ट्रे आणि विविध मानवाधिकार संघटनांच्या अहवालांनुसार, गाझामधील निवासी इमारती, शाळा, रुग्णालये आणि पाणी पुरवठा यंत्रणा यांचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान झाले आहे.

आरोग्य सुविधांवर परिणाम: अनेक रुग्णालये कार्यक्षम राहिलेली नाहीत, ज्यामुळे सामान्य नागरिकांना वैद्यकीय उपचार मिळण्यात मोठ्या अडचणी येत आहेत.

इस्त्रायलची भूमिका: इस्त्रायलच्या दाव्यानुसार, हमस या दहशतवादी संघटनेने नागरी वस्त्या, शाळा आणि रुग्णालयांचा वापर आपली लपण्याची ठिकाणे किंवा कमांड सेंटर्स म्हणून केला आहे. त्यामुळे या ठिकाणांना लक्ष्य करणे लष्करीदृष्ट्या आवश्यक असल्याचे इस्त्रायलकडून सांगितले जाते.

मानवतावादी संकट: नागरी सुविधा विस्कळीत झाल्यामुळे अन्न, पाणी आणि औषधांचा तुटवडा निर्माण झाला असून, यामुळे तिथे मोठे मानवतावादी संकट निर्माण झाले आहे.

२८ फेब्रुवारी २०२६ रोजी सुरू झालेल्या अमेरिका-इराण संघर्षामध्ये (इस्त्रायलसह) आतापर्यंत २००० पेक्षा जास्त लोकांचा मृत्यू झाल्याचे वृत्त आहे. यात प्रामुख्याने इराणमधील लष्करी कर्मचारी आणि नागरिकांचा समावेश आहे. काही अहवालांनुसार, १,३०० हून अधिक इराण नागरिक मारले गेले आहेत तर १३ अमेरिकन सैनिकांचा मृत्यू झाल्याची माहिती समोर आली आहे

टाळ्या आणि शिड्यावर कुठे संसार चालतो

पाऊस अन् कवितांच्या सरीत “कवितेचा पाडवा झाला गोड”

ज्योतिर्मय साहित्य

जालना - स्व.नंदकिशोर साहनी चॅरिटेबल ट्रस्ट, अनुभव प्रतिष्ठानच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित दुःखी, ना. धों.महानोर पुरस्कार वितरणानंतर “कवितेचा पाडवा” मध्ये निर्मंत्रित कवींची काव्य मैफिल चांगलीच रंगली. केवळ पुरस्कार वितरण आणि मैफिलीसाठी उसंत दिलेल्या पावसाने काव्य मैफिलीचा रंग चढत असताना हळूहळू बरसण्यास सुरुवात केली. जिदादील रसिकांनी हलक्या पावसाच्या सरी अंगावर झेलत कवींना उत्स्फूर्त दाद देऊन आपल्या जिदादीलीचा प्रत्यय दिला.

प्रसिद्ध कवी अशोक नायगावकर, मीनाक्षी पाटील, विनायक पवार, मुकुंद राजपंखे या निर्मंत्रित कवींनी “कविता कशी असते, मुली, महिलांचे भावविश्व, पती -पत्नीच्या नात्यातील गंमती-जमती, भाजीपाल्यांचे मनोगत” अशा एकापेक्षा एक सरस रचना सादर



केल्या. निवेदक धम्मपाल जाधव यांनी निवेदनात प्रसंगानुरूप विनोदी किस्से, चारोळ्या, कवितांची पेरणी करत मैफिलीला चार चाँद लावले. जालना जिल्ह्याचे भुमिपूत्र, गीतकार, कवी विनायक पवार यांनी कवितेत गुरफटलेल्या कवीची अवस्था “कवीच्या बायकोचे मनोगत” या

कवितेतून मांडली. “घरात पीठ नसताना ह्यो ज्ञानपीठक बोलतो, टाळ्या आणि शिड्यावर कुठे संसार चालतो. जो शेजारणीला ललित अन शेजाऱ्याला निबंध म्हणतो माझ्या बहिणीला गडल अन मला मुक्त छंद बनतो” ही रचना सादर

“मराठवाड्यातील संत नामदेव महाराज पंजाब मध्ये गेले. तिथे त्यांनी अध्यात्माचा प्रचार- प्रसार केला. तर पंजाबातील साहनी कुटुंब महाराष्ट्रात जालन्यात येऊन स्थायिक झाले. सुप्रसिद्ध उर्दू शायर राय हरिश्चंद्र साहनी यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ मराठी भाषेतील कवींना “दुःखी” पुरस्कार देऊन गौरविण्यात येते. अतिउच्च पातळीवरची राष्ट्रीय एकात्मता आणि सरमिसळ कुठेच आढळत नाही अशा शब्दांत कवी अशोक नायगावकर यांनी कवितेच्या पाडव्याचे कौतुक केले.”

करताच रसिकांनी उत्स्फूर्त दाद

दिली. कवितेचे स्वरूप, लय, आणि महत्व विशद करणारी रचना मुकुंद राजपंखे यांनी आपल्या रचनेतून अधोरेखित करताना. घर पुन्हा नव्याने बांधले पाहिजे असा आशावाद व्यक्त करून दाद मिळवली.

बालपणी मुलींना सांगितली जाणारी राजा-राणी गोष्टीतील पात्र राणीच्या भोवती फिरावी महिलांचे श्रेष्ठत्व बालपणीच कळावे अशी अपेक्षा डॉ.मीनाक्षी पाटील यांनी कवितेतून व्यक्त केली.

अशोक नायगावकर यांनी आपल्या स्वतंत्र नायगावकरी शैलीत सध्याच्या माणूसपण हरवत चाललेल्या परिस्थितीत नामवंत कवींपासून ते महात्मा गांधींचं मनोगत रचनेतून सादर केले.

उत्तरोत्तर काव्य मैफिल रंगत असताना नायगावकर यांची “पालेभाज्यांची मनोगत” ही कविता उपस्थितांनी पावसाच्या सरी अंगावर झेलत आणि मोबाईल मध्ये चित्रण करत कवितेचा आनंद लुटला. शेवटी डॉ.संजीवनी तडेगावकर यांनी आभार मानले.

॥ चैत्र विनायक चतुर्थी ॥



विनायक चतुर्थी

ज्योतिर्मय साहित्य

“साष्टांग नमन हे माझे, गौरी पुत्रा

विनायका,

भक्तीने स्मरता नित्य, आर्युक्ामार्थ साधती.

प्रत्येक महिन्यात दोन चतुर्थी येतात. एक विनायकी व संकष्टी. प्रत्येक महिन्यातील शुक्ल चतुर्थीला विनायक चतुर्थी असे म्हणतात. माघ शुक्ल चतुर्थीला कश्यपमुनी आणि आदिती या दाम्पत्याच्या पोटी गणपतीने महोत्कट विनायक नावाने जन्म घेतला आणि राक्षसांचे पारिपत्य केले. विनायक चतुर्थी ही माध्यान्ह व्यापिनी असावी लागते अर्थात त्यात सूर्य दर्शनाला महत्त्व आहे. भगवान शिवशंकर आणि माता पार्वती यांच्या पोटी गणेशाने जन्म घेतला ती भाद्रपद चतुर्थी. ज्या कृष्ण चतुर्थीला संकष्ट चतुर्थी म्हणतात, त्या चतुर्थीच्या काळ असताना चंद्रोदय व्हावा लागतो म्हणजेच ती चंद्रोदय व्यापिनी असावी लागते. त्यात चंद्र दर्शनाला महत्त्व आहे. या दोन्ही चतुर्थी मधला हा मुख्य फरक आहे.

मुद्गल पुराणात मुद्गल ऋषिंनी राजा दक्ष याला उद्देशून केलेला उपदेश आहे. मुद्गल ऋषिंनी राजाला जे सांगितले होते. तेच वशिष्ठ ऋषीने दशरथ राजाला सांगितलेले आहे. प्रत्येक महिन्यात राजा दशरथाला वशिष्ठ ऋषीने त्या त्या महिन्यातील विनायकीचे महत्त्व सांगितलेले आहे.

चैत्र महिन्यातील विनायकी चतुर्थीचे महात्म्य : फार वर्षापूर्वी स्वधर्म परायण वृत्तीने चंद्रप्रिय नावाचा राजा राज्य करत होता. राज्यात सर्व आनंदी आनंद होता. सर्व जण समाधानाने राहत होते. पण अचानक एके दिवशी राज्यातील प्रजाजन रोगग्रस्त झाले. कशांमुळे झाले ? काय करावे त्यांना कळत नव्हते.

आपल्या मनातील दुःख राजाला सांगण्यासाठी प्रजाजन राज दरबारी केले. त्यांनी राजाला आपले दुःख सांगितले. राजन, आपण सर्वजण धर्मानुसार नीती नियमाने वागत असतानाही आपल्याला असे दुःख का भोगावे लागत आहे ? आम्हाला असे वाटते की , आपण यावर काहीतरी उपाय शोधवा. प्रजेचे दुःख ऐकून राजा विचारात पडला. आता आपण काय करावे असा मनाशी विचार करत असतानाच त्यावेळी तिथे अष्टावक महामुनीचे येणे झाले.

राजाने अष्टावक मुनीचे यथोचित स्वागत केले. त्यांना साष्टांग दंडवत केला. राजाला आशीर्वाद देताना मुनी म्हणाले, राजा तू फारच चिंतातू दिसतो आहेस, काय झाले आहे ? हात जोडून राजा मुनीला म्हणाला. या राज्यातील प्रजाजन रोगग्रस्त होत आहेत. त्यामुळे फार मोठे संकट सर्वांच्या समोर उभे राहिले आहे. या संकटातून आम्ही कसे मुक्त व्हावे यावर आपण काही उपाय सांगावा. थोडा वेळ विचार करून

अष्टावक मुनी राजाला म्हणाले, राजन तुझ्या राज्यात चारी पुरुषार्थांचा लाभ घडविणारे चतुर्थी व्रत सध्या कोणीच करत नाही आणि त्यामुळेच तुझ्या राज्यात महापातक घडत आहे. या पातका मुळेच अनेक दोष निर्माण झाले व हे संकट

उभे राहिले आहे. हे ऐकताच राजाने मुनींना श्री गणेशाच्या स्वरूपाची, चतुर्थी व्रताची माहिती सांगायची अशी विनंती केली.

अष्टवक महामुनींनी राजाला चतुर्थी व्रत म्हणजे काय ? ते सांगितले आणि त्याचबरोबर गणेश स्वरूपाचे महत्त्व पण सांगितले, तसेच चतुर्थी महात्म्य देखील सांगितले.

मला गणेशाची प्रामी कशी झाली याबद्दल सांगताना म्हणाले,

मी तपासाठी बसलेलो असताना मला नाना प्रकारची विघ्ने आली. माझा तपोभंग करण्यासाठी अप्सरा आल्या. मी त्यांना शाप देऊन मी परत तपामध्ये मग्न झालो. त्यावेळी तपोवन मध्ये भृगुमुनी आले. त्यांच्या दर्शनाने मला फार आनंद झाला. मी त्यांना विचारले की, चिंतांचे समाधान होईल अशी योग शांती मला सांगा. भृगुमुनी असे म्हणाले की, असाच प्रश्न मी श्री महादेवांना शरण जाऊन विचारला होता, त्यावेळी त्यांनी मला गणेशाची भक्ती दिली आणि गणेशाचा एकाक्षर मंत्राचा उपदेश दिला. “गं.” या गणेश मंत्राची उपासना केल्यामुळे मला शांती योग प्राप्त झाला.

राजन मी तुला आता द्वादशवर्ण मंत्र देतो. “सुमुखश्चैकदन्तरच कपिलो गजकर्णकः । लम्बोदरश्च विकटो विघ्ननाशो

विनायकः ॥ धुप्रकेतुर्गणाध्यक्षो भालचंद्र गजाननः । द्वादशैतानि नामानि यः पठेच्छृणुयादपि ॥ सुमुख, एकदंत, कपिल, गजकर्ण, लंबोदर,

विकट, विघ्ननाश, विनायक, धूम्रकेतु, गणाध्यक्ष, भालचंद्र, गजानन

हा मंत्र देऊन मुनी राजाला म्हणाले ,या मंत्राचा तू जप करावा. गजाननाच्या नामस्मरणाने राहावे आणि चैत्र मासात येणाऱ्या विनायक चतुर्थीला हे व्रत मनोभावे कर, असे सांगून अष्टावक्र मुनी अंतर्धान पावले. मुनीने सांगितल्यानुसार चैत्र मासातील पहिल्या शुक्ल चतुर्थीला राजाने व प्रजाजनांने मनोभावे व्रत केले. त्या व्रताच्या प्रभावाने श्री गजानन राजाला प्रसन्न झाले राजाच्या कृपेने सर्वजण रोग मुक्त झाले. त्या चतुर्थी पासून सर्वजण चतुर्थी व्रत करू लागले.

काही वर्षांनंतर राजाने आपल्या मुलाकडे राज्यकारभार सोपवला व पत्नीसह गणेशाच्या उपासनेसाठी वनात निघून गेले.

“जय जयाजी गणपती, मज द्यावी विपुल मती.

करावया तुमची स्तुती, स्फूर्ती द्यावी मज अपार.”

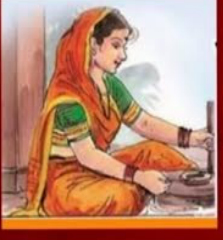
Happy Birthday

ज्योतिर्मय

गुढीपाडव्यापासून आपण ज्योतिर्मय दैनिकात वाढदिवसाच्या शुभेच्छा जाहिराती सुरु करीत आहोत, आपल्या घरातील मुलांचे किंवा मुलींचे वाढदिवस शुभेच्छारूपी जाहिराती मधून साजरे करणार आहोत. शुभेच्छा दिल्याने प्रेम वाढते, आपुलकी वाढते तसेच आनंदी वातावरण निर्माण होते. सर्वांना ही कल्पना निश्चित आवडेल असे मला वाटते. त्याकरिता नाममात्र शुल्क असणार आहे.

- 15 वर्षांच्या आत असेल तर फक्त 100 रुपये
- 15 वर्षांवरील व्यक्तीस फक्त 300 रुपये.
- जाहिरातीचा मॅटर व पैसे वाढदिवसाच्या दोन दिवस अगोदर पाठविणे.
- डिझाईन करून पाठविले तरी चालेल, किंवा मॅटर व्हाट्सअप वर पाठविणे, मॅटर लिमिटेड असावा.
- जाहिरातीचे पेमेंट 7743918559 या नंबरवर ऑनलाईन पाठविणे.
- काही शंका असेल तर 7743818559 या नंबरवर फोन करणे.
- पुण्यस्मरणची जाहिरात पण फक्त 100 रु.मध्ये प्रकाशित केली जाईल.

जाहिरात व्यवस्थापक, ज्योतिर्मय साहित्य, पुणे



जात्यावरच्या ओव्या.....

मन लेकरू भितर (भित्र) नका कवटाळीत बसू कर सामना भयाचा नहीत व्हायाच हसु ||५५६||

मन तापल लोखंड घाव संयमाचा घाला करा भाला, तलवार बोल शांतीचे बोला ||५५७||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ९-१०

ज्योतिर्मय साहित्य
द्रव्य मिळव, पण द्रव्याचा दास होऊ नकोस.
संपत्ती कमव, पण स्वार्थाचा संचय करू नकोस.
स्वसंवाद : माझ्या मनात दुसऱ्याच्या संपत्तीबद्दल आकर्षण किंवा हेवा आहे का ?

मी गरज आणि हाव यातील फरक ओळखतो का ?
पैसा कमावताना माझा मार्ग प्रामाणिक आणि नीतिमान आहे ना ?
अधिकाधिक मिळवण्याच्या धडपडीत माझे समाधान हरवत तर नाही ना ?
धनवृद्धीबरोबर माझी चिंताही वाढते आहे का ?

सदा सर्वदा प्रीती रामी धरावी।
दुःखाची स्वये सांडी जीवी करावी।

देहेदुःख ते सुख मानीत जावे।
विवेके सदा सस्वरूपी भरावे ।१०।

अर्थ :

या श्लोकात समर्थ आपल्याला भगवंतावर प्रेम करायला सांगतात. प्रारब्धांमुळे जे दुःख आपल्याला प्राप्त झाले आहे त्याचे वाईट वाटून न घेता त्या जाणिवेचा त्याग करायला शिकावे. देहाच्या दुःखाला सुख मानण्याचा अभ्यास करावा. योग्य आणि अयोग्याचा विवेक करून आपले मन सस्वरूपी स्थिर करावे.

प्रेम करणे हा मनुष्यस्वभाव आहे. प्रत्येकाचे कोणावर तरी किंवा कोणत्यातरी वस्तूवर प्रेम असते. कंजूस माणसाचे धनावर प्रेम, विषयलंपट माणसाचे विषयावर प्रेम, कोणाला सत्ता प्रिय



उगवतीचे रंग



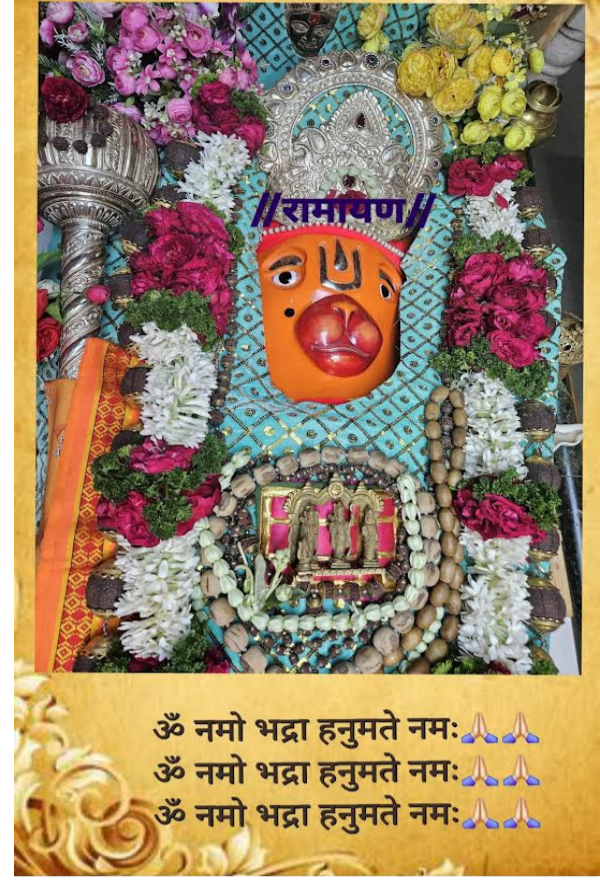
विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

असते. असे प्रेमाचे विविध विषय असतात. प्रेमातून आनंद मिळतो परंतु हा आनंद चिरकाल टिकणारा नसतो. प्रेमाचा विषय चुकला तर दुःख पदरी पडणारच ! मदिरेच्या प्रेमात धुंद होऊन (चित्रपटात दाखवल्याप्रमाणे) देवदास बनण्यापेक्षा भगवंताचे प्रेम लागून त्याचे म्हणजे देवाचे दास होणे कधीही चांगले. या प्रेमातून जो आनंद मिळेल तो चिरंतन असेल. म्हणूनच समर्थ म्हणतात सदा सर्वदा प्रीती रामी धरावी.

आपण मनुष्य जन्मत आलो आहोत तेव्हा सुखदुःख हे असणारच. परमेश्वराने जेव्हा मानवी अवतार धारण केला तेव्हा त्याला किंवा संतांना देखील सुखदुःखे चुकली नाहीत. मग आपल्यासारख्या सामान्य माणसाची काय कथा ! आपण सुखाने आनंदतो आणि दुःखाने दुःखी

होतो. परंतु या ठिकाणी दुःखाचा त्याग करायला शिका असे समर्थ आपल्याला सांगतात. थोडक्यात असे म्हणता येईल की दुःखाची जाणीवला आपल्या मनात स्थान देण्यापेक्षा परमेश्वराच्या चिंतनाकडे जर लक्ष दिले तर दुःख हलके होईल.

(क्रमशः)



ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः
ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः
ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

देहांतनिरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य
दशक--७ समास--१०
नमस्कार,
परमार्थात साधकाला आत्मज्ञान प्राप्त झाले आहे असे धरून चालले तर त्याच्या सध्याच्या घडीला मनुष्य जीव परमात्म स्वरूपाशी एकरूप झाल्यावर साधकाचे चित्त, मन सतत चैतन्यमय बनते.

समाजातील किंवा ऐहिक सुख समृद्धीची तर त्यांना तमा नसते. तो सतत समाधानी रहातो. राग, लोभ, द्वेष हे त्रिगुण त्याच्या पासून कोसामैल दूर गेलेले असतात. राग लोभाच्या डोहात तो अडकून पडत नाही. स्वस्वरूप ज्ञानामुळे मनाचे संपूर्ण समाधान झालेले असते. चित्त चैतन्याशी समरस झालेले असते.

“खरा मी कोण” हे कळल्याने ब्रह्मस्वरूप ओळखता येते. ज्ञानी पुरुषाला देहाचे कोडकौतुक नसते. आणि तो ते करूनही घेत नाही. भारतीय संस्कृती अनेक प्रकारचे थोर महात्मे होऊन गेले त्यांच्या त्यागाच्या डोलारा सांगत बसले तर त्यावर कित्येक पुस्तके लिहिली जातील.

आपला देह तो प्रारब्धावर सोडतो. आत्मज्ञान झाल्याने आत्मविचाराचे आकलन लगेच होते. मनुष्य जन्म घेतला आहे हा खोटेपणा कळल्याने हा देह कधीतरी संपणार आहे हे त्याला समजलेले असते. ज्ञानी पुरुषाला देहासक्त नसते. तो अनासक्त व उदासीन असतो.

फार मोठे यश मिळाले तर हुळून जात नाही. अपयश आले तरी खचत नाही. पण प्रारब्धात घडणाऱ्या घटना तो तटस्थपणे स्विकारतो. यशापयश सहज पचवतो. मनुष्य जन्म घेतला आहे हा देह आज पडला काय ? किंवा बरेच वर्षे राहिला काय ? त्याच्या मनावर कोणताही खोल परिणाम होत नाही. पण ! सतत सतर्क राहण्याचे आणि सत्कर्म करत राहण्याचा वसा तो कधीच सोडत नाही. समासाचे नाव “देहांतनिरूपण” असे असल्याने वरील विचार आपल्याला समजले आहेत असे मान्य करून पुढच्या ओवीकडे वळते. तो पर्यंत श्रीराम जय राम जय राम



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज
ज्योतिर्मय साहित्य
नाम हे निसरड्यासारखे आहे. निसरड्यावर गवत वाढत नाही, आणि त्याच्यावर पाय पडला तर घसरतो, त्याप्रमाणे नाम आपल्यावर उपाधी ठरू देत नाही. त्याला कोणत्याही उपकरणाची गरज लागत नाही. रोमी-निसरोमी, विद्वान-अडाणी, श्रीमंत-गरीब, लहान-थोर, स्त्री-पुरुष, जात-गोत, यांपैकी कोणतीही गोष्ट असली तरी अडत नाही,

नामाकरताच नाम घ्यावे

नसली तरीही अडत नाही. नामाशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही साधनाला शक्ती, बळ, पैसा वगैरे कोणत्या तरी गोष्टीची मदत लागते. असे हे अत्यंत उपाधिरहित असलेले नाम आपणही अत्यंत उपाधिरहित होऊन घेतले तरच त्यात आपल्याला प्रेम येईल. आपण उपाधिरहित होणे म्हणजे नाम हे केवळ नामाकरिताच, स्वतःच्या कल्याणाकरिताच घेणे, जगातल्या दुसऱ्या कशाहीकरिता न घेणे. आपण जर ते सकाम बुद्धीने घेतले, तर इच्छित कार्यभागही साध्य होत नाही, आणि आपले कल्याणही साध्य नाही. सकाम नाम घेणे हे किती वाईट आहे हे सांगणे फार कठीण आहे. असे पहा की, स्त्री ही अत्यंत पवित्र आहे, कारण देव, संत यांसारख्या विभूतीही तिच्यापोटी जन्म घेतात; अशा स्त्रियांना पळवून नेऊन अनीतीने वागायला भाग पाडून त्यावर पैसे मिळविण्याचा धंदा काही लोक करतात, ही किती निंद्य गोष्ट आहे बरे ! पण सकाम नाम घेणे ही गोष्ट त्याच्याहीपेक्षा कितीतरी पटीने अधिक निंद्य आहे. म्हणून नाम हे नामाकरिताच घ्यावे, त्याचा संबंध आपल्या इच्छा-अपेक्षांशी ठेवू नये. नामाकरिता नाम घेतल्याने मन आपोआप अंतर्मुख होऊन जाते. नामाच्या साहाय्याने मन अंतर्मुख केल्यावर आनंद सापडतो. आपल्या हृदयातच तो सापडतो. आपण तीन गोष्टींकडे कटाक्षाने लक्ष द्यावे. आचरण अगदी शुद्ध ठेवावे; दुसरी, नामाला कधीही सोडू नये; आणि तिसरी, माझा सांभाळ करणारा कुणीतरी - म्हणजे सद्गुरु - आहे ही जाणीव जागृत ठेवावी. प्रत्येक माणसाला कशाचीतरी विशेष आवड असते; त्या आवडीमध्ये राहावे आणि त्यात जबरिने नाम घ्यावे. आत्मज्ञान व्हावे म्हणून त्याच्या मागे लागले तर ते लवकर होत नाही, भगवंताकडे लक्ष लागले म्हणजे ते आपोआप होते. भगवंताचे नाम घेणे हे ज्ञान होण्याचेच लक्षण आहे. उत्तम वस्तू नेहमी थोडीच असते. श्रीखंडामध्ये चक्रा आणि साखर कितीतरी असते, पण केवळ किती थोडे घालावे लागते ! तसे भगवंताच्या नामाचे आहे. रोज थोडे पण अगदी मनापासून आणि मोबदल्याची अपेक्षा न करता नाम घ्यावे, ते फार काम करील. भगवंत हा सर्वसत्ताधीश खरा, पण एका बाबतीत तो लुळापांगळा होतो व सहज अडकतो. भुंगा जसा लाकूड पोखरतो पण कमळात अडकतो, तीच स्थिती नामाच्या बाबतीत भगवंताची होते. पाणी हे जसे शरीराचे जीवन आहे, तसे नाम हे मनाचे जीवन आहे.

श्री क्षेत्र नैमिष्यारण्य भागवत कथा व हरिनाम सप्ताह भागवत कथाकार : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर कथेचे श्रवण करताना धावते संकलन मधुकर बोरीकर 9403061886

पुढे.....
स्नान करताना सावण लावू नये. असे नियम सांगून मुलाने वडीलास पात्रात मध्यभागी न्यायला सुरुवात केली. वडील म्हणत बस बस, तर मुलगा आणखी थोडे पुढे, आणखी थोडे पुढे असे करत मध्यभागी घेऊन जाऊ लागला. मुलाने थोडे पुढे असे करीत खोल पाण्यात नेले. व त्याच वेळेस बापाच्या लक्षात आले की हा आता आपल्याला बुडवितो. त्याने मुलाचे हात घट्ट पकडून विनवले मला ढकलायचे असेल तर जरा वरच्या अंगाला नेऊन ढकल. मुलगा कारण विचारतो. बाप म्हणाला इथे मी माझ्या बापाला ढकलले होते. कर्म कधीच चुकत नाही. जुळ्या मुलात आई चुकेल पण एकाचे कर्म दुसऱ्याला भोगावे लागत नाही. कोणालाच कर्म भोगल्या शिवाय चुकत नाही. एक सासु व सून नेहमी भांडत असत. असे बरेच दिवस भांडण चालले. एके दिवशी सासू मेली. सून नंतर धाय मोकलून सासूच्या कमरेला पकडून रडत होती. सासूच्या मैत्रिणीने विचारले तुमचे आयुष्यात कधीच जमले नाही, आणि आता तू तिची कंबर सोडत नाहीस काय कारण आहे? सुन हळु आवाजात म्हणाली त्यांच्या कमरेची किल्ली सापडत नाही. भगवान कर्माच्या मागाचा भावही पहातो. त्यानुसार फळ देतो. विवर्त वाद हा कार्य व कारण या संबंधातील विचार आहे. हा वेदांताचा विचार आहे. कोणताही पदार्थ बनत असताना त्यातील अनेक गोष्टीतून एक गोष्ट बनते. कार्य हे कारणात अनुस्युत असते. हा आरंभवाद आहे. तिळात तेल आहे म्हणून तेल बाहेर येईल. ते वाळू राडून येईल काय?. ज्याचा विवाह झाला त्याने विड्याचे पान खाऊ नये. अविवाहित व्यक्तीला देऊ सुद्धा नये असा नियम आहे. पानात नसलेला लाल रंग जसा पान खाऊन येतो तो पानाच्या साहित्यात नसतो. हा नव्याने येतो. हा आरंभ वाद आहे. क्रमशः.....



मधुमेहाचा आजार डिटेक्ट झाला असल्यास जीवशैलीत कोणते बदल करावे

ज्योतिर्मय साहित्य
वजनावर नियंत्रण ठेवा - शरीरात चरबी अधिक असेल, विशेषतः पोटाच्या भागात चरबी साठू राहिली असेल तर इन्सुलिन तयार करण्यास शरीराकडून होणारा प्रतिकार वाढू शकतो. यामुळे टाईप २ मधुमेह होण्याची शक्यता असते. नियमित व्यायाम करा - दरोज किमान ३० मिनिटे व्यायाम करा. दरोज साधारण प्रकारची शारीरिक हालचाल केल्यास वजन नियंत्रणात राहते. रक्तशर्करेचे प्रमाण कमी होते आणि रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉलमध्येही सुधारणा होते. समतोल, सकस आहार घ्यावा - तुमच्या आहारातील चरबीयुक्त पदार्थ कमी करावेत. विशेषतः सॅच्युरेटेड आणि ट्रान्सफॅट्स टाळावेत. फळं, भाज्या आणि तंतुमय पदार्थ असलेला आहार घ्यावा. आहारातील मीठ कमी करावे. प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांमध्ये मीठ, चरबी आणि कलरीज अधिक प्रमाणात असतात. त्यामुळे ताजे घटक वापरून घरी तयार केलेले पदार्थ खाण्यावर भर असावा. मद्यपान मर्यादित करावे आणि धूम्रपान सोडून द्यावे. मद्यपान केल्याने वजन वाढत आणि तुमचा रक्तदाब आणि ट्रायग्लिसराइडची पातळी वाढते. पुरुषांनी दिवसाला केवळ दोन प्रमाणात ड्रिंक्सपेक्षा अधिक मद्यसेवन करा नये आणि महिलांनी एका प्रमाणात ड्रिंक्सपेक्षा अधिक मद्यसेवन करू नये. रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवा. नियमित व्यायाम, समतोल आहार आणि संतुलित वजन ठेवून बहुतेक जण हे साध्य करू शकतात. काही जणांना डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधं घ्यावी लागू शकतात. नियमित तपासणीसाठी डॉक्टरांची भेट घ्या. तुमचे वय जसजसे वाढते तसतसे तुमच्या रक्तातील शर्करेचे प्रमाण, रक्तदाब आणि रक्तातील कोलेस्ट्रॉलच्या पातळीची तपासणी करणं हितावह आहे. पदार्थांमधील छुगे धोके टाळा - घरातील पती-पत्नी दोघेही नोकरी करत असतील तर स्वयंपाक करताना थकवा येत असल्यामुळे तयार आणि रेडी-टू-ईट घ्या. तुमचे वय जसजसे वाढते तसतसे तुमच्या रक्तातील शर्करेचे प्रमाण, रक्तदाब आणि रक्तातील कोलेस्ट्रॉलच्या पातळीची तपासणी करणं हितावह आहे. पदार्थांमधील छुगे धोके टाळा - घरातील पती-पत्नी दोघेही नोकरी करत असतील तर स्वयंपाक करताना थकवा येत असल्यामुळे तयार आणि रेडी-टू-ईट घ्या. संचकलन - डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ) पिंपरी-चिंचवड, पुणे. आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९

पदार्थांवर अधिक भर देण्यात येतो. एकल किंवा विवाहित, जे बाहेरील पदार्थांवर अवलंबून आहेत, त्यांना आरोग्याच्या तक्रारी जास्त प्रमाणात भेडसावू शकतात. तुम्हाला ट्रान्सफॅटबद्दल माहिती आहे ***

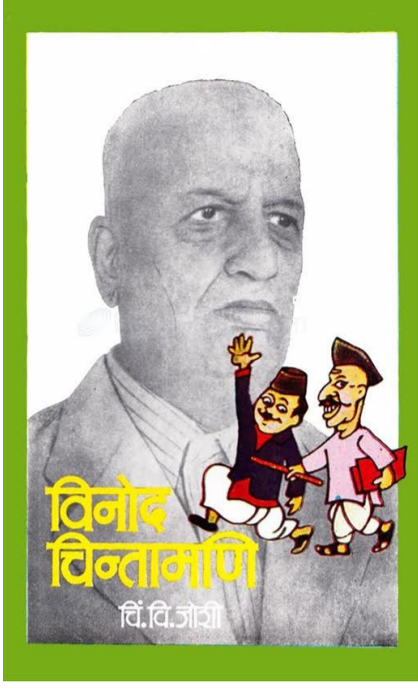
आनंदामृत
विचारमंथन प्राचीन वाङ्मयाचे...
अपर्णा परांजपे, कात्रज पुणे
मो. 95030 45495

वेताळ कथा ९ (वेताळ पंचविंशती)
एका नगरात एक प्रसिद्ध योद्धा होता. त्याची कीर्ती दूरदूर पसरली होती. लोक त्याला अत्यंत शूर आणि पराक्रमी मानत. एकादा त्या राण्यावर एक बलाढ्य शत्रू आक्रमण करण्याच्या तयारीत होता. सर्वांनी त्या योद्ध्याकडे आशेने पाहिले. परंतु त्या योद्ध्याच्या मनात भीती निर्माण झाली. त्याला जाणवले की हा शत्रू अत्यंत शक्तिशाली आहे. त्याच्या मनात द्वंद्व सुरू झाले, एकीकडे त्याची कीर्ती आणि प्रतिष्ठा, तर दुसरीकडे त्याची अंतर्मनातील भीती. तो विचार करू लागला “जर मी युद्धात गेलो आणि हरलो, तर माझी प्रतिष्ठा नष्ट होईल.” “पण जर मी गेलोच नाही, तर लोक काय म्हणतील?” शेवटी त्याने स्वतःशी प्रामाणिक राहण्याचा निर्णय घेतला. त्याने मान्य केले की त्याला भीती वाटते. पण त्याने पळ काढला नाही. तो युद्धभूमीवर गेला. भीतीसह, त्याने धैर्याने लढा दिला. विजय मिळाला किंवा नाही, यापेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे त्याने स्वतःशी प्रामाणिक राहून कर्तव्य केले. वेताळाने विचारले - तो योद्धा खरा शूर कोणत्या क्षणी ठरला? राजा विक्रम म्हणाला “जेव्हा त्याने स्वतःची भीती मान्य केली आणि तरीही कर्तव्य केले, तेव्हाच तो खरा शूर ठरला.”

- मनाचा नवाव स्तर : या कथेत “प्रतिष्ठा आणि खरे स्वत्व” यांचा संघर्ष दिसतो.
- बाह्य ओळख : लोक काय म्हणतात यावर आधारित ओळख
- अपेक्षा : समाजाच्या चौकटीत बसण्याचा प्रयत्न
- द्वंद्व : मन काही वेळेकडे सांगते
- आत्मजाणीव : “मी खरोखर कोण?” हा प्रश्न
- स्वत्व : स्वतः प्रमाणे जगणे.

प्रत्येक कथा काहीतरी शिकवते. आपण आत्मचिंतन करताना स्वतःला प्रश्न विचारण्याला हवा. मी लोकांच्या अपेक्षेनुसार जगतो का? मी माझ्या खऱ्या स्वभावानुसार? “स्वतःशी प्रामाणिक राहणे हेच खरे धैर्य आहे। “Courage thy name is God” या उक्तीप्रमाणे धैर्य व ईश्वरी गुण आहे तो समजून घ्यायला हवा. भगवंत हृदयस्थ आहे

विनोद चिंतामणि' चिं.वि



लेखकांना व्हावा यासाठी त्यांनी साहित्य अकादमी प्राप्त हिंदी साहित्याच्या लेखिका डॉ. प्रेरणा उबाळे ज्या मॉडर्न महाविद्यालय (स्वायत्त) च्या हिंदी विभाग प्रमुख आहेत त्यांच्या विनंतीवरून साधारण साडेसातशे ग्रंथ स्व. शंकरराव कानितकर हिंदी विभागीय ग्रंथालयाला भेट दिले. अजूनही अडीचशे ग्रंथ ते या मॉडर्न महाविद्यालय (स्वायत्त) हिंदी विभागासाठी भेट देणार आहेत. आपल्याकडे असणारे संचित ज्ञान आणि ग्रंथ पुढील पिढीसाठी मार्गदर्शक ठरावेत यासाठी हा त्यांचा प्रयत्न आहे. मध्यंतरी निवडणुकीच्या निमित्ताने नंदकुमार नारायण ब्रम्हे यांच्याशी चर्चा

झाली. १९९२-९३ मध्ये विनोदी लेखक चिं. वि. जोशी यांची जन्मशताब्दी मसपपच्या माधवराव पटवर्धन सभागृहात वर्षभर साजरी करण्यात आली. या जन्मशताब्दी कार्यक्रमाचे ते समन्वयक होते. मी त्यांच्याशी झालेल्या चर्चेनंतर उत्कर्ष प्रकाशन (सु.वा. जोशी) यांच्याकडून चिं.वि. जोशी यांची विनोद चिंतामणि आणि ना मारो पिचकारी' ही दोन पुस्तके घेतली. यात मला चिं. वि. जोशी मसपप चे १९५५ साली कार्याध्यक्ष होते ही माहिती मिळालीच पण बडोद्याचे सयाजीराव गायकवाड यांची चिं. वि. जोशी यांच्याशी साहित्यावर होत असणारी चर्चाही या पुस्तकात वाचायला मिळाली. डॉ चिं वि जोशी हे पाली भाषेचे प्राध्यापक म्हणून बडोदा येथे १९२० सालापासून ते १९४९ पर्यंत सयाजीराव गायकवाड यांच्या संस्थानात नोकरीला होते. त्यांच्या नोकरीचा प्रारंभ जरी फारसा उत्साहजनक झाला नाही तरी महाराजांची थोड्याच वर्षात प्रा चिं वि जोशी यांच्यावर मर्जी बसली. तिचे फळ म्हणून १९३२ मध्ये कोल्हापूरला भरण्या साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षीय भाषणाचा मसुदा करण्याचे काम महाराजांनी त्यांच्यावर सोपविले. १९३२ साली कोल्हापूर येथे पार पडलेल्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाचे महाराज सयाजीराव गायकवाड अध्यक्ष होते. प्रथम चिं वि

जोशी यांनी जो भाषणाचा जो मसुदा केला होता त्यात गतवर्षातील ग्रंथांचे समालोचन, प्राकृत भाषांच्या अधिक अभ्यासाची आवश्यकता, पारिभाषिक शब्दरचनेचे मार्गदर्शन असे विषय हाताळले होते. महाराजांच्या विद्वत्तेने श्रोत्यांचे डोळे दिपावे अशी महत्वाकांक्षा जोशी यांनी धरली होती, पण त्याबरोबर व्यवहारज्ञानाचा अभाव त्यात प्रकट केला होता. महाराजांनी तो मसुदा जोशी यांची भेट होण्याच्या आधी वाचवून घेतला होता. जोशी त्यांना भेटण्यास गेले तेव्हा त्यांनी जोशींना प्रश्न केला. भाषण विद्वत्त्वपूर्ण आहे, पण ते एखाद्या राजाने स्वतः रचलेलं आहे असं कोणी मानील का ? तो तुमचा संस्कृत-प्राकृत वाद अन् वर्षांत निघालेली पुस्तकं यांचं प्रत्यक्ष ज्ञान मला आहे असं कोणाला खरं वाटेल काय ? " जोशी यांना चूक समजून आली आणि ती त्यांनी लाजत लाजत कबूल केली. "तुम्ही गोष्टी, नाटकं वगैरे लिहिता त्यात पात्राच्या तोंडी त्याला पेलेल असं भाषण घालता, त्याचप्रमाणे खऱ्याखऱ्या माणसाचं भाषण तयार करताना कोणाच्या तोंडी कोणते मुद्दे शोभतील याचा विचार का करीत नाही ? तुम्ही लिहिलेल्या भाषणातला पाऊणपट भाग निरुपयोगी आहे. आता दोन दिवसांत

नवीन मसुदा तयार करून आणा. " असे महाराज सयाजीराव गायकवाड हे चिं वि जोशी यांना म्हणाले. पंचेचाळीस मिनिटे टिकेल अशा व्याख्यानाचा नवा मसुदा जोशी यांनी तयार केला. त्यात व्यक्तीचे उल्लेख अजिबात गाळून टाकले आणि वस्तुनिष्ठ, व्यावहारिक असे मुद्दे जोशी यांनी गुंफिले. कित्येक महाराजांनी स्वतः सुचविले आणि भाषणाची मुद्रणीय प्रत तयार झाली. एखाद्या क्षेत्रातील आपले स्वतःचे स्थान कोणते आहे हे पुष्कळ बड्या लोकांना माहीत नसते. ते आपल्या खऱ्या स्थानापेक्षा उंचीवर आपण आहो असे भासविण्याचा यत्न करतात व मग त्यांचे हसे होते. साहित्यक्षेत्रात आपण कित्या उंचीवर आहो याची सयाजीराव महाराजांना बरोबर जाणीव होती हा त्यांचा मोठेपणा असे जोशी यांनी लिहून ठेवले आहे. याची नोंद 'विनोद चिंतामणि' या पुस्तकात मला वाचावयाची मिळाली. ज्ञान आणि संस्कार मिळण्यासाठी वाचन संस्कृती कित्या आवश्यक आहे हे लक्षात येत असतानाच आपण जेव्हा ज्ञानतपस्वी व्यक्तींच्या सानिध्यात येतो तेव्हा अशा प्रकारच्या पुस्तकांचे वाचन तर होतेच आणि आपण वाचन समृद्ध होऊन आपल्यातील विनयशीलता वाढते.



शिरिश चिटणीस
सातारा मो. 75888 65051

ज्योतिर्मय साहित्य मसपपच्या निवडणुकीच्या निमित्ताने मतदारांना भेटत असताना लेखक डॉ. दामोदर खडसे, डॉ. द.दि. पुंडे, डॉ. शिरीष चिंधडे, डॉ. केशव साठवे, डॉ. सुरेश गरसोळे आणि इतरांना भेटलो आणि मीच वाचनाच्या दृष्टीने समृद्ध झालो. आपल्या संग्रही असलेल्या प्रत्येक पुस्तकाला आपली मुलगी मानणाऱ्या लेखकांची त्यांच्या घरातील ग्रंथसंपदा बघून अत्यानंद झाला. मिळालेल्या वेगवेगळ्या स्त्रोतातून त्यांनी खरेदी केलेली ग्रंथसंपदा कित्या महत्वाची आहे हे लक्षात आले. मला भेटलेल्या लेखक मंडळांची त्यांच्यासाठी ज्या गरजा होत्या त्यात पहिली प्राधान्यता ग्रंथ खरेदी हीच होती हेही समजले. डॉ. सुरेश गरसोळे यांचेकडे १९८० च्या दशकातील तर्कतीर्थ लक्ष्मणशास्त्री जोशी यांचे साहित्य समारंभातील भाषण आहे ते त्यांनी जपून ठेवले आहे. हे मी प्राचार्य डॉ. सुनिलकुमार लवटे यांना सांगताच ते स्वतः कोल्हापुरहून पुण्याला आले व रेकॉर्डिंग कॅसेट घेऊन गेले. अप्रकाशित तर्कतीर्थ लक्ष्मणशास्त्री जोशी यांच्या साहित्याच्या ग्रंथासाठी हा लेख त्यांना उपयोगी पडणार आहे. चारच दिवसात डॉ. सुरेश गरसोळे यांना प्राचार्य डॉ. सुनिलकुमार लवटे यांनी कॅसेटवरील भाषण ऐकत स्वतःच्या हाताने उतरवून घेऊन कॅसेट पुन्हा पोहोच केली. डॉ. दामोदर खडसे यांच्याकडे दहा हजारपेक्षा जास्त ग्रंथ आहेत. या ग्रंथांचा उपयोग नवीन पिढीच्या

Mutual Fund Online
Sahi hai....
म्युच्युअल फंड ऑनलाईन
विनोद शिराळकर 9325383999

स्वप्न जी तुम्ही Sip शिवाय पहाल...
स्वप्न जी तुम्ही Sip शिवाय पहाल ती फक्त इच्छा म्हणून राहून जातील... मित्रांनो, जेव्हा आपण एखादे स्वप्न पहातो तेव्हा ते पूर्ण करण्यासाठी आपल्याला झटावा लागतं. मला एक सुंदर अलिशान बंगला बांधायचा आहे असे नुसते स्वप्न बघितले की झाले असे नाही... बंगल्यासाठी चांगली जागा बघणे, चांगल्या आर्किटेक्ट कडून छान प्लॅन तयार करून घेणे, आणि सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे बंगला बांधायचा जो काही खर्च येणार आहे त्या रकमेची तरतूद करणे... हे बंगल्याचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठीचे टप्पे आहेत.... आणि हे विचार पूर्वेक पार पाडण्यासाठी तुम्हाला आर्थिक नियोजन करावे लागेल.... आणि याच टप्प्यावर महत्त्वाचे आहे ते Sip हे Sip जर तुम्ही केलेच नाही तर बंगल्याचे स्वप्न मग फक्त इच्छा रुपात शिल्लक राहील. खरं आहे ना? आणि बघा ना तुमचं प्रत्येक स्वप्न तुम्हाला एका Sip ची मागणी करतंय. Sip म्हणजे जणू स्वप्न पूर्ण करण्यासाठीचा इन्शुरन्स. तेव्हा स्वप्न बघा पण त्यासाठी Sip पण करायला विसरू नका.

“थेंबाचे तत्त्वज्ञान” जलसंवर्धनाचा महामंत्र

ज्योतिर्मय साहित्य इतिहासातून मिळालेला धडा आणि भविष्याचा मार्ग.....!!
“जल हेच जीवन, जल हेच चैतन्य; थेंबात दडलेले विरवाचे अनंत वैभव.”
मानवजातीच्या उत्क्रांतीचा इतिहास लिहिताना, प्रत्येक पानावर एक अदृश्य शाईने लिहिलेले नाव दिसते - पाणी.
संस्कृती उभी राहिली ती नद्यांच्या काठावर; ज्ञान फुलले ते जलसंपन्न भूमीत; आणि सभ्यता टिकली ती जलव्यवस्थापनाच्या शहाणपणावर. म्हणूनच दरवर्षी २२ मार्च वर्ल्ड वॉटर डे हा दिवस आपल्याला केवळ स्मरण करून देत नाही, तर कर्तव्याची जाणीव करून देतो.
आज आपण अशा वळणावर उभे आहोत, जिथे “पाण्याचा प्रश्न” हा केवळ पर्यावरणाचा मुद्दा नसून तो अर्थव्यवस्था, आरोग्य, अन्नसुरक्षा आणि राष्ट्रीय सुरक्षेचा प्रश्न बनला.
“समुद्राच्या अथांगतेत पाण्याचा अतिरेक, आणि माणसाच्या हातात पाण्याचा अभाव हीच विडंबना.
महत्त्वाची आकडेवारी : पृथ्वीवरील पाणी : १.३८ अब्ज घनकिमी. ९७% खारे पाणी, ३% गोडे. गोड्या पाण्यातील ६८% हिमनद्या, ३०% भूजल. प्रत्यक्ष वापरासाठी उपलब्ध: १%
जागतिक संकट : २ अब्ज लोकांना सुरक्षित पिण्याचे पाणी नाही.



४ अब्ज लोक वर्षातील काही काळ तीव्र टंचाई अनुभवतात. २०५० पर्यंत जगातील अर्धी लोकसंख्या पाण्याच्या तुटवड्यात असेल. “पाणी नसले की जीवन वाळवंट, आणि जास्त झाले की प्रलय” “निसर्गाचा समतोलच खरा आधार.”
२. इतिहासातील जलव्यवस्थापन : प्राचीन भारताचा अभिमान “ज्यांनी पाण्याला देव मानले, त्यांनीच संस्कृतीला अमर केले.” भारताचा इतिहास जलसंवर्धनाच्या अद्भुत उदाहरणांनी परिपूर्ण आहे. सिंधू संस्कृती : मोहेनजोदडो, हडप्पा उत्कृष्ट जलनिसारण व्यवस्था, सार्वजनिक स्नानगृहे

मौर्य व गुप्तकाल : तलाव, कालवे, सिंचन व्यवस्था
दक्षिण भारत : चोल राजांनी तलाव व जलाशयांची साखळी तयार केली
मध्ययुगीन भारत : बावड्या (स्टेप्वेल्स) गुजरात, राजस्थान. शिवकालीन जलसंधारण किल्ल्यांमधील जलसाठा प्रणाली- शिवकाळातही छत्रपती शिवाजी महाराजांचे जलसंधारण नियोजन दूरदर्शी आणि शाश्वत होते, ज्यामध्ये गड- किल्ल्यांवर नैसर्गिक पाण्याचे स्रोत विकसित करणे, विहिरी, तलाव, आणि खडकात टाक्या खोदणे यावर भर होता।

महाराजांनी दुष्काळमुक्त राज्यासाठी पाटबंधारे, बंधारे आणि पाण्याचे योग्य वाटप करून शेतीला पाणी पुरवठा सुनिश्चित केला, ज्यामुळे आजही अनेक किल्ले वर्षभर पाणी साठवून ठेवतात। शिवकालीन जलसंधारण प्रणालीची प्रमुख वैशिष्ट्ये दुर्ग जलव्यवस्थापन : सिंगगडसारख्या किल्ल्यांवर पाषाण कापून ४८ हून अधिक पाण्याची टाकी तयार केली, जिथे पावसाचे पाणी साठवले जाते। तलाव आणि बंधारे : शेतीसाठी पाण्याचे बंधारे आणि तलाव (उदा. गंगासागर तलाव) बांधण्यात आले।

पाण्याचे काटकसरीचे वाटप गडावर पाणी मर्यादित असल्याने, व्यक्तीच्या गरजेनुसार पाण्याचे वाटप केले जात असे, तसेच पाण्याचे प्रक्षालन (शुद्धीकरण) आणि पुनर्वापर (उदा. अंगोळीचे पाणी झाडांना) केले जात असे। नैसर्गिक संसाधनांचा वापर : भूप्रदेशाचा अभ्यास करून, उताराच्या ठिकाणी पाणी साठवण्याची सोय केली। भूजल पुनर्भरणा : पाझर तलाव आणि नाल्यांचे खोलीकरण करून जमिनीतील पाण्याची पातळी वाढवली. शिवाजी महाराजांची जलनीती ही केवळ पाणी साठवण्यापुरती मर्यादित नव्हती, तर ती पाण्याचे योग्य व्यवस्थापन आणि संवर्धन करणारी होती, जी आजच्या काळातही दुष्काळ निवारणासाठी आदर्श ठरते। “भूतकाळाने शिकवलेले धडे विसरलो, (क्रमशः)

डॉ. दुधुभाते नेत्रालय आणि रेटिना सेंटर
तर्फे
सर्व लाडक्या बहिणींसाठी मोफत नेत्र लॅसिक तपासणी स्पष्ट दृष्टी... चष्मापासून मुक्ती... कालावधी ०१ मार्च ते ३१ मार्च २०२६ नोंदणीसाठी संपर्क ९ माणिक वाग, सिंगहड रोड, पुणे | ०२०-२४३५१५३५ / ७४९८० ७९४०६

ओळख साहित्यिकांची
सौ.संगीता संतोष ठालाल
मु.कुरुखेडा जि.गडचिरोली,महाराष्ट्र राज्य मो.९८२२२१९४४८५
शिवाय: फोन २२ वी
■ व्यवसाय : गृहिणी, शेतकरी महिला वास्तव : अतिशय दुर्मिळ भाग म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या अदिवासी गडचिरोली जिल्ह्यातील झाडीपट्टी म्हणून प्रसिद्ध असलेल्या भागातील मी देऊळगाव येथील रहिवासी आहे. सध्या कुरुखेडा येथे वास्तव्यकर. १) साहित्यिक, सामाजिक कार्याची दखल घेऊन रेडीओ अकाशवाणी केंद्र नागपूर येथे मुलाखतीचे प्रसारण २)भारत देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्यावर मी दोन कविता लिहिली होती. पंतप्रधान कार्यालय नवी दिल्ली येथून मला पत्र आलेला आहे. ३) दूरदर्शन सह्याद्री वार्हे-नगर माझ्या मुलाखतीचे प्रसारण. ४) भारत सरकारच्या साहित्य अकादमी दिल्लीच्या वतीने तसेच माध्यमिक आश्रम शाळा मु. चांदळा यांच्या संयुक्त विद्यमाने “ग्रामलोक” या कार्यक्रमात मला सहभागी म्हणून आमंत्रित करण्यात आले. रानभाज्यांच्यावर माझे कथन झाले आहे. ५) रानभाज्यांच्या जगात या माझ्या पहिल्याच पुस्तकाचे प्रकाशन झाडीपट्टी नवसंमेलन येथे येथे गडचिरोली जिल्ह्याचे सहपालज्योती पेंड आश्रम जयसवाल, पद्मश्री डॉ परशुराम खुणे यांच्या हस्ते झाले आहे. ■ माझा आवडता छंद : कविता लिहिणे, ज्वलंत विषयावर लेख लिहिणे, इतर विषयावर लिखाण करणे, विचारधारा हा दैनंदिन माझा वाज आहे, घरोब्या लिहिणे, गायन करणे. साहित्य सोबेबरोबर सामाजिक उपक्रम निःस्वार्थ भावनेने राबवायला मला आवडते. ■ माझी लिखाणाची सुरुवात - किराण दुकानातील रद्दी कुलपन वाचून माझी लिखाणाची सुरुवात, त्यावेळी मी चवथ्या वर्गात शिकत होतो. ■ माझी निवड : १) मराठ वीली पुणे संस्थेत सरचिटणीस पदी २) विदर्भ लेखिका गडचिरोली संघटिकापदी. ३) काव्यगण साहित्य मंच तथा सामाजिक बहुदुर्घोषीय संस्थेत महाराष्ट्र सचिवापदी. ४) विशुद्ध परिधद तालुका मातृशक्ती अध्यक्ष. ■ साहित्य प्रकाशित झालेले पुस्तक : ज्योतिर्मय साहित्य, ६.पुष्पनगरी, ६.लोकशाही यातां, ६. तरुण भारत, ६.देसकांड, ६.आधुनिक केंसरी, ६.विदर्भ मंडळ, ६.अमरावती, ६.यतमाळ, ६.रथवेत्ता केवारी, ६.जिज्ञुसेता, ६.बदलता महाराष्ट्र, ६.देशोजती, ६.सायबर क्राईम, ६.भंडारा पत्रिका अनेक सांस्कृतिक पत्रेवर लिखाण, फुडून ५२ वृत्तपत्रात साहित्य प्रकाशित झालेले आहे. आणि आजही होत आहेत, त्याच प्रमाणे बरेच दिवाळी अंकत साहित्य तसेच मासिकामध्ये प्रकाशित झालेले आहेत व सोबत अनेक चर्चा सत्रात, सहभाग.

साहित्यिक मित्रांनो, आता लिहा विनाशस्त कारण आता तुमच्या साहित्याला प्रकाशित करण्यासाठी आले आहे एक भव्य व्यासपीठ
ज्योतिर्मिया
साहित्याचे विद्यार्थी
"ज्योतिर्मय" साहित्याचे विद्यार्थी. साहित्यावरील प्रत्येक घटना, कथा, कविता, लेख, परीक्षण, पुरस्कार, संमेलन प्रत्येकाची नोंद आम्ही घेणार, मग विचार कसला करता! हो जाओ शुरु... या व्यासपीठावर तुमचे सर्वांचे स्वागत आहे. - संजय व्यापारी, संपादक 7743918559 ज्योतिर्मय-साहित्याचे विद्यार्थी

ऑनलाईन औषधोपचार
Dr Shaikh A H - 98606 99906

दवाखाना

मलेरिया (७)

ज्योतिर्मय सहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

कांही वैयक्तिक कारणांमुळे अंमळ उशीरा झाला दवाखाना उघडायला. माफी असावी ! गुंतागुंतीच्या मलेरियाचा आणि क्लोरोक्विनला दाद न देणाऱ्या परजीवींच्या (बहुदा प्राणघातक फाल्सीपेरम) आक्रमणाला थोपवणे हेच आजच्या घडीला डॉक्टरांसाठी सर्वात मोठे आव्हान आहे. मात्र एक औषध असे आहे जे रक्तप्रवाहात प्लाझमोडियम परजीवींचा सर्वाधिक तीव्रतेने आणि झपाट्याने खातमा करू शकते. ते आहे आर्टेमिसिनिन.

जागतिक आरोग्य संघटना याच निकषांच्या आधारावर आर्टेमिसिनिन-आधारित कॉम्बिनेशन थेरपीचीच (औषध संयोजन) शिफारस करते.जर आपल्याकडे सध्या हेच रामबाण औषध आहे तर त्याचा वापर अत्यंत कुशलतेने आणि अत्यावश्यक तितक्याच प्रमाणात करायला हवा. हा अनमोल ठेवा जपून खर्च करायला हवा.

मंडळी, मलेरिया ८० हून अधिक देशांमध्ये आढळतो, ज्यामुळे दरवर्षी अंदाजे २५ कोटी लोकांना त्याचा संसर्ग होतो. एखादा आजार इतक्या मोठ्या स्तरावरील समस्येचे रूप धारण करीत असेल तर आपल्याला जागतिक आरोग्य संघटनेद्वारा निर्धारित मानकांनुसारच रूग्णावर उपचार करणे गरजेचे आहे. म्हणूनच आर्टेमिसिनिन-आधारित संयोजन थेरपी वापरताना रूग्णाचे वय, त्याची क्लिनिकल अवस्था, विशेष प्रकारचे रूग्ण (गर्भवती महिला आणि बालके) आणि त्यासोबतच स्थानिक पातळीवर वेगवेगळ्या मलेरियावरील औषध प्रतिरोधाचा उपलब्ध डेटा यांचा डॉक्टरांद्वारे सर्वंकष विचार केल्या जातो. मात्र

गुंतागुंत नसलेल्या फाल्सीपेरम मलेरियासाठी सामान्यपणे खालील पर्याय बहुतेक वेळा प्रभावी ठरतात.

आर्टेमिथर-ल्युमेफॅन्ट्रीन (कोआर्टेम) - हे वादातीत असे एक नंबर संयोजन उपचारक आहे. सुदैवाने संपूर्ण जगात आता हे संयोजन सहज उपलब्ध आहे. हे संयोजन अनेक स्थानिक देशांमध्ये पहिल्या श्रेणीतील थेरपी म्हणून सर्वाधिक प्रमाणात वापरल्या जाते.

इतर पर्याय आहेत: आर्टेसुनेट-अमोडियाक्विन, आर्टेसुनेट-मेफ्लोक्विन किंवा आर्टेसुनेट-सल्फाडोक्सिन-पायरीमेथामाइन. म्हणजेच प्रत्येक संयोजनात आर्टेमिसिनिन आहेच!

इतर प्रजातींसाठी किंवा विशिष्ट औषध प्रतिरोधशक्ती असलेल्या भागात, इतर पर्याय वापरले जाऊ शकतात: उदाहरणच घ्यायचे तर डॉक्सिसाईक्लिन किंवा क्लिंडामायसिनसह किनिन मिश्रण देखील वापरल्या जाते.

आपल्याला परत आठवण करून देते की दक्षिण आफ्रिका हे डासांचे माहेरघर असल्याने तिथे मलेरिया सर्वकालीन सामान्य आजार आहे. प्रामुख्याने लहान मुले तर या आजाराला लगेच बळी पडतात, म्हणूनच तिथे वरील प्रकारांचे औषधांचे विविध पर्याय वापरणे गरजेचे होऊन बसते. शिवाय तिथे औषधांना प्रतिरोध असण्याचे प्रमाण बरेच आहे.

सर्वसाधारणरित्या कुटल्याही स्थानी आजच्या घटकेला तरी आर्टेमिसिनिन जलद प्रभाव टाकते, तर त्याच्या जोडीदार औषधांद्वारे उर्वरित परजीवींचा खात्मा केल्या जातो. भागीदार औषधाचे अर्ध-आयुष्य (हाफ लाईफ- या हाफ लाईफच्या अवधीवरून औषध कितीवेळ शरीरात राहिल याचा अंदाज बांधता येतो. म्हणजेच अगदी दोबळमानाने जर औषधाचे हाफ लाईफ ४ तास असेल तर ते आपल्याला दिवसातून ४ वेळा तरी घ्यावे लागते, या उलट तेच जर २४ तास असेल तर ते औषध दिवसाला एकदाच घेणे पुरेसे आहे.) जास्त असते. जोडीदार औषधांद्वारे उर्वरित परजीवींचा खात्मा केल्या जातो आणि उपचारानंतर संरक्षण प्राप्त होते. या डबल इंजिनद्वारे दुबार मलेरिया अर्थात रिलॅप्सचा धोका टळतो. रोगाचा संपूर्ण नायनाट करायला प्राथमाकिन निर्धारित कालावधीसाठी देणे बंधनकारक आहे, हे मी आधी नमूद केले आहे.

रोगाचा संपूर्ण नायनाट करायला प्राथमाकिन निर्धारित कालावधीसाठी देणे बंधनकारक आहे, हे मी आधी नमूद केले आहे. विशेष बाबी असल्यास उदा. गर्भवती महिला, लहान मुले आणि इतर आरोग्य समस्या असलेल्या व्यक्तींना निव्वळ औषधांची परिणामकता पुरेशी नाही. त्यासोबत

सुरक्षितता तितकीच, किंबहुना काकणभर अधिक महत्वाची असते. हे सुनिश्चित करण्यासाठी त्या त्या रूग्णासाठी साचेबंद उपचार पद्धतीच्या बाहेर जाऊन विशिष्ट उपचार पद्धतीची आवश्यकता असते. शेवटी रूग्णाचा जीव वाचवणे महत्वाचे असते. वरील वर्णन केलेली संयोजन उपचारपद्धती तोंडावाटे दिलेल्या औषधांची आहे. बाह्य रूग्णविभागात बहुसंख्य रूग्णांना उपचार पद्धती समजावून सांगून घरी पाठवण्यास कांहीच हरकत नसते.

मात्र आजाराच्या तीव्रतेनुसार हे निकष बदलावे लागतात. जर रूग्णाला तीव्र ताप आणि वारंवार उलट्या होत असतील तर आर्टेमिसिनिन इंजेक्शन घ्यावे लागते. मलेरियाची काही प्रकारणे आपत्कालीन असतात आणि रूग्ण पूर्णपणे निरोगी होईपर्यंत त्याला निरीक्षणाखाली ठेवणे आवश्यक असते. याचेच सर्वात भयानक रूप म्हणजे सेरेब्रल मलेरिया! यात फाल्सीपेरम परजीवी रोग्याच्या संपूर्ण शरीरात पसरतात. यामध्ये प्रचंड ताप, तीव्र डोकेदुखी, बेसुद्ध पडणे (कोमा), आकडी येणे, उलट्या, शरीराचा समतोल ढळणे आणि असंबद्ध वागणूक ही मुख्य लक्षणे दिसतात. याशिवाय सतत उलट्या होतात आणि रक्तातील साखर खूप कमी होते. (मंडळी, कधी कधी कुन्नेन वापरल्यास साखर आणखीनच कमी होऊन रोग्याचा मृत्यू होऊ शकतो.) ही मलेरियातील सर्वात भयंकर वैद्यकीय आपत्कालीन स्थिती आहे. २०२०च्या आकड्यांनुसार ही संख्या प्रति १,००,००० लोकांमध्ये २०० अस्मूही याचे गांभीर्य कमी होत नाही. कारण सेरेब्रल मलेरिया झालेल्या रूग्णांचा मृत्यूदर साधारणपणे २५ % आहे. हे कां होते? वेळेवर निदान न होणे, साधा ताप म्हणून दुर्लक्ष करणे आणि औषधोपचार लवकर सुरु न होणे. मैत्रांनो, हे लिहितांना मला आमच्याच दवाखान्यात या कारणांमुळे दगावलेल्या आमच्या कांही गुरुजनांची आठवण येत आहे. एकदा स्थिती हाताबाहेर गेली की कितीही उपचार करा, कितीही महागडी औषधे घ्या, त्यांचा उपयोग नसतो. म्हणून मलेरियाच्या परजीवी मंडळींना अजिबात हलक्यात घेऊ नका!

जागतिक आरोग्य संघटनेद्वारे आणि आपल्या राष्ट्रीय पातळीवर उद्योगमुख औषधप्रतिरोधाचा विचार करता उपचारक मार्गदर्शक तत्वे सतत अद्ययावत रूपात प्रसारित केल्या जातात.

रोगाचा संपूर्ण नायनाट करायला प्राथमाकिन निर्धारित कालावधीसाठी देणे बंधनकारक आहे, हे मी आधी नमूद केले आहे. विशेष बाबी असल्यास उदा. गर्भवती महिला, लहान मुले आणि इतर आरोग्य समस्या असलेल्या व्यक्तींना निव्वळ औषधांची परिणामकता पुरेशी नाही. त्यासोबत



लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

उपवासाचे सँडविच

ज्योतिर्मय सहित्य
उपवासाला सारखे खिचडी, थालीपीठ, भगर चवरे तेच पदार्थ खाऊन कंटाळा येतो. अशावेळी तेच साहित्य वापरूनसुद्धा थोडेफार बदल केले तरी नवीन काहीतरी खाण्याचा आणि बनवण्याचा आनंद मिळतो. असाच एक पदार्थ आज आपण बनवूया.



साहित्य:
१ वाटी साबुदाणा, छान उकडलेले २ मोठे बटाटे, किंचीत लाल तिखट, ३.४ हिरव्या मिरच्या, कोथिंबीर, २ चमचे शेंगादाणे, असल्यास पाव वाटी डाळिंब दाणे, २ अननसाच्या चकत्या असल्यास, जिरे, पाव वाटी किंचीत जाडसर दाण्याचे कुट, २.३ चीज स्लाईस, चवीनुसार मिठ, २.३ चमचे साजूक तूप.

कृती:
प्रथम नारळाची हिरवी चटणी बनवावी. त्यासाठी नारळ, शेंगादाणे, जिरे, आलं, कोथिंबीर उपवासाला चालत असेल तर, चवीनुसार मिठ, साखर, हिरवी मिरची, लिंबाचा रस घालावा व

मिक्सर मधून बारीक वाटून बनवावी. सँडविचला आत लावण्यासाठी आधी घट्ट

ठेवावी आणि नंतर तिच थोडी सैलसर करून सँडविच सोबत खाण्यासाठी घ्यावी.

नंतर अर्ध्या बटाटाच्या मधल्या भागाच्या मोठ्या चकत्या कराव्यात व बाकी बटाटा कुस्करून साबुदाण्यात घालावा. मग भिजलेल्या साबुदाण्यात तिखट, मिठ, जिरे किंवा असेल तर जिरेपूड, मिरची आणि कोथिंबीर वाटून घालावी. जाडसर शेंगादाण्याचे कुट घालून ते सर्व छान एकत्र करून त्याचा सँड गोळा बनवावा.

आता सँडविच टोस्टरला आतून तूप व्यवस्थित लावून घ्यावे. साबुदाण्याच्या गोळ्यातील एक मोठ्या लिंबाएवढा गोळा घेऊन तो आधी टोस्टरमध्ये घालावा.

तो व्यवस्थीत पसरून त्यावर हिरवी चटणी लावावी. मग चीज स्लाईस ठेवून त्यावर अननसाची एक चकती ठेवावी, डाळिंबदाणे घालून पुन्हा त्यावर

साबुदाण्याच्या पिठाची एक हातावर थापून एक चकती बनवून ती त्यावर

ठेवावी व टोस्टर मंद आचेवर छान खरपूस होई पर्यंत दोनही बाजूंनी मस्त ग्रील करावे. आता हे बाहेर काढून घेऊन मध्ये तिरके कट करून सड्दिंग डिशमध्ये काढून चटणीसोबत सर्व्ह करावे.

वैशिष्ट्य:
हे सँडविच पाहूनच उपवास नश्याच्याच्या पण तोंडाला पाणी सुटेल. एव्हीसुद्धा मुलांना, मोठ्यानासुद्धा

साबुदाण्याची खिचडी, थालीपीठ, वडे म्हटले तरी खाण्याचा मोह आवरत नाही. मग हे सँडविच तर लाल तिखट घातल्यामुळे जास्त खमंग तर लागतेच, पण वरून दिसायलाही खूपच आकर्षक दिसते. वरून खरपूस, खुसखुशीत, ब्राऊन कलर.. आतून चटणीचा हिरवा आणि चीजचा पिवळसर पांढरा रंग खूपच सुरेख दिसतो. हिरव्या मिरचीपेक्षा लाल तिखट आरोग्यासाठी उत्तम असते. शिवाय चीजची चव तर भारी लागतेच, सर्वांना मनापासून आवडतेसुद्धा. मिरचीच्या तिखटाला मारक असते म्हणूनही चीज घालण्याचा दुहेरी फायदा होतो. हे मुळातच टेस्टी असल्यामुळे सोबत खरेतर कशाचीच गरज नसते पण आवडत असेल तर चटणी किंवा गोड दही पण मस्त लागते. नक्की एव्ही सुद्धा मधल्यावेळी खायला करून पहा.



संत जनाबाईचा भक्तीभाव । नामावरील निष्ठा ।

ज्योतिर्मय सहित्य

संत जनाबाई या महाराष्ट्रातील वारकरी संप्रदायातील एक थोर संत-कवयित्री होत्या. त्यांचे जीवन, भक्ती आणि काव्य यांनी महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक आणि आध्यात्मिक इतिहासावर मोठी छाप सोडली आहे. त्यांचे अभंग आजही लोकांच्या मनात भक्ती आणि प्रेरणा जागवतात.

संत जनाबाई यांचा जन्म इ.स. १२५८ मध्ये परभणी जिल्ह्यातील गंगाखेड येथे झाला. त्यांचे वडील दमा आणि आई कंठड हे विठ्ठलभक्त होते. त्यांच्या अभंगातील “माझ्या वडिलांचे दैवत । तो हा पंढरीनाथ ।।” या ओळीवरून त्यांचे वडील वारकरी असल्याचे दिसून येते.

जनाबाईंच्या आईचे लहानपणीच निधन झाले. त्यानंतर वडिलांनी त्यांना पंढरपूरला नेले.

तिथे त्या संत नामदेव यांच्या वडिलांकडे म्हणजे दामाशेट शिंपी, यांचे कडे मोलकरीण म्हणून काम करू लागल्या.

त्या नामदेवांच्या कुटुंबात दासी म्हणून राहिल्या आणि स्वतःला “नामयाची दासी” म्हणत असत.

संत जनाबाईंची भक्ती प्रामुख्याने पांडुरंग, विठ्ठलावर केंद्रित होती. संत नामदेव यांच्या सहवासामुळे त्यांच्या भक्तीला बळ मिळाले. नामदेव हे त्यांचे पारमार्थिक गुरू होते.

त्यांच्या गुरुंपरंपरेत संत ज्ञानदेव, विसोबा खेचर, संत नामदेव आणि संत जनाबाई यांचा समावेश आहे. त्यांनी संत ज्ञानदेव, संत एकनाथ आणि संत तुकाराम यांना प्रत्यक्ष पाहिले होते.

संत जनाबाईंच्या अभंगाची वैशिष्ट्य म्हणजे अत्यंत साधे सोपे आणि मनाला भिडणारे शब्द देवाला मायबाप सखा सगळी असे ते

संबोधतात मी आणि तू म्हणजे देवाशी एकरूप झाल्याचा भाव त्यांच्या अभंगातून प्रकट होतो आजही त्यांची अभंग महाराष्ट्रात अत्यंत आदरणीय गायले जातात

“विदू माझा लेकुरवाळा। संगे गोपाळांचा मेळा।।”

“परलोकीचे तारू। म्हणे माझा ज्ञानेश्वरू।”

जनाबाई म्हणत: “दळिता कांडिता तुज गाईन अनंता” त्या दैनंदिन काम करतानाही विठ्ठलाचे नामस्मरण करत.

“झाडलोट करी जनी। केर भरी चक्रपाणी।।” येथे त्यांनी विठ्ठल स्वतः मदत करत असल्याचा अनुभव व्यक्त केला आहे.

संत जनाबाई यांनी सुमारे ३५० अभंग रचले.

हे अभंग सकल संत गाथा आणि नामदेव गाथा मध्ये संकलित आहेत.

त्यांच्या काव्यात भक्ती, प्रेम, शरणागती आणि आध्यात्मिक अनुभव व्यक्त झाले आहेत.

जनाबाईंचे अभंग दूर दूर पर्यंत लोकप्रिय झाले आणि तिची ख्याती कबीरांच्या कानी गेली, इतके सुंदर अभंग रचणारी ही स्त्री आहे तरी कोण? या उत्सुकतेपोटी संत कबीर जनाईंच्या भेटीसाठी पंढरीस आले.

तिथे आल्यावर त्यांना कळाले



की, ती नामदेवांच्या घरी कामास आहे.

तिथेही गेल्यावर त्यांना कळाले की ती गोपाळपुरास गोवऱ्या थापायला गेली आहे. तिला येण्यास काही अवधी लागेल. दासीचे घरकाम करणारी, गोवऱ्या थापणारी बाई अभंग लिहिते, याचे त्यांना फार अप्रूप वाटले आणि ते तिची वाट बघत तिथे थांबण्याऐवजी गोपाळपुरास गेले.

तिथे नदीकाठावर दोन पोकवयीन स्त्रिया एकमेकींशी भांडत असल्याचे त्यांना समजले. त्या दोघींच्या मध्ये गोवऱ्यांचा मोठा ढीग

होता, गोवऱ्या चोरल्याचा एकमेकींवर त्या आरोप करत होत्या.

कबीर काही वेळ त्यांचे भांडण ऐकत तिथेच उभे राहिले, अन मग काही वेळाने त्यांनी त्या दोघींना विचारले की, “इथे जनाबाई नावाची कोणी स्त्री आहे का?”

त्यांच्या या प्रस्नाने दोघींपैकी एक स्त्री उसळून बोलली, “ही काय, हीच की जनी ! चोरटी ! माझ्या गोवऱ्या चोरून माझ्याशी भांडण करत्ये ! अन वर तोंड करून मलाच शानपन शिकवत्येय.”

त्या बाईंच्या या उद्गाराने कबीरांना थोडासा धक्का बसला.

कारण त्यांच्या मनात जनाईंचे वेगळेच चित्र उभे राहिले होते.

तरीही त्यांचा त्या बाईंच्या सांगण्यावर विश्वास बसला नाही. ते तिथेच आशाळभूतपणे त्यांचे भांडण ऐकत उभे राहिले.

त्यांनी न राहवून दुसरीला विचारले की, “तूच जनी आहेस का” ?

यावर ती हातातल्या गोवऱ्या खाली टाकून बोलली झाली, “होय बाबा मीच ती जनी. तुला काही त्रास आहे का माझा” ? ?

तिच्या या उत्तराने अन तिच्या वर्तणुकीने गोंधळून गेलेले कबीर आपली काही तरी चूक झाली असा विचार करून तिथून पाय काढता घेण्याच्या मनस्थितीत होते.

मात्र जनाईंच्या होकाराने दुसऱ्या बाईला अजून बळ आले. ती कबीरांना म्हणाली, “हे बघा... तुम्ही कोण हायसा मला ठाव न्हाई, पर तुमी एक काम करा. आमच्या दोघींच्या बी गोवऱ्या ह्यात आहेत.

तुमी आमच्या आमच्या गोवऱ्या निवडून वेचून द्या. तुमी एवढे काम करा अन मग हिथून जावा.

आता गोवऱ्या सारख्याच दिसतात, शेणाच्या गोल आकाराच्या त्या गोवऱ्यात कुठली गोवरी कुणाची हे कसं ठरवणार याचं कोडं कबीरजींना पडलं. कबीर विचारात पडलेले बघून जनाई म्हणाली, “त्यात काय इतका विचार करायचा ? अगदी सोपं काम आहे.”

आता कबीरजी चकित झाले

होते. सारख्या दिसणा-या शेणाच्या गोवऱ्यात कुठली गोवरी कुणाची हे ओळखता येणं अशक्य होतं मात्र जनी म्हणतेय की हे सोपं आहे. हे कसं काय सोपं असू शकते किंवा तिच्याकडे या समस्येचे काय उत्तर आहे हे ऐकण्याकरता कबीरजी थोडे आतुर झाले.

त्यांची आतुरता त्यांच्या चेहऱ्यावर झळकली. कबीरांच्या चेहऱ्यावरची उत्सुकता बघून जनाई हसून म्हणाली, “अहो महाराज... हे अगदी सोपं काम आहे. सर्व गोवऱ्या एके ठिकाणी करा अन त्यातल्या प्रत्येक गोवरीला कानी लावा. ज्या गोवरीतून विठ्ठल, विठ्ठल आवाज येईल ती गोवरी माझी. अन ज्यातून आवाज येणार नाही ती गोवरी हिची !

जनाईंच्या उत्तराने कबीरजींचा चेहरा एकदम फुलून आला अन त्या दुसऱ्या बाईचा चेहरा गोरामोरा झाला.

कबीरजी पुढे झाले आणि त्यांनी

एका महान कवयित्रीला भेटत आहोत जिच्या विचारात देव वसतो आहे हे त्यांच्या लक्षात आलं.

कबीरांनी सा-या गोवऱ्यांची वाटणी केली. त्या बाईंच्या काही मोजक्याच गोवऱ्या होत्या, तर बहुतांश गोवऱ्या जनाबाईंच्या होत्या.

जनाईंच्या गोवऱ्यांच्या दिगावर त्या बाईने आपल्या काही गोवऱ्या लावून तो ढीग आपलाच असल्याची खोटी बतावणी केली होती, अन वर जनाईला ती खोटे ठरवत होती.

गोवऱ्यांची वाटणी झाल्यावरही कबीरांच्या चेहऱ्यावर प्रसन्नचित् कायम होते. जनाईने त्यांच्या मनातील शंका ओळखली आणि म्हणाली, “या गोवऱ्यातून हा आवाज कसा आला याचं तुम्हाला कोडं पडलंय का ?

एकदम साधी गोष्ट आहे. मी ह्या गोवऱ्या थापताना विठ्ठलाचेच नाव घेते, अन माझ्या ध्यानी मनी पांडुरंग असतो, तोच ह्या गोवऱ्यात सुद्धा असतो !

कबीर चकित होऊन जनाबाईंचे बोलणे ऐकत राहिले अन मग त्यांनी स्वतःची ओळख करून दिली. कबीरजींचा परिचय ऐकून जनाबाई त्यांना घरी घेऊन गेल्या.

एकाग्रचित्ताने केलेल्या नामस्मरणातील ताकद सांगणारी ही घटना सत्य न समजता केवळ एक आख्यायिका असावी असा जरी विचार केला, तरी ह्यातील भावार्थ श्रेष्ठ आणि चिरंतन असाच आहे.

भक्ती कशी करावी याचे नियम नाहीत.... मात्र ती मनापासूनची असावी. ती सच्ची असली की आपल्याला देखील ईश्वराचा सर्वत्र प्रत्यय येतो

(संकलन - दिलीप देशपांडे)



