

ज्योतिर्मय्या

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २ रे □ अंक ४९ वा □ भारतीय सौर दिनांक ०८ चैत्र शके १९४८, रविवार दि.२९ मार्च २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

भारतात पेट्रोल डिझेलच्या किंमती स्थिर

— प्रा.डॉ.सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय्य साहित्य

पश्चिम आशियातील (इराण-इराक) युद्धामुळे जागतिक स्तरावर कच्च्या तेलाच्या किमतीत मोठी वाढ झाली असूनही, भारत सरकारने उत्पादन शुल्कात केलेली कपात आणि दूरदर्शी धोरणामुळे देशांतर्गत बाजारात पेट्रोल आणि डिझेलच्या किमती स्थिर आणि इतर देशांच्या तुलनेत कमी राहिल्या आहेत.

सरकारने सर्वसामान्यांना महागाईपासून वाचवण्यासाठी पेट्रोल आणि डिझेलच्या किमती नियंत्रणात ठेवल्या आहेत.

मध्य पूर्वेतील सुरु असलेल्या युद्धाच्या पार्श्वभूमीवर, वाढत्या तेलाच्या किमतींनी चिंता वाढवली आहे. कच्च्या तेलाच्या जागतिक किमतींच्या वाढीच्या पार्श्वभूमीवर, भारत सरकारने सर्वसामान्यांना मोठा दिलासा देण्याचा निर्णय घेतला आहे. आंतरराष्ट्रीय दबाव असूनही देशात पेट्रोल आणि डिझेलच्या किमती वाढलेल्या नाहीत. हे साध्य करण्यासाठी, सरकारने केंद्रीय उत्पादन शुल्कात लक्षणीय कपात केली आहे.

या उत्पादन शुल्क कपातीचा सरकारच्या तिजोरीवर भार पडत असला तरी संतुलित वित्तीय स्थिती राखण्यासाठी, सरकार विकासासाठी चालना देणाऱ्या खर्चांना प्राधान्य देत आहे, या परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी सरकार पूर्णपणे सज्ज असल्याचे आश्वासन सरकार देत आहे.

जगभरात घबराट, कच्च्या तेलाची किंमत १२२ च्या पार जागतिक स्तरावर कच्च्या तेलाच्या किमतींमध्ये मोठी वाढ होत असून, केवळ एका महिन्यात त्या प्रति बॅरल ७० वरून १२२ पर्यंत पोहोचल्या आहेत. १३ मार्चपासून, ब्रेंट क्रूडच्या किमती १०० च्या खाली आलेल्या नाहीत. याचा परिणाम जागतिक स्तरावर जाणवत असून, आग्नेय आशियाई देशांमध्ये पेट्रोल आणि डिझेलच्या किमती ३०ते ५० टक्क्यांनी आणि उत्तर अमेरिकेत ३० टक्क्यांपर्यंत वाढल्या आहेत. गेल्या चार वर्षांपासून रशिया-युक्रेन संघर्षामुळे तेल आणि खतांच्या पुरवठ्यावर तीव्र दबाव आला आहे.

युद्धामुळे जागतिक स्तरावर कच्च्या तेलाच्या किमतीत झालेल्या वाढीमुळे जगभरातील अनेक देशांमध्ये इंधनाच्या किमती गगनाला भिडत आहेत, परंतु भारताने हे परिणाम कमी करण्यात यश मिळवले आहे. भारत सरकारने पेट्रोलवरील उत्पादन शुल्क ₹१३ वरून ₹३ प्रति लिटरपर्यंत कमी केले आहे.

जागतिक संकट असूनही पेट्रोलच्या किमतीत स्थिरता आहे. ऑस्ट्रेलियामध्ये पेट्रोलच्या किमती ३२%, पाकिस्तानमध्ये २५% आणि अमेरिकेत २४% नी वाढल्या आहेत, तर भारताने आपल्या धोरणांद्वारे हा परिणाम कमी केला आहे. पंतप्रधानांच्या नेतृत्वाखालील सरकारने युद्धाच्या काळात इंधनाच्या किमती नियंत्रणात ठेवण्यासाठी वेळोवेळी टोस पावले उचलली आहेत.

देशांतर्गत पुरवठा पुरेसा राहावा यासाठी सरकारने एन्व्हेशन टर्बाईन इंधनावर प्रति लिटर २९.५ रुपये आणि डिझेलवर प्रति लिटर २९.५ रुपये निर्यात शुल्क लावले आहे.

मध्य पूर्वेतील संघर्ष आणि जागतिक ऊर्जा संकटाच्या पार्श्वभूमीवर, पाकिस्तान (₹३२९+ प्रति लिटर) आणि श्रीलंका (₹३९८+ प्रति लिटर) येथे पेट्रोलच्या किमती विक्रमी पातळीवर पोहोचल्या असून, त्यामुळे इंधनाचे गंभीर संकट निर्माण झाले आहे. याउलट, भारतात पेट्रोल आणि डिझेलच्या किमती स्थिर राहिल्या आहेत, कारण सरकारने देशांतर्गत दरांमध्ये कोणताही बदल केलेला नाही. मात्र भारतात विरोधी पक्ष पेट्रोल व गॅस च्या संकटावर राजकारण करत आहे पश्चिम आशियातील युद्धाच्या पार्श्वभूमीवर निर्माण झालेल्या इंधन व गॅस टंचाईवरून विरोधी पक्षांनी केंद्र सरकारला धारेवर धरले असून, या मुद्द्यावर मोठी राजकीय लढाई सुरु आहे. काँग्रेससह इतर विरोधी पक्षांनी संसदेत महागाई आणि पेट्रोल-डिझेल दरवाढीवरून टीका करत सरकारवर अकार्यक्षमतेचा आरोप केला आहे. इंधन संकट हे जागतिक तणावामुळे उद्भवलेले असले, तरी त्यावर सत्ताधारी आणि विरोधक आपापल्या राजकीय सोयीनुसार भूमिका मांडत आहेत.

वाचन ही केवळ माहिती मिळवण्याची प्रक्रिया नाही-प्रकाश बाळ जोशी

‘वाचनाची गोडी वाढवा, पुस्तकाला मित्र बनवा’ मुंबई शहर जिल्हा ग्रंथोत्सव उद्घाटन समारंभात मान्यवरांचे आवाहन

ज्योतिर्मय्य साहित्य

मुंबई - ज्ञान, संस्कार आणि प्रेरणा देणारे प्रत्येक पुस्तक आपल्याला काहीतरी नवीन शिकवते. पुस्तकांशी मैत्री केल्यास कधीच एकटे वाटत नाही. वाचनाची सवय आपल्याला आयुष्यभर साथ देणारी आणि यशाच्या मार्गावर पुढे नेणारी असल्याने विद्यार्थ्यांसह सर्वांनीच वाचनात गोडी वाढवून पुस्तकाला मित्र बनवावे, असे आवाहन मुंबई शहर जिल्हा ग्रंथोत्सवच्या उद्घाटन समारंभात मान्यवरांनी केले.

उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग ग्रंथालय संचालनालय जिल्हा ग्रंथालय अधिकारी कार्यालय मुंबई शहर आणि मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालय दादर (पूर्व) मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालय येथे दोन दिवशी मुंबई शहर ग्रंथोत्सव-२०२५ आयोजन करण्यात आले आहे.

या ग्रंथोत्सवाचे उद्घाटन लेखक, चित्रकार व ज्येष्ठ पत्रकार प्रकाश बाळ जोशी यांचे हस्ते करण्यात आले. यावेळी प्रभागी ग्रंथालय संचालक अशोक गाडेकर, जिल्हा ग्रंथालय अधिकारी शशिकांत काकड, मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालयाचे प्रमुख कार्यवाह



रवींद्र गावडे, बृहन्मुंबई जिल्हा ग्रंथालय संघाच्या अध्यक्ष सुचिता मोरे, बृहन्मुंबई दक्षिण विभाग कार्यालयाच्या शिक्षण निरीक्षक डॉ. वैशाली वीर, मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालयाच्या कार्याध्यक्ष शीतल करदेकर, उमा नाबर यांच्यासह साहित्यप्रेमी आणि विद्यार्थी उपस्थित होते.

वाचन ही केवळ माहिती मिळवण्याची प्रक्रिया नसून ती मनाला समृद्ध करणारी आणि विचारांना नवी

दिशा देणारे एक ऊर्जा स्रोत असल्याने लहानपणापासूनच विद्यार्थ्यांनी वाचनाची आवड जोपासावी, असे सांगत लेखक प्रकाश बाळ जोशी म्हणाले, ग्रंथालयाने वाचनाचा वारसा जतन केला आहे. ग्रंथोत्सवाच्या माध्यमातून वाचन संस्कृती वृद्धिंगत होण्यास मदत होईल. सकाळी ग्रंथदिंडीमध्ये असलेला मुलांचा सहभाग, त्यांचा उत्साह मनाला भारावून टाकणारा होता, असे

गौरवोद्गारही त्यांनी यावेळी काढले. प्रभागी ग्रंथालय संचालक अशोक गाडेकर म्हणाले, राज्यात ११ हजारावर शासन मान्यताप्राप्त सार्वजनिक ग्रंथालये आहेत. या ग्रंथालयांच्या माध्यमातून वाचन संस्कृती अधिक वृद्धिंगत होत आहे. राज्य शासनामार्फत दरवर्षी जिल्हास्तरावर ग्रंथोत्सव आयोजित करून वाचन संस्कृतीला अधिक

बळ दिले जात आहे. मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालय, दादर येथे आयोजित ग्रंथोत्सवातील ग्रंथदालनांचा लाभ नागरिक व वाचकांनी घ्यावा. मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालय, दादर येथे आयोजित ग्रंथोत्सवातील ग्रंथदालनांचा लाभ नागरिक व वाचकांनी घ्यावा. मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालय, दादर येथे आयोजित ग्रंथोत्सवातील ग्रंथदालनांचा लाभ नागरिक व वाचकांनी घ्यावा.

विद्यार्थ्यांनी स्क्रीन टाइमिंगपासून थोडे बाजूला होऊन पुस्तकांना मित्र बनवावे असे शिक्षण निरीक्षक डॉ. वैशाली वीर यांनी यावेळी म्हणाल्या. तर मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालयाचे प्रमुख कार्यवाह रवींद्र गावडे यांनी राज्य

शासनाने मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालयास पुस्तकांचे डिजिटलायझेशन करण्यासाठी पाच कोटींचा निधी मंजूर केला असल्याचे सांगितले. जिल्हा ग्रंथालय अधिकारी शशिकांत काकड यांनी ग्रंथोत्सवातील दोन दिवसात होणाऱ्या विविध कार्यक्रमांची माहिती प्रास्तविकात दिली.

ग्रंथोत्सव हा वाचन संस्कृतीचा उत्सव असून दोन दिवस चालणाऱ्या या ग्रंथोत्सव व पुस्तक प्रदर्शनास भेट देऊन एक तरी पुस्तक खरेदी करून वाचक, साहित्यप्रेमी आणि विद्यार्थ्यांनी ग्रंथोत्सवाचा मनमुराद आस्वाद घ्यावा, असे आवाहन त्यांनी केले. तत्पूर्वी ग्रंथदिंडी काढण्यात आली. या ग्रंथ दिंडीमध्ये ज्ञानेश्वर विद्यालय, दिगंबर पाटकर विद्यालय, राजा शिवाजी विद्यालय, सोशल सर्विस लीग विद्यालय, आर. एम. भट हायस्कूल, शिशुविहार माध्यमिक विद्यालय, गुरु नानक विद्यालय, बंगाली एज्युकेशन स्कूल, बालमोहन विद्यामंदिर आणि कीर्ती महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. ग्रंथदिंडीत सहभागी झालेल्या शाळांचा मान्यवरांच्या हस्ते पुस्तक देऊन सत्कार करण्यात आला.

एक घास चिऊचा...



अंगण दिसतच नाही. मोठमोठ्या टोलेजंग इमारती, सोसायट्या आणि अनिर्बंध शहरीकरणामुळे चिमण्या हद्दपार होत आहेत. २० मार्च हा दिवस जागतिक चिमणी दिन साजरा होतो. नेचर फरिव्हर सोसायटी या संस्थेच्या पुढाकाराने जागतिक चिमणी दिवस साजरा होऊ लागला. यामुळेच नागरिकांना चिमण्यांचे अस्तित्व गायब असल्याचे भान झाले आणि चिमण्या वाचवण्यास नवनवीन उपक्रम हाती घेतले पाहिजेत याची समाजात जाणीव निर्माण झाली. चिमण्यांचे अस्तित्व जिवंत ठेवावे म्हणून असंख्य निसर्गप्रेमी धडपडत आहेत. पिंपरी-चिंचवड येथील रोझलॅंड सोसायटीने चिमण्यांसाठी ३०० पेक्षा अधिक घरटी लावली असून त्यांच्या खाण्यासाठी १५० हून अधिक फीडर लावले आहेत. रोटरी क्लब ऑफ डोंबिवली यांनी महानगरपालिकेकडून उद्यानासाठी जागा घेऊन चिऊ पार्कची निर्मिती केली आहे. सुमारे १० लाख रुपये खर्च झालेल्या या उद्यानात ४० फूट व्यासाचा भव्य घुमट असून याच्या जाळीदार चौकटी चिमण्यांसाठीच आहेत. चिमण्यांवर काव्य वाचण्याचा स्तुत्य उपक्रमही त्यावेळी झाला. टाण्यात संकल्प इंग्लिश स्कूलच्यावतीने

विद्यार्थ्यांनी हजारो घरटी बनवून रॅली काढली आणि त्याच शाळेच्या आवारात ५०० घरटी बनवूनचिमणी वाचवा हा संदेश दिला. नाशिकमधील खुंटेवाडी भागात राहणाऱ्या विजय जाधव या उद्योजकाने २०० रुपयात चिमण्यांचे घरटे ही संकल्पना अंमलात आणली. त्यात फीडरची व्यवस्था आहे. गेल्या ५ वर्षात त्यांनी ४ हजारांहून वर लोकांना ही कृत्रिम घरटी विकली आहेत. असे अनेकजण चिमणी वाचवा या अभियानासाठी ना नफा ना टोटा या तत्वावर चिमणी खाद्य घरटे उपलब्ध करून देतात. स्वखर्चातून बाजरी, धान्य, तांदूळ देतात. हे उपक्रम निश्चितच समाज जागृतीचेच काम करतात. विविध कंपन्यांचे केमिकल मिश्रित पाणी यामुळे जलचर प्राण्यांचाही न्हास होत आहे. पक्षी वाचवण्यासाठी उपाय काढावेत आणि ते शाश्वत असावेत. पक्षी संवर्धनासाठी स्थानिक लोकांचा सहभाग अतिशय मोलाचा ठरतो. उंचउंच इमारती बांधताना बाहेरील बाजूकडून छोटे कोनाडे पक्ष्यांसाठी बांधता येऊ शकतात. चिमण्या गायब होण्यास शहरांमध्ये कमी होत असलेले मातीचे प्रमाणही कारणीभूत आहे. मातीत चिमण्या खेळतात. त्यामुळे

चुंबकीय लहरी या पक्ष्यांना हानिकारक असल्यामुळे त्यांचे शहरातून स्थलांतर होते. मोठ्या सोसायट्यांमध्ये बागा लावतात. त्यात बऱ्याचदा शोभेची झाडे लावली जातात; परंतु त्यांना येणारी फळे, फुले यांचा पक्ष्यांना अन्न म्हणून उपयोग होत नाही. मुख्य प्राण्यांना घासातला घास द्यावा ही तर आपली संस्कृती. उन्हाळ्यात पक्ष्यांसाठी पाणी ठेवलेच पाहिजे. घरात काही वस्तूंची रिकामी खोकी पडलेली असतात. त्यांना चिमण्या आत जातील असे भोक पाडून खिडकीबाहेर टांगले तर चिमण्या घरटे करतील. चिमण्यांसाठी नैसर्गिक अधिवास उपलब्ध करून देण्यासाठी बाभूळ वृक्षाची लागवड व संवर्धन करावे. कारण यावर चिमण्यांचा अधिवास मोठ्या प्रमाणावर आढळून येतो. घरांच्या टेरेस, बाल्कनीत, कुंड्यात जिथे झाडे

लावली आहेत तेथे बर्ड फीडर लावल्याने चिचिवाटांना भकासपणा जाऊन सौंदर्यात भरच पडेल. जसे चिऊताईचे तसेच लव्हबर्ड्सचे होत आहे. मोकळ्या वातावरणात वावरणाऱ्या या सुंदर पक्ष्यांना पिंजऱ्यात कोंडून आपण किती निसर्गप्रेमी आहोत हे दाखवायला लोक उत्सुक असतात; परंतु कोंडमारा होऊन आणि काळजी अभावी २ ते ३ महिन्यातच ते मरून जातात. आपल्या हौसेपोटी पक्ष्यांच्या जीवाशी खेळ का करावा? चिमणी ही बडबडगीतांमध्ये आहे. माझ्या प्ले ग्रुपमध्ये प्रत्येक लहान मुलाला चिऊ काऊ, पोपट त्यांच्यावरची गाणी, चित्रं विलक्षण आवडतात. इवलेसे बोट ठेवून ही चिऊताई, हा कावळा म्हणताना त्यांच्या निरागस चेहऱ्यावरील आनंद अवर्णनीय असतो. बोंबड्या भाषेत ही मुले गाणी म्हणतात. खिडकीबाहेर बघतात. माझ्याही मुलींना लहानपणी वरणभाताचा घास भरवताना चिऊचा घास म्हटलं की चिमणी, कावळा जर दिसला तर त्या तो पटकन खायच्या. आयुष्य म्हणजे तरी काय असते.



सौ. माधुरी पळणितकर, सातारा. मो. 9921495533

प्रत्येक मधुर क्षणाचे एक छान घरटे असते. हा मुलांचा चिचिवाट घरी असला तर दिवस कसा निघून जातो कळतही नाही. काव्यातही त्या आहेत या चिमण्यांनी परत फिरा रे यात भावनांचा सुंदर मिलाफ आहे म्हणूनच पुढच्या पिढीलाही हे सर्व प्रत्यक्षात मिळायला हवं. त्यांचंही बालपण फुलायला हवं. नाही तर चिमण्या नुसत्या चित्रातच राहतील. या चिमण्या-चिमणीलाच पाहून त्यांनी आनंदून जावे यासाठी चिमण्यांना आपण साऱ्यांनीच जपावे. त्यांनाही मिळू दे, हेच ऐकायला आईकडून चला पटकन संपवायचा बरं का एक घास चिऊचा. ***

जात्यावरच्या
ओव्या.....

मन बगळा ठवळा
डोळे लावून बसला
मतलबाचा मासा
एका डोळ्याला दिसला ||५६६||

मन आभाळाचा रंग
मन काळोखाची भिंत
मन अग्निच्या झळा
मन समिंदर शांत ||५६७||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे
श्लोक-भाग १२

ज्योतिर्मय साहित्य

जगात जी महान माणसे होऊन गेली, त्यांनी संकटाचे रूपांतर संधीमध्ये केले. ते शोक करित बसले नाहीत. तुकाराम महाराजांच्या आयुष्यात तर किती संकटे आणि दुःखाचे प्रसंग आले, दुष्काळ पडला, दिवाळे निघाले, पोरेबाळे दुष्काळात मृत्युमुखी पडली. त्यांना दुःख निश्चितच झाले असणार. परंतु त्यांचा शोक न करत बसता त्यांनी आपल्याला परमेश्वर साधनेची मिळालेली ही संधी आहे असे समजून उपयोग केला. म्हणून ते बरे झाले देवा, निघाले दिवाळे... असे म्हणू शकले.

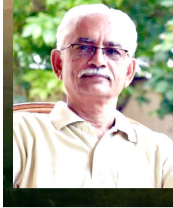
समर्थ या श्लोकात आपल्याला विवेके देहेबुद्धी सोडून घावी असे सांगतात. आपली देहेबुद्धी फार प्रबळ असते. आपल्याला दुःख होते ते या देहेबुद्धीमुळेच.

जन्मल्यापासून आपण आपल्या देहाचे लाड पुरवत असतो. खायला प्यायला चांगले हवे असते ते देहाला, बसायला उत्तम गाद्या गिरद्या हव्या असतात तेही देहालाच. उंची पोशाख, सौंदर्यप्रसाधने, आरामदायक गाडी इ सर्व गोष्टी देहासाठीच आपल्याला हव्या असतात. देहेबुद्धीमुळेच माझा मुलगा, माझी पत्नी, माझे नातेवाईक इत्यादी सर्वांबद्दल

ममत्व निर्माण होते. माझे घर, माझे संपत्ती, माझी गाडी हे सगळे सुद्धा देहेबुद्धीमुळेच ! या देहेबुद्धीचा जर आपल्याला त्याग करता आला तर आपल्या बऱ्याच समस्या दूर होतील. मग हा त्या करायचा तरी कसा तर समर्थ म्हणतात विवेकाच्या सहाय्याने.



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

आपण स्वतःला देह समजतो हीच मोठी चूक आहे. आपण म्हणजे देह नाही हे जेव्हा आपल्याला लक्षात येईल तेव्हा देहात

असूनही आपण देहापासून अलिप्त राहू शकू. हा बौद्धिक निष्कर्ष नसून अनुभवातून दृढ होणारी जाणीव आहे. देहाच्या सुखदुःखात न अडकणे म्हणजेच विदेहीपण असेही म्हणता येईल. हे जमले तर आपण मुक्तीचा आनंद भोगू शकू. त्यासाठी मनाला सातत्याने भगवद्‌चितनात ठेवण्याची सवय लावावी.

स्वसंवाद : मी भूतकाळातील घटनांवर अनावश्यक शोक करत बसतो का ?

भविष्याच्या चिंतेमुळे माझा वर्तमानकाळ व्यर्थ जात आहे का ?

देहाला झालेले दुःख आणि 'मी' यांमध्ये फरक करण्याचा प्रयत्न मी करतो का ? विवेकाच्या सहाय्याने मी साक्षीभावाने जगण्याचा प्रयत्न करतो का ? माझे मन नियमितपणे भगवद्‌चितनात स्थिर राहते का ?

(क्रमशः)



॥ समाप्ता ॥

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



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

नामाचा अनुभव कोणता ? नामाचा अनुभव नामाव्यतिरिक्त दुसऱ्या कशात पाहू नये; म्हणजे, नामापासून दुसरे काही मिळवायचे आहे ही कल्पनाच नसावी. नाम मुखी येते हाच नामाचा अनुभव. ज्या प्रमाणात आपल्या हातून नामस्मरण घडले त्या प्रमाणात आपल्याला नामाचा अनुभव आला असे समजावे. अखंड नामस्मरण टिकले, की पुरा अनुभव आला. नामस्मरण

नामाचा अनुभव

करता करता चित्त एकाग्र होते. देहेबुद्धी विसरून नाम घेणे हेच निर्गुण होणे आहे. मी कोण आहे हे कसे ओळखावे ? 'मी कोण आहे' हे ओळखायला, जडाने म्हणजे वाचनेच नाम घेण्यास सुरुवात करावी, आणि ते नाम अखंड घेण्याचा प्रयत्न करावा. मग ते मनाने आतल्याआत होऊ लागते. पहिल्यानेच आपल्या प्रयत्नाने मनाला नामाचे वळण लावण्याच्या नादी लागू नये, कारण ते फारच अवघड आहे. नाम घेता घेता देहाचा विसर पडल्यावर मी कोण आणि देव कोण हे आपोआप कळेल.

भगवंताच्या नामाचा नाद लागला तर दुःखाची जाणीव कमी होते. दुःखाची जाणीव नसल्यावर दुःख असले म्हणून बिघडले कुठे ? काळोख्या रात्री जशी काठी आधार असते, तसे संसारात नाम आहे. खाचखळगे काठीच्या योगाने टाळता येतात, तसे मोह, लोभ इत्यादी संसारातल्या अडचणी नामाने समजतात आणि दूर करता येतात. विस्तवाजवळ तूप ठेवले की ते वितळते, तसे नामाची शेगडी ठेवली की अभिमान वितळलाच पाहिजे. हाच नामाचा अनुभव. पण लोक नामाबद्दल ऐकूनच घेत नाहीत; जर कोणी ऐकून घेतले तर ते बिंबवून घेत नाहीत, त्याचे मनन करीत नाहीत; आणि मनन करून ज्यांना ते पटले, ते पटले

असूनही नाम घेत नाहीत. अडचणी असल्या तरी नाम घेता येते. म्हणून नामस्मरण न करण्याबद्दल सबबी सांगू नका. सबब सांगितली की त्यापासून लबाडी उत्पन्न होते, लबाडीतून आळस उत्पन्न होतो, आणि आळसाने सर्वनाश होतो. आपण रोज उठल्यावर भगवंताचे स्मरण करण्याचा नियम ठेवावा. स्नान वगैरे गोष्टी झाल्या तर कराव्याच, पण त्यांच्यावाचून अडून बसू नये. भगवंताचे स्मरण हे मुख्य आहे. अखंड नामस्मरण ठेवायला सोवळ्याओवळ्याचे बंधन नाही. अखंड स्मरणच सोवळे आहे.

उपासना कोणतीही असली तरी नामाशिवाय ती पचनी पडत नाही. महत्त्व नामाला आहे. निरनिराळ्या देशांतले अन्न निरनिराळे असू शकते, पण ते पचविण्याकरिता लागणारे पाणी इथून तिथून सर्व सारखेच. पाण्याशिवाय कोणतेही अन्न पचणार नाही. त्याप्रमाणे उपासनारूपी अन्नाला पचविण्यासाठी नामरूपी पाण्याची जरूरी आहे. म्हणून नामाला महत्त्व देऊन ते सतत घेण्याचा अभ्यास करावा. कसाही प्रसंग आला तरी नामस्मरण सोडू नका. त्यातून परमात्मा हात देईल. नाम घ्यायला स्वतःचीच आडकाठी असते. ती दूर केली तर नामाचा अनुभव आल्यावाचून राहणार नाही.

श्री क्षेत्र नैमिष्यारण्य
भागवत कथा व
हरिनाम सप्ताह

भागवत कथाकार :

आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर
कथेचे श्रवण करताना धावते संकलन
मधुकर बोरीकर 9403061886

पुढे.....

उत्तरेच्या गर्भावर अश्वत्थामाने ब्रह्मास्त्र सोडले. ती आपल्या 5 सासऱ्याकडे गेली नाही. ती सरळ देवाकडे गेली. ती म्हणाली देवा या अस्त्राने आमचा सर्व नाश झाला, तरी हरकत नव्हती, पण यातून तुमच्यावर लांछन लागेल, की भगवंत पाठीशी असूनही त्यांना पांडवांचा वंश राखता आला नाही.

देवांना गर्भ राखायला बाहेरूनही राखता आला असता, पण त्यांना गर्भातील परीक्षितला दर्शन द्यायचेच होते. म्हणून त्यांनी गर्भात जाऊन त्याचे रक्षण केले.

मातेच्या गर्भात जायचा अधिकार केवळ पुत्रांना असतो. देवांनी उत्तरेच्या गर्भात जाण्यासाठी आधी तिचा माता म्हणून स्वीकार केला मग आत जाऊन तिचा गर्भ रक्षिला.

तुका म्हणे वाहू संसाराचा भार... हे उत्तरेच्या बाबतीत हे खरे ठरविले.

आमच्या तिसऱ्या पिढीत जर गर्भात दर्शन घेणारा पुत्र जन्मास यायचा असेल तर आम्हाला कुंतीची भक्ती, तिची वृत्ती अंगिकारायला हवी. भगवंत निजधामाला गेले त्या वेळी पांडवांना अनेक अपशकून व्हायला लागले होते. अर्जुनाने प्रभू निजधामाला गेले हा दुःखद समाचार सांगितला. मग धर्मराजाला अपशकुनाची संगती लागायला लागली. पांडवायचे मन उद्विग्न झाले. तेही परीक्षिताचे हाती सत्ता सोपवून स्वर्गा रोहणासाठी घराबाहेर पडले.

कलीचा प्रकोप वाढायला लागला. परीक्षिताने त्याला पकडले. कलीने परीक्षिताला विनंती केली की मला रहायला स्थान द्या. जुगार, सोने अशी स्थाने त्यांनी त्याला दिली. परीक्षित राजा शिकारी साठी गेले. तहान लागली होती पाणी पिण्यासाठी ते श्रमिक ऋषींच्या आश्रमात गेले. तिथे ऋषी ध्यानस्थ बसले होते. अन्य कोणी तिथे नाही. ऋषीने राजाचा अपमान केला ही भावना राजास झाली. त्यांनी चिडून जवळच मरून पडलेला एक साप होता तो त्यांनी बाणावर उचलून ऋषींच्या गळ्यात घातला. क्रमशः.....



आरोग्य संजीवनी

माठातील पाणी

- अल्कधर्मी गुणधर्म : मातीचा

स्वभाव अल्कधर्मी (अलकालाईन) असतो, तर आपल्या शरीरात अनेकदा आम्लपित्त (एॅसिडिटी) वाढलेले असते. माठातील पाणी प्यायल्याने शरीरातील पातळी संतुलित राहण्यास मदत होते आणि अॅसिडिटी कमी होते.

चयापचय क्रिया (मेटबोलीसम) सुधारते: मातीच्या भांड्यातील पाणी प्यायल्याने शरीरातील डेस्टोस्टेरॉनची पातळी संतुलित राहते आणि पचनक्रिया सुधारते. प्लास्टिकच्या बाटल्यांमधील पाण्याप्रमाणे यात कोणतेही घातक रसायने

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

() नसतात. उष्माघातापासून संरक्षण : उन्हाळ्यात बाहेरून आल्यावर थोड्या वेळाने माठातील पाणी प्यायल्याने शरीराचे

तापमान लगेच सामान्य होण्यास मदत होते आणि उष्माघाताचा (हीट स्ट्रोक) धोका कमी होतो.

मडके वापरताना घ्यायची काळजी
१. स्वच्छता: माठ दर ३-४ दिवसांनी घासून स्वच्छ करावा. जुन्या माठाची छिद्रे बंद झाल्यामुळे पाणी थंड होणे थांबते, अशा वेळी नवीन माठ घेणे चांगले.

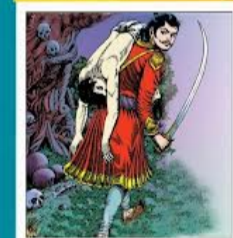
२. जागा : माठ नेहमी हवेशीर ठिकाणी ठेवावा. माठाभोवती ओले कापड गुंडाळल्यास पाणी अधिक थंड राहते.
३. भरताना काळजी : माठात पाणी भरण्यापूर्वी ते उकळून किंवा फिल्टर करून भरावे, जेणेकरून शुद्धता टिकून राहील.

एक छोटी टीप : नवीन माठ घेतल्यावर तो किमान २४ तास पाण्यात भिजवून ठेवावा आणि त्यानंतरच वापरावा, जेणेकरून मातीचा वास पाण्यात उतरणार नाही.

आनंदामृत

विचारमंथन प्राचीन वाङ्मयाचे...

अपर्णा परांजपे, कात्रज पुणे
मो. 95030 45495



वेताळ कथा १५
(वेताळ पंचविंशती)

एका राज्यात एक सज्जन मनुष्य राहत होता. तो प्रामाणिक आणि शांत स्वभावाचा होता. एकदा त्याच्या जवळच्या मित्राने त्याचा विश्वासघात केला.

त्याला मोठे नुकसान झाले. त्याच्या मनात राग आणि वेदना निर्माण झाली. अनेक दिवस तो अस्वस्थ राहिला. काळ पुढे गेला. एके दिवशी त्याला कळले की त्याचा तोच मित्र मोठ्या संकटात सापडला आहे. आता त्याच्या मनात द्वंद्व सुरू झाले - त्याला मदत करावी की त्याला त्याच्या कर्माची फळे भोगू द्यावी? थोडा वेळ तो शांत बसला. त्याने आपल्या मनातील राग पाहिला. शेवटी त्याने मदतीचा मार्ग निवडला. त्याने त्या मित्राला संकटातून बाहेर काढले. वेताळाने विचारले - तो मनुष्य महान कथामुळे ठरला? राजा विक्रम म्हणाला - "ज्याने राग सोडून क्षमा निवडली, तोच खरा महान." या कथेतून शिकण्यासारखे आहे की प्रश्न स्वतः लाच विचारायचा. मी जुन्या गोष्टी धरून ठेवते का? की सोडून देण्याची तयारी आहे? मनाचा पंथरावा स्तर (गूढ संबंध) या कथेत "क्षमाशक्ती आणि अंतर्मुक्ती" यांचा गूढ संबंध दिसतो. १: दुखावलेपण : मनाला वेदना होणे २: राग : आत प्रतिक्रिया निर्माण होणे ३: धरून ठेवणे : घटना विसरता न येणे ४: जाणीव : राग आपल्यालाच त्रास देतो ५: क्षमा : जाणीवपूर्वक सोडून देणे असं प्रत्येक घटनेत किंवा प्रसंगात जर चिंतन झाले तर धाईयद्वैत होण्याचा चुका टळतील व पश्चात्तापाची पाळी येणार नाही, नाही का? चिंतन मंत्र : "क्षमतेनूनच अंतर्मनाची मुक्ती होते." भगवंत हृदयस्थ आहे 🙏

मलेरिया (८) अंतिम भाग

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

मलेरियावर प्रभावी उपचार नक्कीच उपलब्ध आहेत. मात्र परजीवीची प्रजाती आणि रोगाची तीव्रता, तसेच मलेरियाचे वेळेवर निदान आणि शीघ्र उपचार यांचे महत्त्व आपण मागील भागांत जाणून घेतले आहे. मलेरियाची तीव्र लक्षणे ३-४ दिवसांत कमी होतात, मात्र या परिस्थितीत देखील डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मलेरियाच्या औषधांचा संपूर्ण कोर्स घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. मलेरिया टाळण्यासाठी प्रतिबंध आणि नियंत्रण यांचे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी एक गोष्ट ध्यानात घ्यावी. या परजीवीचे भवितव्य मानव आणि डास यांच्यावर अवलंबून असते.

मलेरियाचा प्रसार ज्या घटकांवर अवलंबून असतो त्यात प्रमुख म्हणजे मानवी लोकसंख्येची घनता आणि डासांच्या संख्येची घनता. कारण यामुळेच डासांपासून मानवांमध्ये संक्रमण आणि मानवाकडून डासांमध्ये संक्रमण हे चक्र सुरु असते. यापैकी कुठलाही एक घटक खूप कमी झाला तर (आपण इथे डासांचाच विचार करू या!) त्या भागातून मलेरियाचे उच्चाटन होऊ शकते. म्हणूनच मलेरियाग्रस्त भागात रोगाचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी औषधांसोबतच डासांचे निर्मूलन किंवा त्यांच्या चाव्यापासून बचाव करण्यासाठी आक्रमक उपाययोजना केल्या गेल्या आहेत, आणि त्या सुरुच राहणार आहेत. असाही एक विचार पुढे आलाय की दीर्घकालीन व्यवस्थेत मलेरियाच्या प्रतिबंधासाठी उपचारापेक्षा कमी खर्च येईल.

१९५६-१९६० च्या दशकात, जागतिक स्तरावर मलेरियाचे उच्चाटन करण्यासाठी देवी रोगाप्रमाणेच व्यापक प्रयत्न केले गेले. पण डासांसारखे चिवट शत्रू असल्याने त्यांना यश मिळू शकले नाही. आजच्या घटकेला आक्रिकेत मलेरिया अजूनही तितक्याच पातळीवर ठाण मांडून बसला आहे.

१९४७-१९५१ या काळात अमेरिकेमध्ये मलेरिया उच्चाटनाच्या अभियानात डीडीटीचा वापर करण्यात आला. डासांच्या उत्पत्तीची ठिकाणे नष्ट केल्याने मलेरियावर बऱ्याच अंशी नियंत्रण मिळवता येते. आपण सर्वजण जाणतो की साचलेल्या पाण्यात डासांची पैदास होते. अशावेळी एक तर पाणी साचू न देणे किंवा निदान साचलेल्या पाण्याची जागा झाकून ठेवणे, ते वळवून योग्य निचरा करणे, पाण्याच्या पृष्ठभागावर तेल टाकणे, जेणेकरून डासांच्या अळ्या मरतील, हे आपल्या घरातील आणि घराच्या सभोवती करण्याचे सुलभ उपाय आपले आपणालाच करावे लागतील. याशिवाय, सरकारी पातळीवर मलेरियाग्रस्त भागातील घरांच्या भिंतीवर वेळेवेळी कीटकनाशकांची फवारणी केली जाते, कारण मानवी रक्त शोषल्यानंतर भिंत हे डासांचे आवडते आरामगृह असते. ते सुस्तावलेले असतांनाच त्यांचा निःपात करणे फवारणीने शक्य होते. जागतिक आरोग्य संघटनेने मलेरिया-स्थानिक भागात फवारणीसाठी सुमारे १२ कीटकनाशक औषधांची शिफारस केलेली आहे. आता

मलेरिया से बचाव के उपाय

- अपने घर के आसपास क्षेत्र में गंदा पानी जमा न होने दें
- बार बार बुखार हो तो डॉक्टर से संपर्क करें
- घर में या घर के आसपास नालियां ढकी हुई हो
- मच्छरदानी लगाकर सोएं
- दरवाजा और खिड़कियों पर नेट जरूर लगाएं
- खुली त्वचा पर मच्छर निरोधक क्रीम लगाएं
- बार बार बुखार हो तो डॉक्टर से संपर्क करें
- फुल पेट और फुल स्लीव वाले कपड़े पहनें
- दरवाजा और खिड़कियों पर नेट जरूर लगाएं
- खुली त्वचा पर मच्छर निरोधक क्रीम लगाएं



डीडीटीला बहुसंख्ये डास सरावलेले असल्याने त्याची पुढची पिढी परमेथ्रिन आणि डेल्टामेथ्रिन इत्यादींचा उपयोग करणे अनिवार्य आहे. आपल्या देशात घरगुती उपाय म्हणून पायरोथ्रॉइड-आधारित स्प्रे चा वापर प्रचलित आहे. यासाठी संध्याकाळच्या सुमारास कीटकनाशकांची फवारणी करावी, कारण ही डासांच्या सक्रियतेची सर्वात आवडती वेळ असते. कुडीलाबचे तेल, सिट्रोनेला तेल आणि कापूर हे देखील प्रभावी नैसर्गिक उपाय आहेत. कांही कंपन्या त्यांचा वापर करून इनडोर लिक्विड व्हेपोरायझर्स बनवतात. वैयक्तिक डास प्रतिबंधक म्हणून डासांच्या चाव्यापासून बचाव करण्यासाठी ओडोमोस क्रीम अथवा लोशनचा वापर खूप प्रचलित आहे. डासांच्या चाव्यापासून संरक्षणासाठी संध्याकाळी पूर्ण बाह्यांचे कपडे घालावेत. या सर्व कीटकनाशकांचे दुष्परिणाम त्यांच्या लेबलवर दिलेले असतात. त्यांचे बारकाई वाचन करावे कारण त्यांची अक्षरे खूपच बारीक असतात. माझे सर्वात महत्त्वाचे सांगणे आहे की ही विषारी रसायने लहान मुलांपासून दूर ठेवावी. आपल्या देशाच्या विस्तारणाऱ्या शहरीकरणामुळे अस्तित्वात असलेल्या गावांच्या सर्वांगीण विकासाला नेहमीच कमी प्राधान्य दिले जाते. सांडपाणी आणि मलनिस्सारण या बाबतीत हेळसांड आणि अज्ञान असल्याने तिथे डास निर्माण होण्याची क्षमता आजही टिकून आहे. त्यातच खेदाची गोष्ट ही गावाकडून शहराकडे होणारा अनियंत्रित मानवी प्रवास हा शहरातील झोपडपट्ट्या आणि बकाल वस्त्यांना जन्म देतो. यातूनच

मलेरिया आणि डेंग्वीचे आजार प्रसारित होतात. म्हणजेच वेगवेगळ्या कारणांसाठी डासांसाठी गाव काय किंवा शहर काय, तितकेच उभारीचे प्रजननक्षम क्षेत्र असते. इसवी पूर्व काळापासून मच्छरदाण्या विविध रूपात वापरल्या जात असल्या तरी डासांपासून बचाव करण्याकरता दुसऱ्या महायुद्धाच्या वेळी (१९३९-१९४५) अमेरिकन सैन्याने पॅसिफिकमधील सैनिकांना मलेरियापासून वाचवण्यासाठी ५% डीडीटीची प्रक्रिया केलेल्या मच्छरदाण्या आणि जंगल हॉमोकॅचा वापर सुरु केला. यात आणखी सुधारणा करीत १९८० च्या दशकात कीटकनाशक-प्रक्रिया केलेल्या जाळ्या विकसित झाल्या. १९९० च्या दशकापर्यंत त्यांचा जागतिक मलेरिया नियंत्रणाचा एक महत्त्वाचा घटक म्हणून सर्वदूर वापर सुरु झाला. डास रात्री चावतात म्हणून, मच्छरदाणी त्यावेळी सर्वात उपयुक्त ठरते. एकल मच्छरदाणी तितकी प्रभावी नसली तरीही त्यावर रासायनिक उपचार केल्यास तिचा प्रभाव खूपच वाढतो. मलेरिया विरुद्ध जनजागृती आणि त्याचे लवकर निदान व उपचार केल्याने त्याचा प्रसार नक्कीच रोखला जातो. मलेरियाचा प्रादुर्भाव आणि परजीवीची, खास करून जवरी प्राणघातक फाल्सीपेरमिची औषध प्रतिकारशक्ती याविषयी माहितीपर आकडेवारी गोळा करणे आणि तिचे विश्लेषण करणे खूप किचकट असले तरी अत्यावश्यक आहे.

मलेरिया विरुद्ध लसीचे बरेच संशोधन झाले आहे. ऑक्सफर्ड विद्यापीठ आणि सीएम इन्स्टिट्यूट ऑफ इंडिया द्वारे विकसित केलेली आर२१/मॅट्रिक्स-एम ही सध्याची सर्वात प्रभावी लस आहे. उच्च परिणामकारकतेमुळे आणि कमी उत्पादन खर्चांमुळे ही लस मोठ्या प्रमाणावरील निर्मूलनासाठी सर्वात आरवासाक मानल्या गेलेली आहे. या लसीची परिणामकारकता मुलांमध्ये ७५-७८% इतकी दिसून आलेली आहे. दक्षिण आफ्रिकेत प्रायोगिक तत्वावर मुलांमध्ये या लसीचा वापर सुरु आहे. शून्य मलेरिया भागांतून (उदा. अमेरिका) एखादी व्यक्ती मलेरियाप्रवण भागात कांही काळाकरिता येत असेल तर ती प्रचलित नियमावलीनुसार, स्थानिक गरजांनुसार आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार प्रवासाच्या आधी, प्रवासादरम्यान आणि प्रवासानंतर औषध घेऊ शकते. इतके करूनही ताप आल्यास मलेरियाचे

निदान करून घेतल्यास त्यानुसार औषधयोजना करता येईल. २५ एप्रिल २०२६ रोजी साजरा करण्यात येणाऱ्या जागतिक मलेरिया दिनांनिमित्त जागतिक आरोग्य संघटना वाढत्या औषध-प्रतिकारशक्ती आणि वाढत्या रुग्णसंख्येला तोंड देण्यासाठी नवनवीन शोधांना गती देणे, आरोग्य व्यवस्था मजबूत करणे आणि मलेरिया प्रतिबंध व उपचारांची सर्वांना समान उपलब्धता सुनिश्चित करणे या मुद्द्यांवर लक्ष केंद्रित करीत आहे.



लेखिका डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

रामाचा आवडता प्रसाद रामनवमी स्पेशल :

ज्योतिर्मय साहित्य

आनंदोत्सवाला सुरुवात होते तोच हा नवीन वर्षाचा पाहिला महिना..चेत्रमहिना . गुढीपाडवा झाला की सर्वांना वेध लागतात ते रामनवमीचे.म्हणजेच प्रभू श्रीरामचंद्रान्या जन्माचा दिवस!

आता सर्व मंगलमय होणार याचा सर्वांना विश्वास वाटायला लागतो. मग गोड बनवले जाते.राममंदिरात,घरोघरी रामाचा जन्मोत्सव मोठ्या धुमधडाक्यात साजरा केला जातो. यावेळी डिकवडा, सुंठवडा आणि खास पद्धतीने केलेला रामाचा प्रसाद बनवतात आणि सर्वांना मोठ्या उत्साहात वाटतात. हा एक पारंपारीक पदार्थ असल्यामुळे कमी,सहज उपलब्ध असलेल्या स्वयंपाकघरातील वस्तु वापरून बनवलेला पण अत्यंत पौष्टिक, बनवायला सोपा,आणि खाण्याला सुरेख चवीचा पदार्थ आहे. खमंग भाजलेला हा गोड प्रसाद सर्वांनाच खूप आवडतो. चला आपणही तयारी करूया



साहित्य :

४ वाट्या जाडसर कणिक म्हणजेच गव्हाचे पीठ , अडीच ते पावणे तीन वाट्या बारीक चिरलेला गुळ, दोन वाट्या साजूक तूप, पाव वाटी खिस्नु खमंग भाजलेले खोबरे, थोडेसे ड्रायफ्रुट्सचे काप, ८.१० वेलडोड्याची पावडर.

कृती :

प्रथम कडई गॅसवर ठेवून त्यात कणिक घालावी मग थोडे थोडे तूप घालत मंद आचेवर ती छान गुलाबी रंग येऊन खमंग

वास येईपर्यंत मस्त परतून घ्यावी . ती गरम असतानाच त्यात गुळ घालावा व लोच गॅस बंद करावा. वेलची पावडर घालून

छान एकजीव करून घ्यावी. कोणाला गुळ आवडत नसेल तर साखर घालावी ,पण गुळामुळे चव जास्त खमंग लागते.प्रसाद नुसता तसाच ठेवायचा असेल तर अडीच वाट्या गुळ पुरतो पण जर त्याचे छोटे छोटे लाडू वळायचे असतील तर मात्र पावणे तीन वाट्या गुळ घालावा .म्हणजे लाडू छान वळले जातात. बाकी शिल्लक राहिलेले तूप गरम करून वरून घालून लाडू वळावेत. लाडू न

वळता केलेल्या रामाच्या या प्रसादाला फकी असही म्हणतात. रामनवमीला रामाचा जन्म झाल्यावर सुंठवडा व डिकवडा सुद्धा वाटतात. सुंठवडा म्हणजे सुंठेची एकदम बारीक पावडर करून त्यात दुपट पिठीसाखर घालतात व ती चिमूटभर देतात. डिकवडा करताना डिक थोडा बारीक करून साजूक तुपात तळतात मग त्याची लाही होते ,ती एकदक बारीक करून त्यात पिठीसाखर घालतात.

कोणी कोणी तुप गरम करून त्यात खारीक पूड व बदामाची जाडसर पूड व जायफळ-वेलची पूड सुद्धा घालतात. हा डिकवडा सर्वांना आनंदाने वाटतात. वैशिष्ट्य :

हा खमंग रामाचा प्रसाद खूप पौष्टिक असतो व हा भाजलेला असल्यामुळे रामनवमीला धान्यफळाळ चालतो म्हणजेच भाजलेले सर्व पदार्थ चालतात त्यामुळे हा खाता येतो. डिकवडा वेगळा न करता रामाच्या प्रसादातच घालता तरी चालतो उलट लाडू वळल्यास जास्त चवदार होतात. फक्त लाडू वळण्यासाठी थोडेसे तुप जास्त लागते. हे भरपूर दिवस टीकतात त्यामुळे आधी करून ठेवले तरी चालतात. प्रवासात, भुकेच्या वेळी हे लाडू छान कामी येतात आणि सर्वांना खूप

आवडतात.अलीकडे बरेच लोक अधिक पौष्टिक बनवण्यासाठी ही त्यात मखणगे छान कुरकुरीत भाजून त्याची पावडर करून ती सुद्धा घालतात.



सुगरण स्नेहा मुसरीफ,पुणे

वस्तू वस्तू जपून ठेव...



२. रेडिओ

आमच्या कडे मोठ्ठा रेडिओ होता. लांबून बघितले तर पुस्तकांचे कपाट वाटावे असा होता. मी कायम त्याच्या बटणावर पाय ठेवून बघून दूध प्यायला बसायची. मग जेवायला बसायची. ही बाल सवय त्याचा उपयोग कळायला लागल्यावर सुटली.

विशेष म्हणजे या रेडिओचे सर्वत्र दर्शन होते. शेतात, मळ्यात, चौकात, पारावर, बागेत कुठेही सूर ऐकू येतात. मधल्या काही काळात असे भय वाटत होते की सगळ्या आधुनिक साधनांच्या नदारीलाच आपला रेडिओ लुप्त होईल का? पण रेडिओने आपले स्थान कायम ठेवले आहे. स्वरूप बदलले आहे. सुटसुटीत झाले आहे. पूर्वीच्या अडचणी (रेडिओ वापरातील) आता नाहीत. त्याने प्रत्येकाच्या मोबाईल मध्ये स्थान मिळवले आहे. आणि पैन सारखे छोटे स्वरूपही धारण केले आहे. आणि आता ऐकू येणारी स्टेशनसुद्धा वाढली आहेत. काही वर्षांपूर्वी प्रसारित होणारे कार्यक्रम आधुनिक स्वरूप धारण करून पुन्हा प्रसारित होऊ लागले आहेत. या रेडिओच्या अनंत आठवणी बऱ्याच जणांच्या मनात जागृत असतील.

रेडिओवर एक जाहिरात लागते. एक सखी दुसरीला विचारते, "कुटू ग शिकलिस एवढं म्यान?" लगेच दुसरी उत्तरते, "आपल्या रेडिओने स्थान केलंय की, तू बी ऐकत जा." हे ऐकून अगदी पटले. खरेच जे नियमित रेडिओ ऐकतात त्यांचे मन विविध माहिती, ज्ञान, आरोग्य, गृहिणींना मार्गदर्शन, मनोरंजन, यांनी भरून जाते. आणि या साठी वेगळा वेळ द्यावा लागत नाही. शिवाय डोळेही विघटन नाहीत.

या रेडिओची सुरुवात भारतात १९२३ साली झाली. पण ती खाजगी कंपनी होती. आणि ती दिवाळखोरीत निघाली. नंतर १९३६ मध्ये ही कंपनी सरकारने ताब्यात घेतली आणि ऑल इंडिया रेडिओ असे नामकरण केले. प्रासंगिक कार्यक्रम सादर करणे, हे तर रेडिओचे खास वैशिष्ट्य आहे. रेडिओवर प्रसारित होणाऱ्या कार्यक्रमांवर लिहायचे म्हटले तर एक वेगळाच लेख होईल. आज जागतिक रेडिओ दिनाच्या निमित्ताने भारतातील रेडिओ विषयी काही लिहिण्याचा प्रयत्न केला आहे. हा विषय खूप मोठा आहे. जे माझ्या सारखे रेडिओ प्रेमी आहेत त्यांना नक्कीच असे वाटते, हा रेडिओ अजरामर होवो. या मनापासून शुभेच्छा!

विभागी कुलकर्णी ८०७८२०१९७

ओळख साहित्यिकांची



सौ. वैशाली जनार्दन कदम

मु.पो.कुंभरोली, ता.महाबळेश्वर, जि.सातारा.

मोबाईल नंबर-9423484216

- जन्मस्थान-सातारा
- शिक्षण-एम ए बी एड
- व्यवसाय-शिक्षक
- एकूण सेवा - 32 वर्षे
- ज्ञानदानासारख्या पवित्र क्षेत्रात कार्य करते याचा मला सार्थ अभिमान वाटतो. अनेक पिढ्या घडविण्याचे भाग्य प्राप्त झाले आहे आणि या पुढेही ते मिळो ही ईश्वर चरणी प्रार्थना.
- अभ्यासा व्यतिरिक्त भरपूर वाचन, विविध विषयांवर लेखन, वेळ मिळाल्यास संमेलनात सहभाग. सामाजिक सेवेची आवड.
- सकाळ पुरवणीत प्रकाशित झालेले लेख
- आवड 1.माझी आई-त्यागाची मूर्ती
- 2.माझ्या माहेराची वाट
- 3.परसबागेची नाते जोडणारे - जनार्दन कदम
- 4.जावली शाळेच्या चित्थरारक कसरती
- 5.शैक्षणिक बातम्यांचे लेखन
- ज्योतिर्मय प्रकाशन
- 1.गुरु ईश्वर तात माय
- 2.संवाद लेखन (कंडक्टर व महिला)
- आवड
- 1.कविता वाचन
- 2.गायन
- 3.वाचन
- 4.बुद्धीबळ
- 5.बागकाम

पुरस्कार

- सातारा जिल्हा आदर्श शिक्षक पुरस्कार-2014
- माझे कुटुंब माझी जबाबदारी सन्मान-2021
- राजमाता जिजाऊ पुरस्कार-2022
- महावी फाउंडेशन फाउंडेशन यांचेवतीने जागर स्त्री शक्तीचा सन्मान-2023
- सामाजिक कार्य
- श्री. भवानीमाता महिला मंडळामार्फत बचत चट निर्मिती.
- शाळेसाठी लोकसहभाग वाढविण्याच्या दृष्टीने तीन स्मार्ट टी व्ही, स्पोर्ट्स गणवेश, शैक्षणिक साहित्य, शैक्षणिक उठाव वाढविण्याचा प्रयत्न
- कोरोना काळात शाळा बंद पण शिक्षण चालू उपक्रम
- जुलै 2021 च्या अतिवृष्टीत पाच गावांना अमेरिकेन मैत्रीण शाळू मंडळ यांचे सहकार्याने धान्याचे कीट वाटप.
- महिला शिक्षकांच्या समस्या व अडचणी सोडविण्याचा प्रयत्न करते.
- तालुकास्तरीय जागतिक महिला दिनानिमित्त महिलांसाठी प्राथमिक शिक्षक बँक यांचेवतीने महिला दिनाचे आयोजन करणे.
- शैक्षणिक कार्य, कौटुंबिक जबाबदा-या व अन्य बाबी संभाळून मी माझे छंद जोपासते.

साहित्यिक मित्रांनो, आता लिहा विनाशस्त कारण आता तुमच्या साहित्याला प्रकाशित करण्यासाठी आले आहे एक भव्य व्यासपीठ



"ज्योतिर्मय" साहित्याचे विद्यापीठ. 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 विद्यापीठ



ऑनलाईन औषधोपचार

आज सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मा आजारवाणात पाच परतल्या औषधोपचार घ्या. कुठेही जाण्याची गरज नाही. वेळ व पैसा वाचवा 100 % कार्बोथी इन्वर्क,पुस्तके, पायबंदी कळवा, कन्या गीरी कोणालाही सांगण्यास साज वाढते अशा वेळेस फक्त फोवर सुची तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आधुनिक पद्धतीने हमाखाय उपाय केता जाईल. पोटात आतून 200 पैसा अधिक पुरस्कार प्राप्त. 2 आयोगांना 37क विविध शैक्षणिक समस्यास समाधान यवारी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनलाईन डॉक्टरांच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेने आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, औपचारिक बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुब-हुब-हुब एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लिम असेी फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

कवितेच्या लाटावर...

कवितेच्या लाटावर...

शोध मनाचा

भाव मनिचा कसा समजना
कसे समजावे माझेच मला उमजना.
शब्द मनाले ओठांवर येईना
नजरतली भाषाही कशी कळेना.
तळ मनाचा काही दिसेना
साद दिली परी साध मात्र मिळेना
वाट पाहूनी मन काही धकेला
कसा हृदयाला अनुनही पाहून फुटेना
मनही कितली जिद्दी हार काही मानेना
मिटले जरी डोळे विचार काही जाईना
कुठवर सोसायचा हा भार आता सोसेना
मुक्या जिवाची तळमळ काही आता पाहवेना.
गुता विचारांचा सुटता सुटेना
कळा अंतरीच्या कुणाला जाणवेना
अवघड वाट हृदयाची काही सापडेना
दिवस जरी सरला तरी रात्र सरेना.
सूर काही जुळेना अन मेकलही सोना
विण हृदयाची तुटेना अन साध काही सुटेना
अबोल मनाची तित कुणा कळेना
अन शोध मनाचा काही केल्या थांबेना.

© शेखर देशपांडे

वाटते एक व्हावे होईल अन नाही तरी
आपल्यातच या क्षणाची जोड द्यावी ती बरी...

ठरवलेले पूर्ण झाले मान हा माझा वसे
ठरवले ते विघडले तर हांनी ही माझी नसे...

मीच माझा माणूस घेणे पाचसाठी खेळ हा
देवगती कळत जाणणे पाचसाठी मेळ हा...

वर्तूळ पूर्ण दिसत असते त्यात काही निजता
तीच खेळी जीवनाची द्रैत अन जडता...

सूर्योदयाचा श्रीगणेशा सूर्योस्तास संपतो
भास हाची असे केवळ रजनीचा (ही)
नाच तो...

दिवस सरती अतू सरती बदल हाही नियम खरा
बदलतील स्थिरता जी तोचि असे क्षण खरा...

मनाला जे भासते तोच आभास आहे
पैलतीरी पसरलेली निस्सीम स्तब्धता आहे...

थांबवूनी वर्षाव सारा योग्य की अयोग्य हा
त्याच वेळी त्याच क्षणी संपवावा त्रास हा...

भगवंत हृदयस्थ आहे

अचर्चा पराजयचे पुणे

॥ प्रभू श्रीराम ॥

शब्द अपुरे पडती रामा
कसे करू तव गुणगान
युगानुयुगे वर्णिली तुझे
रूप मोहक सुंदर छान || १ ||

हास्य मुखावर नित्य असे
दंत पांढरे जणू शुभ मोती
लाल जर्द पोचले ओठ हे
झाळाळती तेजःपुंज कांती || २ ||

कमलनयन तुझे नेत्र बोलके
रामा मोठे आणि सुंदर छान
धनुष्यासम बाकदार शुभवा
वेद विसावती टिके ना भान || ३ ||

कपाळाला असे केशर लेप
जणू हरीपाणी नाभी शोभते
वर्तुळकृती दुबोटी लाल मंथ
शुभ अश्या कपाळी लागले || ४ ||

मुखचंद्राला त्रिभुवनी शोभा
ही मस्तकाकार कवच कुंडले
कुठल्या केशाना सुगंधी फुले
भुंगे गुंजारव करीत गोळा झाले || ५ ||

श्रीरामाने परिधान केला पितांबर
रत्नजडीत मुकुट शोभे शौराला
गळ्यात बहुमोल कोस्तुभ रत्न
पायापर्यंत लळते तेजयंती माला || ६ ||

कमरेला रत्नजडीत मेखला
ब्रह्माचे जन्मस्थान नाभीकळ
श्रीरामाचे दोन्ही गुडघे तेजस्वी
घांटे सुंदर, गोलाकार व निर्मळ || ७ ||

रक्तचंदनी लालसर रंगी टाचा
त्याना असे अरण्य व भेरी शोभा
पायातिल वाळे व तोडे गर्जती
त्यांना मिळे तेज जणू चंद्रप्रभा || ८ ||

रंड खांदे अन पराक्रमी हात
शंखाकृती अकाराची मान
मोहक चेहरा काय वेगळा
आमचे व्यक्तित्व पडे लहान || ९ ||

विष्णू अवतार रामा रघुवंदना
तुमचे चित काढतो चित्रकार
राजेशाही सजावट मुकुट निरी
या विश्वाचा वाहतो सारा भार || १० ||

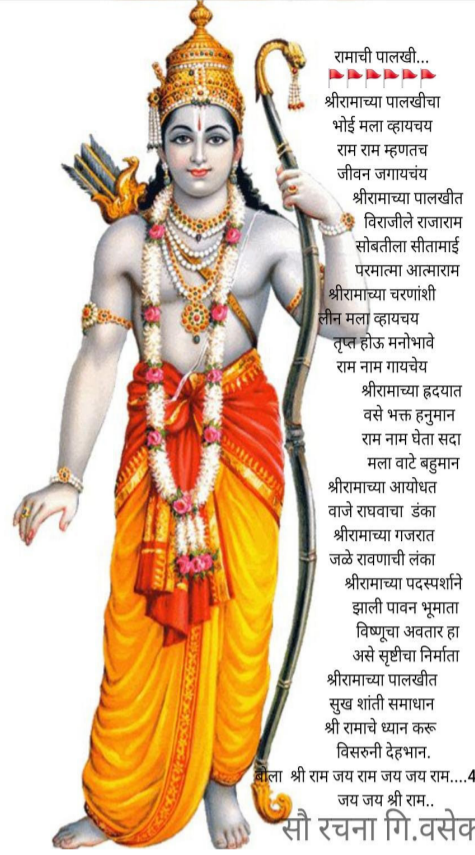
शिल्पकार सुद्धा आठवणीने
शिल्परूपात पाहणो राधवाला
झळ्या हातात शोभते धनुष्य
बाण असे उजव्या हाताला || ११ ||

पंचतवाची निरंतर माळ
प्रभू श्रीराम करती परिधान
नीळ, मोती, माणिक, पुष्करज
हिरायांबव दिसे सुंदर छान || १२ ||

दंडात कितीतुच वाहू प्रभूगुण
मनगटत तेजस्वी विक्रकण
सखळ लांब असे तेन्ही कर
ऐकत राहते त्याचे संभाषण || १३ ||

अजाणूक्या प्रभू श्रीरामचंद्र
आभूषण भारतीय संस्कृतीचे
प्रत्येक हृदयात श्रीरामाचे रूप
राम दर्शन करू नमोहर भूतवीचे || १४ ||

अरविंद कुळकर्णी
१८२२६४२९४



रामाची पालखी...
श्रीरामाच्या पालखीचा
मोड मला व्हायच्य
राम राम म्हणतच
जीवन जगायच्य
श्रीरामाच्या पालखीत
धिराजीने राजाराम
सोबतीला सीतामाई
परमत्या आत्म्याम
श्रीरामाच्या चरणांशी
तीन मला व्हायच्य
रुचू होऊ मनोभावे
राम नाम गावच्य
श्रीरामाच्या हृदयात
वसे भक्त हनुमान
राम नाम घेता सदा
मला वाटे बहुमान
श्रीरामाच्या आघोषत
वाजे राधवाचा डंका
श्रीरामाच्या चरणात
जसे रावणाची लंका
श्रीरामाच्या पदरक्षनि
झाली पावन भूमाता
विष्णूचा अवतार हा
असे सुष्टीचा निर्माता
श्रीरामाच्या पालखीत
सुख शांती समाधान
श्री रामाचे ध्यान करू
विसरूनी देहधाम.
श्री राम जय राम जय राम...4 वेळा
जय जय श्री राम..
सौ रचना गि. वसेकर

निखारा

अंधारत भरकटलेले साधे चेहरे ओळखीवे
अनोळखी ही ओळख सांगी, खुशाल जगानी त्याची
संधी मिळता पाठीत खूपतो, खंजीर येथे जो तों
ईमान धिक्कून भरतो जो तों, पखाल जग्याची त्याची
इथे गिधाडे जमती भवती, लचके तोडून घेण्या
दुबळ्यापुरती होते छाती, विशाल जग्याची त्याची
मी एक निखारा धागामात उरात घेऊन आलो
यावे आणि वेतून घ्यावी, मशाल जग्याची त्याची

संदीप साकरे, नाशिक
भ्रमणध्वनी ९८२००३७५४५

पुन्हा राम राज्य येवो...!

नसानसात मर्यादा ज्याच्या, सीतेचा राम तू
शबरीची बोरे चाखणारा भक्तांचा प्राण तू
हनुमंता हृदयीचा पुरुषोत्तम सियाराम तू
रामराज्य निर्माणारा राजा रघुवंदरराम तू
अयोध्येच्या मनमनातला कौशलेपराम तू
भरत लक्ष्मणाचा प्राणप्रिय धाता त्रिविक्रम तू
शापित शिकी पदस्थानी आणिले प्राण तू
रावणाचा वध करूनी गर्व त्याचे हरिले तू
विरचीचा मूर्तिमंत दाखला झाला न मोह कधी
सोन्याच्या त्या लंकेचा, अयोध्येच्या राज्याचा
आदर्शाचा पुतळा तू मर्यादी शिकवण तू
तुझ्या केवळ नामाने तरले कितली पाषाण
तरंगलेही केवळ दगडे भवसागर करण्या पार
कलियुगी विकृती नि स्वैराचार लागाम ना उरले
रामचरित केवळ पोषी पुराणात राहिले
आता तो राम नाही आता ती मर्यादा नाही
आदर्शाचे ते चेहरे नाही
राज्याचे रक्षणकर्ते झाले कसे गंगळावदी
रासलीला ज्याची त्याची जनता मात्र दुःखी कधी
विकृत भौंडू इथे स्वतःला देव म्हणवतो
मर्यादाचा राम मात्र मर्यादितच अडकतो
आस एक आता चमत्कार असा होवो
धर्मरक्षणसाठी पुन्हा राम राज्य येवो

अर्चना हिल्लजकर शिरवळ
9225527464

॥ जय श्री रामा रघुवंदना ॥

जय श्री रामा रघुवंदना
नाम तुझे घेता,
हर्ष होई रे माझा मना
सरती सायां पितता.
हे श्री रामा, तू सौख्यादाता
तारवचे येई
आनंद , हर्षिती मातापिता
सुख देही येई.

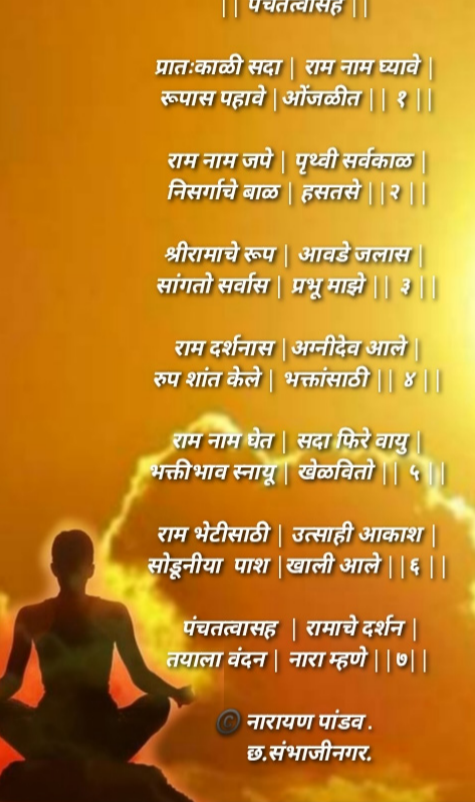
तव बाललीला कौतुके पाही
कौसल्या माता
पंधारा हट्ट प्रतिबिंबे छापी तुज
हर्षिती मातपिता.
अयोध्येचा राजपुत्र तू रामा
तारिची सायना
धन्य धन्य ते माता पित्ता रे
सुख देशी सर्जना.

मातपित्ता बचन जागशी रामा
अयोध्या भूषण,
सत्यवचनी, धनुर्धरी हे श्री रामा
पाळिची वचन.
स्वयंवरे शिवधनुष्य शक्तीशाली
पेंसुनि वर शिकिची,
सौंदर्यवती जानकी तुज पाळली
वरले रामा तुजशी.

परी विपिलिखित वेगळेच घडले
दूर मंचरी
एनेकी घात केलातयभिवेकी
रचने स्फुर दिली.
कैकयीनेद्राव सायना भरतस
राज्यभिवेकी हट्ट
रामसीता बचवानी पाडिले परी
बंघुगेम ते घट्ट.

रामपदुका ठेऊनी शिवायनीभरत
साधू नवने विरेपे
रामसीता, लक्ष्मण निषालेवनावी
अयोध्येस सोडत.
केसा लोटलाकाळदुःखाचामाहोळ
वनवासी सीता हरण
दुष्टक्रेपातझालाचौदारवअन्याय
भरतसा रावण.

परमभक्त हनुमान भंटेला तुज
राम, वानरसेना
मदारीस धाकनि येती सागरवरी
शीत सेतू बांधता.
लंकाहने शीघ्र सोडवी पतिव्रता
सीता माऊनी
मारुतीधाय, बंधुलक्ष्मण, वानरसेना
सहकार्य आली.
संपन्न हो विसाहसोहका नेत्रदीपक
अयोध्या सरली
सक्षमासखी रामसीता राजारणी
निरंतरस तापती.

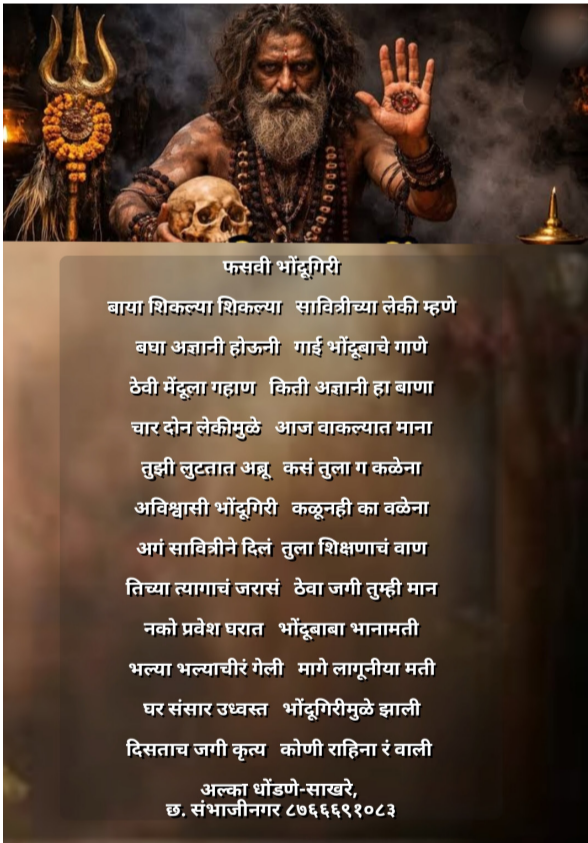


॥ पंचतत्वासह ॥
प्रातःकाळी सदा | राम नाम घ्यावे |
रूपास पहावे | अंजळीत || १ ||
राम नाम जपे | पृथ्वी सर्वकाळ |
निसर्गाचे वाळ | हसतसे || २ ||
श्रीरामाचे रूप | आवडे जलास |
सांगतो सर्वास | प्रभू माझे || ३ ||
राम दर्शनास | अनिदेव आले |
रुप शांत केले | भक्तांसाठी || ४ ||
राम नाम घेत | सदा फिरे वायु |
भक्तीभाव स्नायू | खेळविता || ५ ||
राम भेटीसाठी | उत्साही आकाश |
सोडूनीया पाथ | खाली आले || ६ ||
पंचतत्वासह | रामाचे दर्शन |
तयाला वंदन | नारा म्हणे || ७ ||
नारायण पांडव .
छ.संभाजीनगर.

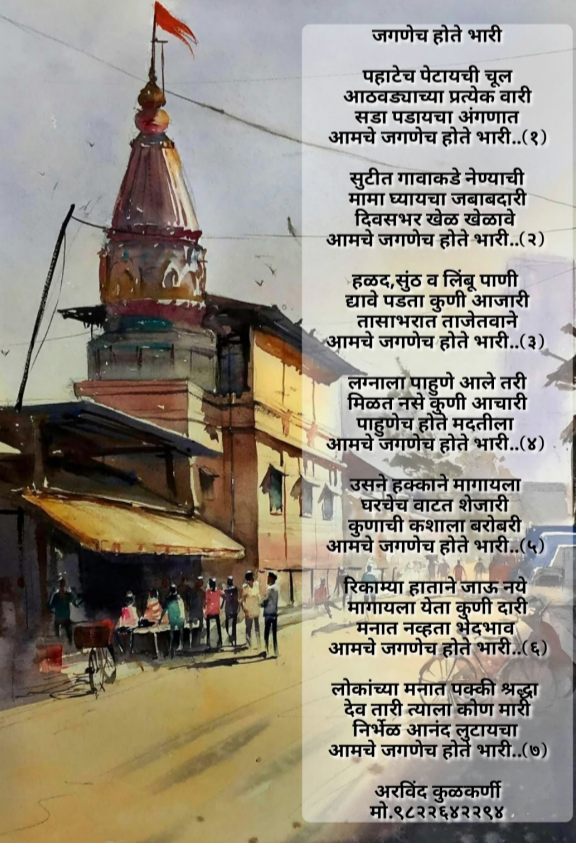
बाबा तुमचं खरंच चुकलं...

मुलांसाठी आपुण झिजवले
स्वतःच दुःख सतत लपविले
घरासाठी एवढे केले
तुमच्या फाटल्या बनिपनमधून
तुमचं हृदय आम्हा कधीच नाही दिसले
बाबा तुमचं खरंच चुकलं ...
आपुण अनेक चुकांवर
तुम्ही पांचरुण घालले
प्रत्येकाचे लाड पुरवण्या ऐवजी
तेव्हाच कान पिराळले असते
आम्ही एवढे नालायक नसतो
बाबा तुमचं खरंच चुकलं ...
गरज जेव्हा आमची होती तुम्हा
आम्ही आमच्या स्वार्थासाठी
तुम्हाला वाळीत टाकले
मुली परकं धन असुनही
त्यांना तुमचं दुःख समजले
आम्ही मूल असून सुद्धा
बापाचं आम्ही काही नाही केले
आम्हाला तुमचं नाव देऊन
बाबा तुमचं खरंच चुकलं ...
आम्हीपण एक दिवस
बाप होणार विसरतो आम्ही
घरातून मुलाने हाकलल्यावर
खुप रडलो आम्ही
तुमच्यावर काय ओढवले असेल
आता कळले आम्हा
बाबा आमचे खूप चुकले
बाबा आमचे खूप चुकले...

@ संजय काव्या 7743918559



फसवी भौंडूगिरी
वाया शिकल्या शिकल्या सावित्रीच्या लेकी म्हणे
वधा अजानी होऊनी गाई भौंडूवाचे गाणे
ठेवी मॅट्टला गझाण किती अजानी हा वाणा
चार दोन लेकीमुळे आज वाकल्यात माना
तुझी लुटतात अन्न कसं तुला ग कळेना
अविश्रुती भौंडूगिरी कळूनही का वळेना
अं सावित्रीने दिलं तुला शिक्षणाचं वाण
तिच्या त्यागाचं जरासं ठेवा जगी तुम्ही मान
नको प्रवेश घरात भौंडूवाबा भानामती
भत्या भत्याचीरं गेली मागे लागूनीया मती
घर संसार उध्वस्त भौंडूगिरीमुळे झाली
दिसताच जगी कृत्य कोणी राहिना रं वाती
अल्का धौंडगे-साखरे,
छ. संभाजीनगर ८७६६६९९०८३



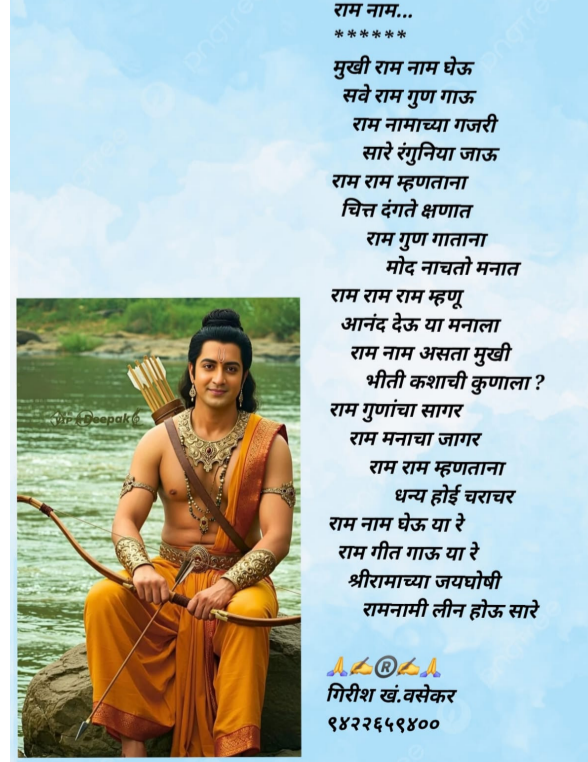
जगणेच होते भारी
पहाटेच पेटायची चूल
आठवड्याच्या प्रत्येक वारी
सडा पडाव्याच अंगापात
आमचे जगणेच होते भारी... (१)
सुटीत गावाकडे नेण्याची
मामा घ्यायचा जबाबदारी
दिवसभर खेळ खेळावे
आमचे जगणेच होते भारी... (२)
हळद, सूठ व लिंबू पाणी
घावे पडता कुणी आजारी
तासाभरात लाजेतवाने
आमचे जगणेच होते भारी... (३)
लनाला पाहणे आले तरी
मिळत नसे कुणी आचारी
पाहणेच होते मदतीला
आमचे जगणेच होते भारी... (४)
उसने हक्काने मागायला
घरघेच वाटत शेजारी
कुणाची कशाला बरोबरी
आमचे जगणेच होते भारी... (५)
रिकाय्या हाताने जाऊ नये
मागायला घेता कुणी दारी
मनात नव्हता भेदभाव
आमचे जगणेच होते भारी... (६)
लोकांच्या मनात पदकी अद्भुत
देव तारी त्याला कोण मारी
निभंळ आनंद लुटायचा
आमचे जगणेच होते भारी... (७)
अरविंद कुळकर्णी
मो. ९८२२६४२९९४



रुण्डुगु पैजण
खेळाय पुरेना- पुरेना अंगण,
रुण्डुगु वाजत- वाजत पैजण || १ ||
चात्ते दुडूदुडू- दुडूदुडू गं बाळ
जणू हालती- हालती गं साळ
फिटल डोळ्याच- डोळ्याच पारण,,
रुण्डुगु वाजत वाजत पैजण || १ ||
वाळी हसती- हसती लबाड,
सारे बोलती- बोलती बोबड,
सार बदले- बदले धोरण,
रुण्डुगु वाजत- वाजत पैजण || २ ||
आली अंगणी- अंगणी ग चिऊ,
तिच्या संगती- संगती न जेऊ,
मऊ भातावर- भातावर वरण,
रुण्डुगु वाजत- वाजत पैजण || ३ ||
अंगड टोपड- टोपड रेशमी,
लेक लाडकी- लाडकी दामिनी,
जणू कस्तुरी- कस्तुरी हरण,
रुण्डुगु वाजत-वाजत पैजण || ४ ||
© सौ. मनोरमा बोराडे

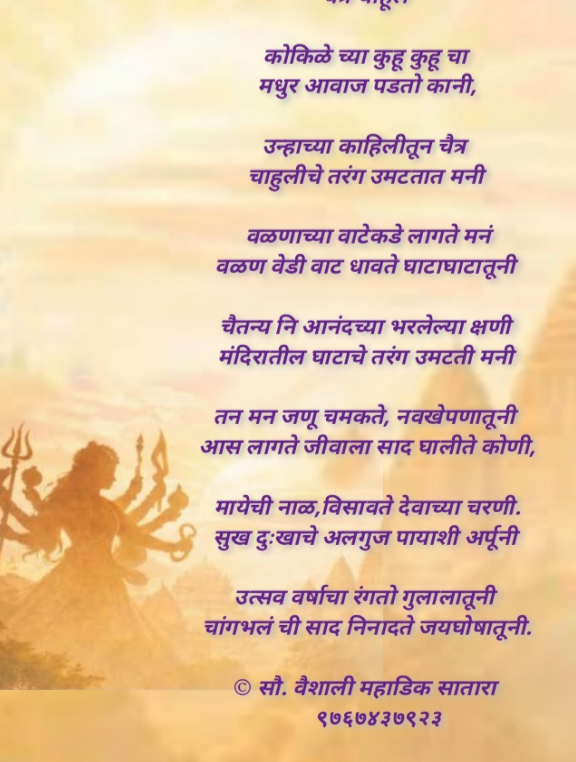
राम भक्त स्तुती

सहज चाखली उष्टी बोरे
प्रेमस्वरुप शबरी माईसाठी
रामनामे तरला पाषाण
स्वये नाम लिहितो हनुमान।।
मेव्या पार करी नाविक
जांबवंत ही कामा आला
पंथ घेतले छाटून त्याने
खग जटापू ही कामा आला।।
मर्कट सारे धाव धावले
घेऊन शीळा सेतू बांधण्या
तोंडी घेऊन गवत काडीला
खारीनेही उचलला वाटा....।।
अशोकवनी जानकी पाहूनी
नयना लोटले पाणी
सहज आपुनी सजिवनी
उठविले लक्ष्मणा मूछेत्तूनी....।।
सहकार्यानी त्यागातून
वनवासी रामाचा सुलभ
वनवास साप्यानी केला
हृदयी राम दर्शनाने दास
रामाचा हनुमान शोभात....।।
© दत्ता तरलगट्टी



राम नाम...

मुखी राम नाम घेऊ
सवे राम गुण गाऊ
राम नामाच्या गजरी
सारे रंगुनिया जाऊ
राम राम म्हणताना
चित्त दंगते क्षणात
राम गुण गाताना
मोद नाचतो मनात
राम राम राम म्हणू
आनंद देऊ या मनाला
राम नाम असता मुखी
भीती कशाची कुणाला ?
राम गुणांचा सागर
राम मनाचा जागर
राम राम म्हणताना
धन्य होई चराचर
राम नाम घेऊ या रे
राम गीत गाऊ या रे
श्रीरामाच्या जयघोषी
रामनामी लीन होऊ सारे
गिरीश खं. वसेकर
९४२२६४२९४००



चैत्र चाहूल
कोकिळे च्या कुहू कुहू चा
मधुर आवाज पडतो कानी,
उन्हाच्या काहितीतून चैत्र
चाहुलीचे तरंग उमटतात मनी
वळणाच्या वाटेकडे लागते मनं
वळण वेडी वाट धावते घाटाघाटातूनी
चैत्र न्य नि आनंदचा भरलेल्या क्षणी
मंदिरातील घाटाचे तरंग उमटती मनी
तन मन जणू चमकते, नवखेपणातूनी
आस लागते जीवाला साद घालीते कोणी,
मायेची नाळ, विसावते देवाच्या चरणी.
सुख दुःखाचे अलगुण पायाशी अर्जूनी
उत्सव वर्षाचा रंगतो गुलालातूनी
चांगभलं ती साद निनादते जयघोषातूनी.
© सौ. वैशाली महाडिक सातारा
९७६७४३७९२३



अभंग - साधेपणाचे
आहे त्यात सुखा समाधान माना।
शिकवावा मना। साधेपणा ॥ १ ॥
चमक दमक । वरवर दिखावा।
असतो फसवा । ध्यानी ठेवा ॥ २ ॥
लोकांनी पहावे। कौतुक करावे।
उगी मिरवावे। दिमाखात ॥ ३ ॥
आहे तसे रहा । धडपड नको।
खटपट नको । विनकामी ॥ ४ ॥
जाणते सांगती । अहंकार नको।
मोटेपणा नको। व्यर्थ सारे ॥ ५ ॥
साधेपणा गुण । माणसा शोभतो ।
लक्षात रहातो । हा माणूस ॥ ६ ॥
कवी अरुण वि. देशपांडे-पुणे
9850177342