ज्योतिर्मय
Online Journal of Literature.... साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष २ रे ❑ अंक ८७ वा ❑ भारतीय सौर दिनांक २४ वैशाख शके १९४८, गुरूवार दि.१४ मे २०२६ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

विद्यार्थ्यांना पैकीच्या पैकी मार्क्स कसे मिळत आहे?

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

पूर्वीच्या काळी बोर्डाच्या परीक्षेत (उदा. २००३-०४ च्या आधी) ९०-९५ टक्के गुण मिळवणे खूप दुर्मिळ मानले जायचे आणि उत्तीर्ण होणाऱ्या विद्यार्थ्यांची टक्केवारीही आजच्या तुलनेत कमी असायची। मात्र, आताच्या काळात गुणांमध्ये मोठी वाढ दिसून येते.पूर्वीच्या काळी ७०-८० टक्के मिळवणे हे गुणवंत असण्याचे लक्षण होते, तर आजच्या काळात ९०-९५ टक्के मिळवणे हे एक सामान्य चित्र बनले आहे।

आजकाल दहावी-बारावीच्या बोर्ड परीक्षेत विद्यार्थ्यांना ९० ते १०० टक्के गुण मिळण्याचे प्रमाण खूप वाढले आहे. यामागे केवळ विद्यार्थ्यांची हुशारी नसून शिक्षण पद्धतीतील बदल आणि अंतर्गत गुणदानाची पद्धत कारणीभूत ठरत आहे. अंतर्गत मूल्यमापन आणि तोंडी परीक्षा आता प्रत्येक विषयात २० गुणांची तोंडी परीक्षा किंवा अंतर्गत मूल्यमापन असते. यातील बहुतेक गुण शाळांकडून सहज मिळतात.बेस्ट ऑफ फाईव्ह पॅटर्न मुळे गुणांची टक्केवारी वाढत आहे.सहा विषयांपैकी ज्या पाच विषयांत सर्वाधिक गुण आहेत, त्यांचीच सरासरी टक्केवारीसाठी गृहीत धरली जाते.प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप बदलल्याने विद्यार्थ्यांना जास्त गुण मिळत आहे. सध्याच्या प्रश्नपत्रिकांमध्ये वस्तुनिष्ठ प्रश्न आणि एका वाक्यात उत्तरे देण्याचे प्रमाण जास्त आहे. यामुळे गुण कापले जाण्याची शक्यता कमी होते.याशिवाय अनेक खासगी क्लासेस पैकीच्या पैकी गुण मिळवून देण्याची हमी घेतात आणि परीक्षेच्या दृष्टीनेच तयारी करून घेतात.घोकंपट्टी आणि सुलभ अभ्यासक्रम हे देखील एक कारण म्हणून सांगता येईल.विषयाची सखोल समज घेण्याऐवजी, उत्तरांची घोकंपट्टी करूनही पैकीच्या पैकी गुण मिळवणे शक्य झाले आहे. भाषा विषयात विद्यार्थी नापास होत असले तरी भाषा विषयांत सुटसुटीतपणा आला आहे .भाषा विषयात लांबलचक उत्तरे लिहिण्यापेक्षा, मुद्देसूद आणि नियमांनुसार लिहिलेल्या उत्तरांनाही आता चांगले गुण मिळतात.

मॉडरेशन पॉलिसी: आणि इतर बोर्ड एका सॉफ्टवेअरचा वापर करून कठीण पेपर्स किंवा वेगवेगळ्या सेट्समधील गुण वाढवतात, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांना १०-१५% पर्यंत अतिरिक्त गुण मिळू शकतात.

विद्यार्थी आता वेळापत्रक तयार करून आणि उत्तर लेखनाचा सराव करून पूर्वीपेक्षा अधिक चांगली तयारी करतात.

उत्तरपत्रिका तपासताना महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर (कीवर्ड्स) लक्ष केंद्रित करण्यासाठी शिक्षकांना स्पष्ट सूचना (गुणदान योजना) दिल्या जातात.

थोडक्यात सांगायचे तर, योग्य मार्गदर्शन, परीक्षेचा पॅटर्न समजून घेणे आणि शाळांकडून मिळणारे अंतर्गत गुण यामुळे आजकाल विद्यार्थ्यांचे गुण वाढले आहेत.

हिंदुत्व हाच भारतीय विविधतेला जोडणारा सक्षम धागा-निलेश गद्रे

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे – ''भारत हा केवळ एक भूभाग नसून ती एक जिवंत सांस्कृतिक ओळख आहे. या देशातील भौगोलिक, भाषिक आणि आध्यात्मिक विविधता अफाट असली, तरी हिंदुत्व हाच या सर्व विविधतेला एकत्र गुंफणारा एकमेव सक्षम धागा आहे,'' असे प्रतिपादन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे पश्चिम क्षेत्र समरसता संयोजक निलेश गद्रे यांनी केले. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ वडगावशेरी भागाच्या वतीने आयोजित सेवा संगम कार्यक्रमात ते मुख्य वक्ते म्हणून बोलत होते. आजच्या काळात देशाला विखंडित करू पाहणाऱ्या शक्तींना चोख प्रत्युत्तर देण्यासाठी पंच परिवर्तन ही काळाची गरज असून, त्यातूनच खऱ्या अर्थाने सक्षम आणि प्रगत हिंदू समाजाची निर्मिती शक्य होईल, असा विश्वासही गद्रे यांनी यावेळी व्यक्त केला.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला भारत मातेचे पूजन करण्यात आले. आपल्या उद्बोधनात गद्रे यांनी प्रामुख्याने पाच स्तंभांवर आधारित सामाजिक बदलाची दिशा स्पष्ट केली. हिंदू समाजात जातीपातीचा भेद पूर्णपणे मिटवून संपूर्ण समाज एक कुटुंब म्हणून उभा करणे ही समरसता काळाची गरज असल्याचे त्यांनी नमूद केले. संस्कारक्षम पिढी घडवण्यासाठी कुटुंबाने एकत्र येणे, संवाद साधणे आणि एकत्र भोजन करणे या कुटुंब प्रबोधनाच्या प्रक्रियेवर त्यांनी भर दिला. निसर्गाचे शोषण न करता दोहन करणे आणि वैयक्तिक स्तरावर प्लास्टिकचा वापर टाळण्यासह पर्यावरण संरक्षणाची शपथ प्रत्येकाने घेण्याचे आवाहन त्यांनी यावेळी केले. केवळ अधिकारांची मागणी न करता वाहतुकीचे नियम पाळणे, मतदान करणे आणि सार्वजनिक स्वच्छता राखणे या नागरिक कर्तव्यांचे पालन करणे हे आपले धर्मकर्तव्य असल्याचे सांगत त्यांनी आपला गौरवशाली इतिहास आणि तत्त्वज्ञानाचा स्वबोध करून घेण्याचे महत्त्व अधोरेखित केले.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या साहित्याचा संदर्भ देत गद्रे यांनी भारताच्या प्राचीन समृद्धीवर प्रकाश टाकला. प्राचीन काळी भारताचा जागतिक व्यापारात २९ ते ४० टक्के वाटा होता, याकडे लक्ष वेधत त्यांनी स्पष्ट केले की, आपल्याकडील विविध व्यावसायिक जातींकडे असलेले विशेष कौशल्य हेच या समृद्धीचे खरे कारण होते. अजिंठा-वेरूळसारखी लेणी ही केवळ कलाकृती नसून आपल्या पूर्वजांच्या प्रगत अभियांत्रिकी आणि विज्ञानाचा जिवंत पुरावा असल्याचे त्यांनी सांगितले. या कार्यक्रमाला परिसरातील मान्यवर नागरिक, मातृशक्ती आणि स्वयंसेवक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या उत्तरार्धात प्रश्नोत्तरांच्या माध्यमातून उपस्थित नागरिकांच्या विविध शंकांचे निरसन करण्यात आले.

जीवनाचे सार...

ज्योतिर्मय साहित्य

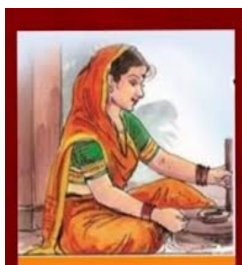
जीवन म्हणजे सुखः, दुःख, अडी-अडचणी, कमी-जास्त, पूर्ण-अपूर्ण अजून बरंच कांही. जीवन जगत असताना कधी कधी कुठलाच ताळमेळ बसत नाही. आणि हा ताळमेळ नाही बसला की आपला जीव मेटाकुटीला येतो. आणि मग प्रवास सुरु होतो तो अगणित विचारांचा. जीवन म्हणजे वाटते तितके सोपेही नसते आणि वाटते तितके अवघड वा कठीणही नसते. म्हणून सकारात्मक विचारांची जुळवाजुळव करावी. मगच सोपे वा कठीण हे अचूक ठरवावे. आणि बेझीजक, बेधडक, बिनधास्त मात्र मर्यादा राखत आनंदात जीवन जगावे.

८४ लक्ष योनींचा प्रवास केल्यानंतर कुठे आपल्याला ''माणूस'' जन्म मिळतो. मग हा जन्म असाच फुकट घालवायचा का? हा प्रश्न इतर

कुणाला विचारण्याऐवजी आपण स्वतःच स्वतःला विचारावा उत्तर नक्की मिळेल. माणूस जन्म आहे तर उगीच जगायचे म्हणून नाही जगायचे. जन्माला आलो आहोत तर हा जन्म जगून बघावा. जीवन जगत असताना जीवनात येणाऱ्या अडी-अडचणी, सुखः दुःख, संकटे, विचारांचा पसारा जो आहे तो वेचून बघूया, सुखः दुःख सोसून वा पचवून बघूया. सुखाच्या आशेपायी चिमूटभर दुःखाने खचून वा न कोसळता दुःखाची डोंगरे चढून बघावी. आणि सुखः आलं की आनंदाश्रुना सोबती घेऊन क्षणभर का होईना मात्र त्या आनंदात हुरळून जावे.

एखादी गोष्ट हाती घेतली की यशाचा अट्टाहास न करता आणि आलेल्या अपयशाने खचून न जाता अपयश ही बारकाईने निरखून बघावे. आणि मगच यशाच्या यशस्वी प्रवासाची सुरुवात करावी. बालपणीच्या खेळतला डाव किती सोपा असतो. पटकन मांडता येतो. पण जीवनाचा डाव खेळताना मात्र आपण मागे हटतो. पण डाव खेळून बघावा आणि पुन्हा पुन्हा डाव मांडावा. आणि हसत हसत खेळावा. घर बांधणे, लग्न करून पाहणे या दोन गोष्टी आयुष्यातील सर्वात अवघड कामं. यासाठी किती मेहनत घ्यावी लागते ती अतोनात मेहनत करून बघावी.

सुखाची आस, येणारी दुःख, समस्या यामुळे जगणे फार कठीण वाटते. जीवन जगण्यासाठी असंख्य पर्याय उपलब्ध आहेत. त्यातला अचूक असा पर्याय निवडून त्या पर्यायाचा स्वीकार करावा. मरणं सोपं असतं म्हणून स्वतःला न संपवता जगणं मरणं या दोन्हीतल्या असह्य वेदना, यातना ओंजळीत झेलाव्यात. जीवन जगणं आणि मरणं न सोडवता येणारं कोडं आहे. जीवनाचा आस्वाद घेत जीवनातील सुखः दुःखाचा विचार करत, आयुष्याचे गणित मांडत हे कोडे सोडवून बघावे.



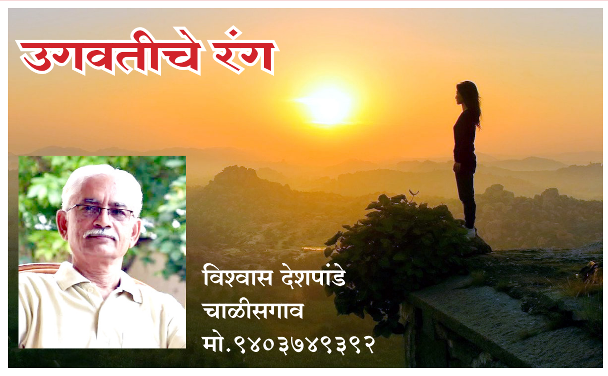
जात्यावरच्या ओव्या......

वाट तापली उन्हान
सावलीला श्रीमंत
ऊन्हामधल्या घामाची
गरीब मोजतो किंमत ||६४१||

वाट तापली उन्हान
बांधून रुमाल डोक्याला
चटके झेलत ऊन्हाचे
बाप रानात निघाला||६४२||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग २९



ज्योतिर्मय साहित्य

जेव्हा पृथ्वीवर अनाचार माजला होता आणि राक्षसांनी सदाचारी लोकांना आणि भगवंताची भक्ती करणाऱ्या लोकांना त्रास देणे सुरू केले, तेव्हा देवीने देखील अनेक अवतार घेऊन राक्षसांचा नाश केला. श्रीराम आणि श्रीकृष्णांनी देखील अशा अनेक दुराचारी लोकांचा नाश केला.

परमेश्वर आपल्या भक्ताचे रक्षण कसे करतो यासाठी समर्थ एक उदाहरण देतात. ते म्हणतात,'' आपल्या भक्तांच्या रक्षणासाठी म्हणजेच त्यांच्या उद्धारासाठी, मोक्षासाठी श्रीरामांनी अयोध्यानगरीतील नागरिकांना आपल्या सोबत विमानात बसवून नेले होते. श्रीकृष्णांनी देखील शत्रूपासून रक्षण करण्यासाठी आपल्या नगरीतील लोकांना नवीन द्वारकापूरीत नेले होते. असा हा भगवंत भक्तवत्सल आणि सज्जनांचे रक्षण करणारा आहे. एकदा का आपण त्याचे भक्त झालो की आपली सगळी काळजी तोच वाहतो आणि सर्व प्रकारच्या दुःखांमध्ये तोच आपला आधार होतो. आपले रक्षण करतो.

समर्थ म्हणतात भक्तांचे रक्षण करणे हे त्याचे ब्रीदच (कर्तव्य)आहे. आणि भक्तांचे रक्षण करण्याबद्दलचा त्याचा महिमा पदोपदी म्हणजे सर्वत्र गाजतो आहे. राम अत्यंत उदार आहे. आपले भक्त त्याला प्रिय आहेत. त्यांच्यात तो भेदभाव करत नाही. हा माझा तो तुझा असे त्याच्याजवळ नसते. तो कोणाचीच उपेक्षा करत नाही. आपल्या भक्तांना तो मोक्ष मार्गावर नेण्यासाठी सहाय्य करतो. तेव्हा आपल्या रक्षणासाठी आणि उद्धारासाठी अशा रामाला शरण जावे हेच खरे !

स्वसंवाद : १) मी परमेश्वराची खरोखरच मनापासून भक्ती करतो का ?

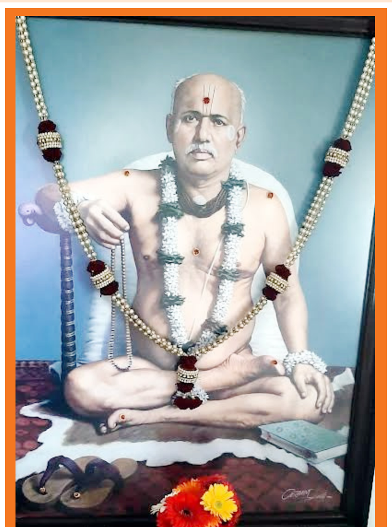
२) संकटसमयी मला 'तो माझ्या पाठीशी आहे' ही भावना कितपत बळ देते?

३) मी सज्जनांच्या बाजूने उभा राहतो का, की परिस्थितीनुसार भूमिका बदलतो?

४ ''भगवंत भक्तांची उपेक्षा करत नाही'' या विचारावर माझा किती दृढ विश्वास आहे?

(क्रमशः)

नामाने सद्बुद्धी उत्पन्न होते



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

कौरवांनी पांडवांना निदान पाच गावे तरी द्यावीत, म्हणजे युद्धाचा प्रसंग टळेल, म्हणून भगवान् श्रीकृष्ण स्वतः दुर्योधनाकडे शिष्टाई करण्याकरिता गेले. त्यावेळी दुर्योधनाने सांगितले की, 'देवा, तू म्हणतोस ते सर्व बरोबर आहे. न्यायाच्या दृष्टीने तू म्हणतोस तसे काहीतरी करणे जरूर आहे. पण तसे करण्याची मला बुद्धीच होत नाही, त्याला मी काय करू ? तू सर्वसत्ताधीश आहेस, तर मग माझी बुद्धीच पालट म्हणजे सर्वच प्रश्न एकदम मिटेल !' परंतु तसे काही न होता पुढे युद्ध झाले हे प्रसिद्धच आहे. तीच स्थिती रावणाच्या बाबतीतही दिसते. म्हणून, सगुणरूपी अवताराने वासना किंवा बुद्धी पालटण्याचे कार्य होऊ शकत नाही असे दिसते. सद्बुद्धी उत्पन्न करण्याचे सामर्थ्य फक्त भगवंताच्या नामातच आहे. म्हणूनच त्रिकालाबाधित असणाऱ्या नामावताराची आता जरुरी आहे. नाम म्हणजे भगवंतच आहे. ते नाम अनन्य होऊन आपण घेऊ या.

एका माणसाची प्रकृती बरी होती पण त्याच्या पायामध्ये काहीतरी दोष उत्पन्न झाला. डॉक्टर म्हणाला की, ''जीव वाचवायचा असेल, बाकीचे सर्व शरीर टिकवायचे असेल, तर पाय कापायला हवा.'' आता, नुसता प्राण आहे पण हात हलत नाही, पाय हलत नाही, डोळ्यांनी दिसत नाही, कानांनी ऐकू येत नाही, पण प्राण आहे, तर उपयोग नाही. याउलट, बाकी सगळे आहे पण प्राण नाही, तरीही उपयोग नाही. प्राण आहे पण बाकीच्या गोष्टींपैकी एखादी नसली तर चालू शकेल. समजा, कानाने ऐकू येत नाही; नाही तर नाही ! कुठे बिघडले ? उपासना, अनुसंधान, हे प्राणासारखे समजावे; बाकी व्याप आहे तो शरीराच्या इंद्रियांप्रमाणे समजावा. यात भगवंताचे अनुसंधान चुकले तर प्राणच गमावल्यासारखे आहे; ते सांभाळून जे करता येईल तेवढेच करणे जरूर आहे. ते न सांभाळता बाकीच्या गोष्टी केल्या तर अंती निराशा आहे.

आमच्या मनासारख्या गोष्टी होत नाहीत म्हणून आम्ही दुःखी आहोत असे म्हणण्यापेक्षा, ती गोष्ट आमच्या मनात आहे हेच दुःखमूळ आहे. अमकी गोष्ट सुखदायक आहे ही जी कल्पना आहे, तीच दुःखमूळ आहे, हे समजून आपण वागले पाहिजे. मांजर उंदराशी खेळते; ते त्याला धरील, परत सोडील, पुनः धरील, पुनः सोडील, पण शेवटी प्राण घेईलच त्याचा. तसे काळ आपल्याशी करतो आहे; आशेत गुंतवून ठेवील, पुढे जाईल. आपण पहिल्यापासूनच हे ओळखून राहावे की असे गुंतून राहण्यात काही फायदा नाही, आणि अनुसंधान ठेवले तरच मनुष्याचे कल्याण होईल. नाही तर फार कठीण आहे. मी-मी म्हणणारे, दुसऱ्याला ज्ञान सांगणारे, विद्वान, शास्त्री, पंडित सर्व खरे भ्रमातच आहेत. म्हणून म्हणतो, एक करा - अनुसंधान टिकवून जेवढे करता येईल तेवढेच करा.

आपल्या इच्छेनुसार गोष्टी घडत नाहीत ही भगवंताची कृपाच आहे.

अर्थिंग किंवा ग्राऊंडींग.....

ज्योतिर्मय साहित्य

हिरव्या गवतावर अनवाणी (अनवाणी पायांनी) चालणे ही केवळ एक जुनी परंपरा नसून त्याचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. विज्ञानानुसार, याला अर्थिंग किंवा ग्राउंडिंग असे म्हणतात.

हिरव्या गवतावर चालण्याचे काही प्रमुख फायदे खालीलप्रमाणे आहेत...

१. डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते...

गवतावर चालताना आपल्या पायाच्या तळव्यातील विशिष्ट बिंदूंवर दाब पडतो. हा दाब डोळ्यांच्या नसांशी जोडलेला असतो, ज्यामुळे दृष्टी सुधारण्यास मदत होते. हिरवा रंग पाहिल्याने डोळ्यांना थंडावा आणि आरामही मिळतो.

२. मानसिक ताण कमी होतो...

सकाळच्या वेळी गवतावर चालल्याने शरीरातील कोर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) पातळी कमी होते. यामुळे मानसिक शांतता मिळते, ताणतणाव आणि चिंता () कमी होण्यास मदत होते.

३. चांगली झोप लागते...

जर तुम्हाला निद्रानाशाचा त्रास असेल, तर दररोज १५-२० मिनिटे गवतावर चालणे फायदेशीर ठरते. हे शरीरातील सर्केडियन रिदम संतुलित करते, ज्यामुळे शांत आणि गाढ झोप लागते.

४. सूज आणि वेदना कमी होतात...

जमिनीतील इलेक्ट्रॉन जेव्हा आपल्या शरीराच्या संपर्कात येतात, तेव्हा ते नैसर्गिक अँटी-ऑक्सिडंट म्हणून काम करतात. यामुळे शरीरातील जुनाट सूज आणि स्नायूंच्या वेदना कमी होण्यास मदत होते.

५. रक्तदाब नियंत्रित राहतो...

गवतावर चालल्याने रक्ताभिसरण सुधारते. संशोधनानुसार, जमिनीशी थेट संपर्क आल्याने रक्तातील चिकटपणा कमी होतो, ज्यामुळे रक्तदाब (ब्लड प्रेशर) नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

लक्षात ठेवण्याच्या काही गोष्टी...

योग्य वेळ : पहाटेची वेळ सर्वात उत्तम असते, कारण तेव्हा गवतावर दवबिंदू असतात जे शरीरासाठी अधिक फायदेशीर ठरतात.

सावधानता : गवत स्वच्छ असल्याची खात्री करून घ्या. कीटक किंवा काचा/खडे असतील तर इजा होऊ शकते.

नियमितता : चांगले परिणाम मिळण्यासाठी दररोज किमान १० ते १५ मिनिटे चालावे.

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

|| अध्यात्म ||

मधुकर बोरीकर,
पुणे

♦अहंकार♦

पुढे........
हे प्रयोग संतांनी केवळ आपणास दिले असे नव्हे तर, त्यांनीही त्यांच्या आयुष्यभर हे प्रयोग करत राहिले.

आता व्यवहारात आपण मनात नम्रतेचा भाव आणून, मनोमन जरी नमस्कार केला, आणि हात जोडण्याची क्रिया नाही केली, तरीही चालू शकते. पण नम्रतेचा भाव आणि मनोमन नमस्कार हा प्रत्येक व्यक्ती गनीक, प्रत्येक भूत मात्रा गनीक व्हावयास हवा.

यामुळेच नम्र झाला भुता त्याने कोंडीले अनंता म्हटल्या गेले आहे. म्हणजे या नम्रतेने परमेश्वराच्या अनंत शक्ती आपल्या उपादेय हृदयात कोंडल्या जातात.
आपल्या कह्यात येतात.
या सर्व संतांच्या विवेचनावरून अहंकार याची आपण व्यवहारात करत असलेली व्याख्या आणि प्रत्यक्षात संतांना अभिप्रेत असलेली व्याख्या किती वेगळी आहे आणि या अहंकारामुळे आपणास जन्म मरण कसे भोगावे लागते हे कळाले असेल म्हणूनच नामदेव महाराजांची मागणी किती योग्य आहे पहा....

अहंकाराचा वारा न लागो राजसा/ माझिया विष्णू दासा भाविकांशी/ नामा म्हणे असावे कल्याण/ ज्यामुखी निधान पांडुरंग//
परमेश्वराच्या चरणी, संत नामदेव महाराजांनी केलेलीच प्रार्थना आपणही करून, विनम्र होऊन विनंती करू की या अहंकाराच्या माऱ्यातून आमची ही सुटका व्हावी.

जय हरि माऊली

|| अभंग-माधव ||

माधव मनोहर जोशी
दादर, मुंबई.
मो. 9833159630

खालील साडेतीन चरणी अभंग हा "दाम यमकातील" आहे. ह्या दाम यमकामध्ये आधीच्या ओवीतील चौथ्या चरणातील जो शेवटचा शब्द असतो तोच त्यापुढील ओवीतील पहिल्या चरणातील पहिला शब्द असला पाहिजे असा नियम आहे.

**आज मज आला। एक अनुभव।
पाहिला केशव। मनामध्ये ॥१॥
मनामध्ये माझ्या। उठले काहूर।
श्रद्धेचा तो पूर। मनी आला ॥२॥
मनी आला माझ्या। एकच विचार।
नावे त्याची फार। सारे तोच ॥३॥
तोच दामोदर। तोच रे मुकुंद।
तोच रे गोविंद। तो माधव ॥४॥
माधव हा म्हणे। तोच नारायण।
आलो मी शरण। आज त्याला ॥५॥**

|| संजय उवाच... ||

@संजय काव्या पुणे 7743918559

✍ चमत्कार

चमत्कार हा सहज घडत नाही तो आपल्या चांगल्या कर्माचे फलित असते, म्हणून नेहमी चांगले कर्म करत रहा त्याचे फळ आपल्याला चमत्कार रुपी मिळते.

♦ जीवनातील यशाचे सूत्र

प्रत्येक माणूस हा आयुष्यात येऊन नाव कमावणे, पैसा व यश समृद्धी मिळविण्यासाठी धडपडत असतो, पण सर्वच लोकांना हे मिळते का? नाही
तर त्यासाठी सर्वसाधारण, काही नियम व सूत्रे लक्षात घ्यावेत.
म्हणजे प्रयत्न व तुमचा स्वःतला, स्वभावाला काही तयार करा, हा कृतीसी एकसंध करा
सोप्या शब्दात तुमचे काम हे स्वभावासी एकनिष्ठ हवे, जीवनात जगत असताना, नियमानुसार सवयी तयार होत असतात..
"काम-कार्य करावेच पण आपल्या वर एक शक्ती आहे ती आपल्याला करायला लावते, हे लक्षात ठेवा.जय पराजय यशापयश, सुखदुःख याची तमा नसते. याचा अर्थ परिणामाची चिंता नको व म्हणजे फलाची चिंता नको सर्व काही जिंकण्यात शेवटपर्यंत हिंमत न हरण्यात, तो, जिंकलेला असतो."जसे क्रिकेटच्या खेळात 10 धावा काढणारा व 100 धावा काढणारा दोघांनाही महत्व सारखेच आहे! तसेच हे आहे!
मग प्रत्येक कामात यश नसेल तर आपण दुःखी होत नाही.. म्हणून अंहकारापेक्षा हे
चांगले.. म्हणून काळजी घ्या, आनंदी राहा, स्वस्थ राहा, रहा पुन्हा भेटू. गुड डे.

प्रभातपुष्प

षटकोळी माझी

संध्याराणी जयहिंद कोल्हे {काव्यसंध्या}
कळंब जि.धाराशिव मो. 87885 91371

सुंदर ते रुप

सुंदर ते रुप
पंढरपुरी आहे छान
सदैव विठूस पुजते
भाव भोळा माझा
मनी वसे खरा
सुखाचे मागणे मागते

सुंदर ते रुप
पाहता भान हरपते
हरी नाम मुखी
विठूची कृपा मजवरी
म्हणूनी आहे पहा
जीवनात मी सुखी

वासंतिक संस्कार शिबीर संपन्न

ज्योतिर्मय साहित्य

बाणेर, पुणे - श्रीभगवती सेवा आश्रम व जीवन कौशल्य विकास, बाणेर यांच्या संयुक्त विद्यमाने बालकांसाठी आयोजित वासंतिक संस्कार शिबीर उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाले. श्री बाणेश्वर मंदिराच्या सभामंडपात आयोजित या शिबिरात बाणेर, बालेवाडी व महाळुंगे परिसरातील एकूण ४२ विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला. श्री. भालचंद्र सरडे यांच्या प्रेरणेतून सुरू झालेल्या या शिबिराने यंदा दशकपूर्तीचा टप्पा गाठत यशस्वी वाटचाल कायम राखली आहे.

शिबिराची सुरुवात श्रीकांत चिटणीस, जाजू, आप्पा वळसंगकर व रमेशराव करमरकर यांच्या शुभहस्ते श्री बाणेश्वर पूजनाने झाली. प्रारंभी योग शिक्षिका सौ. प्रिया जोशी यांनी योगविद्या व सूर्यनमस्कारांचे आरोग्यदायी महत्त्व प्रात्यक्षिकांसह स्पष्ट केले. सामाजिक कार्यकर्त्या रोहिणी जोगळेकर यांनी आध्यात्मिक प्रार्थनेचे जीवनातील महत्त्व सांगितले.

शंखश्री चंद्रकांत जाधव पाटील यांनी शंख व डमरू वादनाचे प्रात्यक्षिक सादर करत त्याची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी व सांस्कृतिक महत्त्व विद्यार्थ्यांना समजावून सांगितले. डॉ. श्याम कुलकर्णी यांनी शंखध्वनीचा मानवी कंठस्वास्थ्य व शरीरावर होणारा सकारात्मक परिणाम विषद केला.

श्री. प्रकाशदादा बोकील यांनी विद्यार्थ्यांसाठी विविध मैदानी खेळांचे आयोजन केले, तर श्री. प्रमोदजी खांडेकर यांनी ज्यूडो-कराटेचे प्राथमिक प्रशिक्षण दिले.

या प्रसंगी नि:शुल्क संगणक प्रशिक्षण पूर्ण केलेल्या विद्यार्थ्यांना श्रीकांत कुर्हे यांच्या हस्ते प्रमाणपत्रांचे वितरण करण्यात आले. सदर प्रमाणपत्रांवर संगणक प्रशिक्षण संयोजक श्री. अशोकजी नवाल व संकल्पक श्री. गिरीधर राठी यांच्या स्वाक्षऱ्या होत्या. वस्ती भागातील मुलांसाठी सुरू असलेल्या १२ संगणक प्रशिक्षण केंद्रांद्वारे हा उपक्रम सातत्याने राबविला जात आहे.

शिबिरार्थींसाठी नाश्ता, चहा, पाणी व भोजन व्यवस्था राजकुमार मालू यांनी पाहिली. शिबिराचे मार्गदर्शन श्री. सुशीलजी अग्रवाल यांनी केले.

शिबिराच्या यशस्वी आयोजनासाठी आप्पा वळसंगकर, प्रकाशदादा बोकील, डॉ. श्याम कुलकर्णी, उदयराव काकिर्डे, सुरेशराव वांजपे व राजीव माने यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

क्रिकेटपटू श्रद्धाळू की अंधश्रद्धाळू ? या पुस्तकाचे खा. वाकचौरे यांच्या हस्ते प्रकाशन

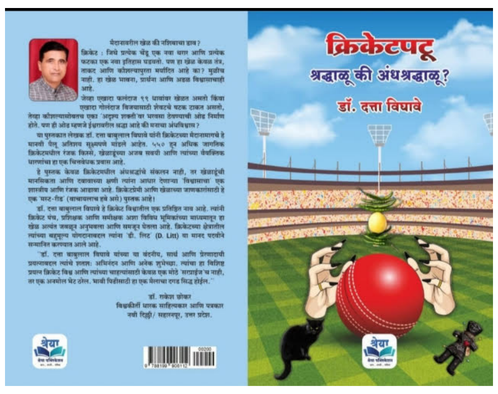
ज्योतिर्मय साहित्य

शिर्डी - क्रिकेट क्षेत्रातील मानसशास्त्र आणि खेळाडूंच्या सवयींवर प्रकाश टाकणाऱ्या क्रिकेटपटू श्रद्धाळू की अंधश्रद्धाळू ? या नवीन पुस्तकाचे नुकतेच प्रकाशन करण्यात आले. प्रसिद्ध लेखक, क्रिकेट विश्लेषक आणि सामाजिक कार्यकर्ते डॉ. दत्ता विघावे यांनी या ग्रंथाचे लेखन केले आहे.

शिर्डी लोकसभा मतदारसंघाचे खासदार मा. श्री. भाऊसाहेबजी वाकचौरे साहेब यांच्या शुभहस्ते या पुस्तकाचे प्रकाशन संपन्न झाले. याप्रसंगी जेष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते श्री. दत्ताजी डोंगरे, श्री. विठ्ठलराव सोनवणे व विविध क्षेत्रांतील मान्यवर उपस्थित होते.

या पुस्तकात क्रिकेट विश्वातील श्रद्धा - अंधश्रद्धा यासारख्या गहन विषयावर प्रकाशझोत टाकला आहे. मैदानावरील खेळाडूंची एकाग्रता, त्यांच्या मनात असणारी अस्वस्थता आणि मानसिकतेचा खेळावर होणारा परिणाम याचा सखोल अभ्यास या पुस्तकातून मांडण्यात आला आहे. विशेषत: मानसिक अस्वस्थता आणि अंधश्रद्धा या विषयांवर लेखकाने संशोधनात्मक लेखन केले आहे.

डॉ. दत्ता विघावे यांचे आतापर्यंत १३,००० हून अधिक लेख विविध प्रसार माध्यमात प्रसिद्ध झाले असून, क्रिकेट मधील त्यांच्या योगदानाबद्दल त्यांना डॉक्टर ऑफ लिटरेचर (डि. लिट) ही पदवी देऊन गौरवण्यात आले आहे. महाराष्ट्र सरकारने त्यांच्या या कार्याची दखल घेऊन डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर समाजभूषण पुरस्काराने सन्मानित केले आहे. शिवाय अनेक राष्ट्रीय - आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार त्यांना प्राप्त झाले असून त्यांचे कवितासंग्रह व कथा संग्रहही प्रकाशित झाले आहेत. ऑस्ट्रेलिया, रशिया, अमेरिकेसारख्या देशांनीही त्यांच्या कार्याची दखल घेऊन सन्मानीत केले आहे.



त्यांच्या या नवीन पुस्तकामुळे क्रिकेट प्रेमी आणि वाचकांमध्ये मोठी उत्सुकता निर्माण झाली आहे. उपक्रमाच्या शेवटी खा. वाकचौरे यांनी डॉ. विघावे यांच्या लेखणीचे कौतुक करून पुढील वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या.

राष्ट्रीय डीपटेक स्टार्टअप धोरण भारतासाठी विकासाची पहाट

ज्योतिर्मय साहित्य

१६ जानेवारी २०१६ ला भारतात स्टार्टअप इंडिया या उपक्रमाची पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सुरुवात केली. १६ जानेवारी २०२६ ला या उपक्रमाला दहा वर्षे पूर्ण झाली. मागील दशकात स्टार्टअप इंडिया उपक्रम भारताच्या आर्थिक आणि नवोन्मेषात्मक संरचनेचा एक महत्त्वपूर्ण आधारस्तंभ म्हणून उदयास आला आहे.

स्टार्टअप इंडिया या उपक्रमामुळे संस्थात्मक यंत्रणा अधिक सक्षम झाल्या असून भांडवल आणि मार्गदर्शन उपलब्धतेचा विस्तार झाला आहे. त्यामुळे भारतात विविध क्षेत्रे आणि भौगोलिक प्रदेशांमध्ये स्टार्टअप्सची वाढ आणि विस्तार करण्यासाठी अनुकूल वातावरण निर्माण झाले आहे. भारतात स्टार्टअप परिसंस्था वेगाने विस्तारत आहे. सुमारे २ लाख स्टार्टअप्स आणि १२५ युनिकॉर्नसह भारत आता जगातील तिसरी सर्वात मोठी स्टार्टअप परिसंस्था असणारा देश बनला आहे.

स्टार्टअप इंडिया याचाच एक भाग म्हणून राष्ट्रीय डीपटेक स्टार्टअप धोरण भारत सरकारने ३१ जुलै २०२३ ला या धोरणाचा आराखडा भारत सरकारने जाहीर केला. १७ फेब्रुवारी २०२६ ला माननीय पंतप्रधान मोदींनी भारत इनोव्हेट्स ची घोषणा केली. मुंबईत आयोजित केलेल्या भारत-फ्रान्स नवोन्मेष वर्षाच्या उद्घाटनप्रसंगी मोदींनी भारताच्या शीर्ष १०० डीपटेक उपक्रमांना जागतिक स्तरावर सादर करण्याच्या भारत इनोव्हेट्स २०२६ या राष्ट्रीय उपक्रमाची औपचारिकपणे घोषणा केली. फ्रान्समध्ये १४ ते १६ जून दरम्यान नीस, फ्रान्स येथे भारत अनोव्हेट्स या उपक्रमाचे आयोजन केले जाणार आहे.

भारताचे डीपटेक स्टार्टअप्स आणि उच्च शिक्षण नवोपक्रम परिसंस्थेला जागतिक गुंतवणूकदार, कार्पोरेट्स, विद्यापीठे आणि संशोधन संस्थांशी जोडणे हे या उपक्रमाचे उद्दिष्ट आहे. भारताच्या डीपटेकमध्ये चार प्रमुख स्तंभाचा समावेश आहे. भारताचे आर्थिक भविष्य सुरक्षित करणे, ज्ञान आधारित अर्थव्यवस्थेकडे वाटचाल करणे, आत्मनिर्भर भारताच्या अनिवार्यतेद्वारे राष्ट्रीय क्षमता व सार्वभौमत्व मजबूत करणे आणि नैतिक नवोन्मेषाला प्रोत्साहन देणे. इमॅन्युएल मॅक्रॉन फ्रान्सचे राष्ट्राध्यक्ष भारताच्या स्टार्टअप संदर्भात म्हणतात, प्रश्न आता हा नाही की भारत नवोपक्रम करेल की नाही, तर प्रश्न हा आहे की भारतासोबत कोण नवोपक्रम करेल म्हणजे भारतात स्टार्टअप परिसंस्था वेगाने पसरलेली असताना डीपटेक स्टार्टअप देखील मोठ्या संख्येने विस्तारलेले आहे.

स्वप्नाली शिवाजी मोरे,
संशोधक, अर्थशास्त्र विभाग, रयत शिक्षण संस्था,
नारायणराव बोरावके कॉलेज, ता. श्रीरामपूर,
मो. ७३८५९०९०५४

डीपीआयआयटीच्या आकडेवारीनुसार सध्या भारतात १०,००० पेक्षा जास्त स्टार्टअप आहेत. नीस येथे होणाऱ्या भारत इनोव्हेट्स २०२६ येथे १०० डीपटेक उपक्रम जागतिक स्तरावर सादरीकरण करतील. भारत इनोव्हेटसचे वर्णन केवळ एक कार्यक्रम नसून, एक डीपटेक परिसंस्था म्हणून केले. ही परिसंस्था शिक्षण संस्था, धोरणात्मक गुंतवणूक आणि कॉपोरेट क्षेत्र या तीन स्तंभावर आधारलेली आहे. जे बाजारपेठेत प्रवेश आणि प्रत्यक्ष अनुभवासाठी तंत्रज्ञानाचे परिणामामध्ये रूपांतर करतात.

आयआयटी आणि भारतीय विज्ञान शिक्षण आणि संशोधन संस्था यांची यात मोठी भूमिका आहे. देशभरातून ३,००० हून अधिक स्टार्टअप्स अर्ज प्राप्त झाले होते. ज्यामधून भारतातील १३७ सर्वात उठश्वासक डीपटेक स्टार्टअपची निवड करण्यात आली. १३ विविध विषयात्मक क्षेत्राचा समावेश असलेल्या कठोर बहु-स्तरीय स्टार्टअपचा यात समावेश आहे. प्रदर्शनातील सादरीकरणामध्ये १३ विविध तांत्रिक क्षेत्रामधील नवकल्पनांचा यात समावेश असेल. ज्यात प्रगत संगणक (कृत्रिम बुद्धीमत्ता, क्वांटम संगणक आणि सुपर कंम्प्युटिंग) प्रगत साहित्य, दुर्मिळ पृथ्वी आणि महत्त्वपूर्ण खनिजे, सेमीकंडक्टर, अवकाश आणि संरक्षण, ऊर्जा शाश्वतता आणि हवामान बदल, स्मार्ट शहरे आणि गतिशीलता, आपत्ती व्यवस्थापन आणि लवचिक पायाभूत सुविधा, आरोग्यसेवा आणि मेडटेक, जैवतंत्रज्ञान कृषी आणि अन्न तंत्रज्ञान, नील अर्थव्यवस्था, उत्पादन आणि उद्योग ४.० आणि आत्याधुनिक दळणवळण यांचा समावेश आहे.

भारताची संशोधन आणि विकास क्षमता जागतिक स्तरावर स्पर्धात्मक तंत्रज्ञानामध्ये रूपांतरित करण्याच्या महत्त्वाकांक्षेचे प्रतिबिंब म्हणून विकसित भारत २०४७ च्या आदेशानुसार अपेक्षित असलेल्या नवोन्मेष आधारित आर्थिक विकासाला गती देण्याच्या दिशेने भारत इनोव्हेट्स २०२६ हे एक पाऊल आहे. फ्रान्समध्ये आयोजित केल्या जाणाऱ्या या उपक्रमाला विकासाच्या विविध टप्प्यावर असलेले सुमारे १०० आशादायक आणि पथदर्शी तंत्रज्ञान, नवकल्पना उद्योग क्षेत्रातील व्यक्ती, गुंतवणूकदार, धोरणकर्ते, संभाव्य सहयोगी जागतिक प्रेक्षकांसमोर संकलित करून सादर करणे हा उद्देश आहे. भारत इनोव्हेट्स २०२६ ची संकल्पना भारतीय शिक्षण परिसंस्थेसाठी एक जागतिक प्रवेगक म्हणून केली आहे. जो भारतातील विद्यापीठांच्या नेतृत्त्वाखाली नवकल्पनांना प्रयोगशाळेतून बाजारात आणि भारतातून जगासमोर घेऊन जाईल.

आरएचव्ही इंग्रजी माध्यमाचा निकाल १०० टक्के; उन्नती तेला ९८.६० टक्क्यांसह शाळेत प्रथम

ज्योतिर्मय साहित्य

जालना - राष्ट्रीय हिंदी विद्यालय इंग्रजी माध्यमने यावर्षीही दहावीत उत्कृष्ट निकालाची परंपरा जोपासली असून सर्व १०१ विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले आहेत. शाळेचा निकाल १००% लागला आहे. शाळेतून कु. उन्नती तेला हिने ९८.६०% गुण मिळवून प्रथम क्रमांक पटकावला आहे. या यशाबद्दल संस्थेचे अध्यक्ष सतीश बगडिया, संचालक गोवर्धन अग्रवाल, महेंद्र गुप्ता, अजय गुप्ता यांनी मुख्याध्यापिका सौ. रीता टंडन व कु. उन्नती तेला यांचा विशेष सत्कार केला.

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारपणात पण घरबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज, गुप्तरोग, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमाखास उपाय केला जाईल, पोस्टाने औषधं पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षाचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखांपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्यग्रस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ओयासिक बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुज-हू-इन एशिया रेकॉर्डस् मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

सागर राजेंद्र सोनवणे
BSc.Agri.
मो. 77578 47104
ताडपिंपळगाव ता.कन्नड
जिल्हा छत्रपती संभाजीनगर

पाण्याचा TDS आणि आहारशास्त्रावर होणारे परिणाम

■ प्रस्तावना : मानवी जीवनात अन्नाइतकेच महत्त्व पाण्याच्या गुणवत्तेला आहे. ग्रामीण तसेच शहरी भागात वापरल्या जाणाऱ्या पाण्याचा TDS (टोटल दिससॉल्व्हड सॉलिड्स) हा केवळ पिण्याच्या चवीवरच नाही, तर आपल्या दैनंदिन स्वयंपाकावर आणि त्यातील पोषक अंशांवर कसा परिणाम करतो, याचा हा एक तांत्रिक आढावा.

१. पाण्याचा TDS आणि डाळ/धान्य शिजण्याची प्रक्रिया

विज्ञानाच्या नियमानुसार, पाण्यात कॅल्शिअम (Ca) आणि मॅग्नेशिअम (Mg) यांसारख्या विद्राव्य क्षारांचे प्रमाण वाढल्यास पाण्याची 'कठोरता' (हार्डनेस) वाढते.

■ अवरोधक प्रक्रिया: जेव्हा आपण डाळ किंवा तांदूळ शिजवतो, तेव्हा हे क्षार धान्याच्या पेशीभित्तिकेतील (सेल वॉल) 'पेक्टिन'सोबत रासायनिक संयोग करतात. यामुळे धान्याचे बाह्य आवरण अधिक कडक होते, परिणामी उष्णता आतपर्यंत पोहोचण्यास अडथळा निर्माण होतो.

परिणाम: डाळ शिजण्यासाठी लागणारा वेळ ३०% ते ५०% टक्क्यांनी वाढतो, ज्यामुळे घरगुती गॅस/इंधनाचा अपव्यय होतो.

२. अन्नाच्या पोषक मूल्यांवर होणारा परिणाम

प्रथिनांचा ऱ्हास: अधिक वेळ उच्च तापमानावर अन्न शिजवल्यामुळे डाळीतील 'प्रथिने' (प्रोटीन्स) आणि तांदळातील 'बी-कॉम्प्लेक्स' जीवनसत्त्वांचा ऱ्हास होतो.

■ चव आणि पोत: जड पाण्यात शिजलेला भात किंवा डाळ ही पूर्णत: 'जिलेटिनाइज' होत नाही, ज्यामुळे अन्नाचा पोत खडबडीत राहतो आणि अन्नाची नैसर्गिक चव बदलून ती किंचित क्षारयुक्त लागते.

३. तांत्रिक उपाय आणि मार्गदर्शक तत्त्वे

१. पाणी परीक्षण: प्रत्येक कुटुंबाने आपल्या पिण्याच्या आणि स्वयंपाकाच्या पाण्याचे TDS मूल्य तपासून घ्यावे. (स्वयंपाकासाठी ५० ते १५० TDS असलेले पाणी आदर्श मानले जाते).

२. प्री - सोकिंग (पूर्व-भिजवण) : धान्य शिजवण्यापूर्वी किमान ४५ मिनिटे कोमट पाण्यात भिजत ठेवल्यास क्षारांचा प्रभाव कमी होऊन शिजण्याची प्रक्रिया सुलभ होते.

३. सेंद्रिय निवड: रासायनिक खतांचा अतिवापर न केलेल्या (सेंद्रिय) डाळींचा वापर करावा, कारण त्यांची पाणी शोषण्याची क्षमता नैसर्गिकरीत्या उत्तम असते.

■ निष्कर्ष :आरोग्यदायी जीवनासाठी केवळ शुद्ध अन्न असून चालत नाही, तर ते योग्य पाण्यात आणि योग्य पद्धतीने शिजवणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. 'सक्सेस ॲग्रो' च्या माध्यमातून आमचा प्रयत्न केवळ शेती उत्पादकता वाढवणे हा नसून, 'शेत ते ताट' या प्रवासात अन्नाचा दर्जा टिकवून ठेवणे हा आहे.

आनंदयात्री रवींद्रनाथ

लेखक - श्री. विश्वास देशपांडे
ग्रंथ परिचय -विभावरी कुलकर्णी
पुणे. मो. 8087810197

मागील अंकावरून पुढे....

■ रवींद्रनाथांची अपारंपारिक लेखनशैली - त्यांनी स्वत:ची शैली विकसित केली. टिका सहन केल्या. अनुभवलेला निसर्ग कवितेतून प्रगट झाला.

■ विश्वकवी रवींद्रनाथ - त्यांनी साहीत्य, कला सगळीकडे स्वत:ची ठसा उमटवला. सारे आयुष्य समाजासाठी समर्पित केले. 'गीतांजली' काव्य संग्रह परमेश्वराला अर्पण केला आहे. याने त्यांचे नाव विश्वात पोहोचले. जसे व्यक्त झाले तसेच ते जगले.

■ अष्टपैलू साहित्यिक - त्यांचे सगळेच साहित्य असे आहे की कोणतेही पान उघडावे आणि रवींद्रनाथांना भेटावे.

■ सर्वात मोठी देणगी - जन गण मन याचे महत्व व त्यामागील रोचक सत्य लक्षात येते.

■ रवींद्रनाथांची अफाट आणि विस्मयकारक काव्यसृष्टी - त्यांच्या विविध कवीता त्यातील अर्थ, हेतु समजतो.

■ कथाकार रवींद्रनाथ - कवितेचे माध्यम व्यक्त होण्यासाठी अपुरे वाटले तेंव्हा त्यांनी इतर कलांचा अवलंब केला.
कथा वास्तवातून आलेल्या आहेत. काबुलीवाला तर परिचित आहेच. अशा काही कथा व त्याची थोडक्यात आशय रुपाने माहिती समजते.

■ स्त्रीपात्र प्रधान कथा - स्त्रीयांचे भावना विश्व व तीची प्रतिमा उजळून टाकणारं लेखन!

■ आणखी एक कथा - नष्टनीड- विविध भावभावनांचे कंगोरे विविध प्रसंगातून वाचायला मिळतात. यातील सर्व व्यक्तीरेखा मात्र सुसंस्कृत, समंजस आहेत. या सुंदर कथेत संयम जागोजागी दिसतो.

■ कादंबरीकार रवींद्रनाथ - विविध कादंबऱ्यांचा आढावा यात वाचता येतो. आणखी काही कादंबऱ्या यांचा परिचय होतो.

■ नाटककार रवींद्रनाथ - नाटक सृष्टीचा तारणहार नाटकांचे सर्व प्रकार हाताळले. यातून त्यांचे बहुश्रुत व्यक्तीमत्व दिसते. कलाटणी देणाऱ्या नाटकांचा आढावा वाचायला मिळतो.

■ रवींद्र संगीत - एका नवीन संगीत परंपरेचा सूर्योदय कुटुंबातील-
वातावरणामुळे संगीताचा कान तयार झाला. संगीताची जाण, पारंपारिक लोकसंगीत व व्यासंग यातून रवींद्र संगीताची अलौकिक निर्मिती घडली. गीतांच्या चाली. संगीत, शब्द यांची सुरेल गुंफण सांगणारा अलौकिक प्रवास वाचायला मिळतो. त्यांच्या संगीतात झालेला बदल त्याचे टप्पे, त्यात असलेले भावनांचे प्रतिबिंब, रवींद्र संगीताचे वेगळेपण, ते लोकप्रिय असण्या मागील कारणे लक्षात येतात. ट्रान्समध्ये नेणारी गीते!

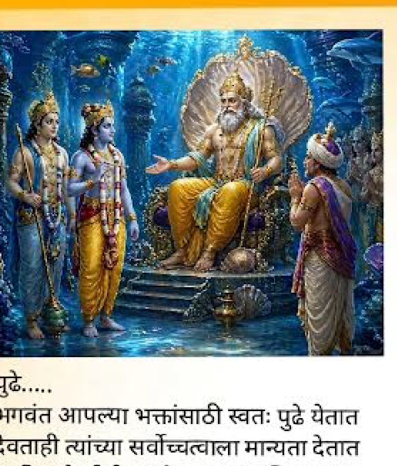
■ रवींद्रनाथांची पत्रे - इतर साहित्याप्रमाणे विविधता व वास्तविकता पत्रांचे १२ खंड प्रकाशित झाले हे वाचून फारच आश्चर्य वाटले. काही पत्रे व त्यातील मजकुर आजच्या काळातही लागू पडतो. तर काही पत्रे खूपच मार्गदर्शक आहेत. सर्वच पत्रे अत्यंत वास्तव व पारदर्शक आहेत. उदा. सुखदु:ख सर्व मार्गावरच असतात पण शांती केवळ मोठ्या रस्त्यावरच असते!

■ चित्रकार रवींद्रनाथ - त्यांना विविधतेची किती ओढ होती हे पुढील वाक्यातून समजते. 'शब्द मला संतुष्ट करत नाहीत. माझ्या रेषा मात्र त्यांच्या मनाप्रमाणे हसतात. असे म्हणून ते चित्रकलेकडे वळले. त्यावेळी त्यांचे वय ६५ होते, यावेळी या कलेची आराधना करून त्यात प्राविण्यही मिळवले.

क्रमश:......

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी भगवंत हृदयस्थ आहे

© अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे मो.95030 45495



पुढे.....

भगवंत आपल्या भक्तांसाठी स्वत: पुढे येतात
देवताही त्यांच्या सर्वोच्चत्वाला मान्यता देतात
भक्तीमध्ये भीती नसते—श्रद्धा आणि संरक्षण असते
आध्यात्मिक दृष्टीने विचार केला तर

■ १. नंद = मन (चित्त)
नंद म्हणजे आपले मन. मन साधे, भक्तिमय असते पण कधी कधी ते अज्ञानाने नियम चुकवते (जसे असुर बेला)
म्हणजेच : आपण चांगले असलो तरी अज्ञानामुळे चुकतो

■ २. यमुना = जीवनप्रवाह / भावना
यमुना नदी म्हणजे: आपल्या भावना, संस्कार, जीवनाचा प्रवाह, आपण रोज त्यात "स्नान" करतो म्हणजेच अनुभव घेतो

■ ३. 'असुर बेला' = अज्ञानाची वेळ
ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे: "असुर बेला" म्हणजे बाहेरची वेळ नाही ती आपल्या आतली अवस्था आहे.
जेव्हा: विवेक नसतो जागरूकता कमी असते
आपण सवयीने वागतो तेव्हा आपण असुर बेलामध्ये जगत असतो

■ ४. वरुणाचे सेवक = कर्मबंधन
वरुण यांचे सेवक म्हणजे: आपल्या कर्मांचे नियम
चूक झाली की त्याचे परिणाम येतात
कोणी "दंड देतो" असे नाही
आपलेच कर्म आपल्याला "पकडते"

■ ५. वरुणलोक = अवचेतन नंदबाबांना जेथे नेले ते "वरुणलोक" म्हणजे: आपल्या मनातील खोल स्तर जिथे भीती, संस्कार, दडलेले अनुभव असतात

■ ६. श्रीकृष्ण = आत्मा / परमचैतन्य
श्रीकृष्ण म्हणजे : आपल्या आतला साक्षीभाव परमसत्य, आत्मा जेव्हा मन अडकते... तेव्हा "आत्मा" त्याला मुक्त करतो

■ ७. वरुणाचा नमस्कार = अहंकाराचे शरणागती
वरुणदेवांनी श्रीकृष्णाला वंदन केले याचा अर्थ: निसर्गाचे नियमही आत्म्यापुढे झुकतात
जेव्हा आत्मज्ञान येते, तेव्हा कर्मबंधन सैल होते
अंतिम ध्यानार्थ (सर्वात महत्त्वाचे)
ही कथा सांगते : मन (नंद) अज्ञानामुळे कर्मात अडकते. आत्मा (कृष्ण) जागृत झाला की तो मुक्त करतो आणि शेवटी सर्व काही त्या परमचैतन्यापुढे नतमस्तक होते
"भगवंतावर खरे प्रेम आणि श्रद्धा असेल, तर ते प्रत्येक परिस्थितीत आपल्या सोबत उभे राहतात."
"माझे मन जरी अडकले, तरी माझ्यातील कृष्ण मला मुक्त करणार आहे."

कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने
प्रणत क्लेशनाशाय गोविंदाय नमो नम:"

पेरणी (कादंबरी)

ज्योतिर्मय साहित्य

श्यामल तिचं नाव होतं. तसा आता पावसाळा आलाच होता. नुकतीच सर येवून गेली होती. बाहेरचं वातावरण थंड झालं होतं. तरीही अंगात उष्मा जाणवतच होता. पाऊस जरी आला होता तरीही त्यानंतर निघालेला सुर्य आग ओकतच होता.

आतापर्यंत सुर्यानं आगच ओकली होती. यावर्षी रेकॉर्ड ब्रेक केला होता सुर्यानं. त्यातच एवढं ऊन्हं तापलं होतं की जमीनीला भेगा पडल्या होत्या.

रोहिणी कोरड्याच गेल्या होत्या. मृगही निघून गेला होता. तोही कोरडाच गेला होता. त्यातच आता आद्रा लागल्या होत्या. शेतकरी आकाशाकडं डोळे वटारून वाट पाहात होते पावसाची. एवढ्यात एक कावळा तोंडात फांदी धरुन आला. त्यानं तोंडात फांदी धरताच तोच संकेत दिसला श्यामलला. तशी स्वगत बोलली. यावर्षी पावसाचा जोर सुरुवातीला नसेलच. ते श्यामलचं म्हणणं. तोच तिच्याच शेजारी बसलेला तिचा एक बाळबोध मुलगा म्हणाला,

''आई, यावर्षी पाऊस सुरुवातीला नसेल, याचा अर्थ?''

श्यामलचा तो मुलगा. त्याचं नाव दिपक होतं. ज्याला ती अंधश्रद्धाच वाटली आपल्या आईची. कारण अंधश्रद्धा म्हणजे काय असते. तो ते शाळेत शिकला होता. अंधश्रद्धा नसतेच असं त्याला शाळेत बाईंनी शिकवलं होतं.

दिपकचं ते म्हणणं ऐकून त्याची आई म्हणाली, ''बाळ, जर कावळ्यानं एखादी काडी मधात धरली असेल पावसाळ्याच्या तोंडावर तर पावसाळा मधात सुरु होतो व मधातच संपतो. त्यानं जर तीच काडी सुरुवातीला धरली असेल तर पावसाचा जोर सुरुवातीलाच असतो.'' ''आणि शेवटी जर पकडली असेल तर शेवटी का?'' दिपक मधातच बोलला. तशी त्याची आई म्हणाली, ''होय बाळ. अगदी तसंच.''

बाळबोध दिपक चूप बसला. तशी आईही गप्प झाली.

राज व दिपक श्यामलचे दोन मुलं. मोठा राज व लहान दिपक. ते दोन तारेच होते तिच्या जीवनातील. आज तिचा पती जीवंत नव्हताच. तो कितीतरी दिवसापुर्वीच मरण पावला होता हार्ट अॅटॅकनं. परंतु त्यानं आत्महत्या केली होती कर्जाला कंटाळून. कर्ज फार वाढलं होतं पावसाच्याच दगाबाजीनं. सततची नापिकी व त्यात होणाऱ्या नुकसानानं घरी कर्जाचं डोंगर उभं ठाकलं होतं. रोजच घरी कर्जवाले येवून तकादा लावून जात असत. अशातच पती गेला असा दिखावा करुन श्यामलनं सरकारकडून भावनेनं पैसे मिळवले होते. गावानंही तिची लहान लहान मुलं पाहून साक्षही दिली होती आणि पती ज्यावेळेस गेला. त्यावेळेस तिनं हिंमत हारली नाही.

शेती पिको का न पिको. पती जीवंत असो की नसो. मुलं लहान असो की नसो. श्यामल हुशार होती व तेवढीच हिंमतवान. तिनं कंबर कसली व ती पुरुषी थाटानं कामाला लागली. स्वतः आपल्या शेतात खपू लागली. धान्य लावून त्या बदल्यात पीकं घेवू लागली. त्यातच आपल्या मुलांना शिक्षणही शिकवू लागली.

श्यामल शिकली होती दोन चार वर्ग. मात्र ती फारशी सुशिक्षित झाली नव्हती. तिच्यावर अंधश्रद्धेचा प्रभाव पडला होता. पावसाचा अंदाज बांधतांना ती कावळ्याला पाहात असे दरवर्षीच. कावळा येवून ओरडतो काय? तो तोंडात फांदी कशी धरतो. कोणता पक्षी झाडावर किती उंचीवर बसून ओरडतो. या सर्व अंधश्रद्धेच्या पद्धतीनं ती शेती करीत होती. ज्यातून तिला उत्पन्नही चांगलंच येत होतं. त्यातच जेव्हा तिचा पती मरण पावला होता. तेव्हा तर कोणी आपल्या घरावर करणी केली आहे. असं तिला वाटत होतं व ती देवाजव नवशही कबूल झाली होती की जर तिचं सगळं सुरळीत होईल. तेव्हा ती त्याला काहीतरी नक्कीच देईल.

✍️ अंकुश शिंगाडे, नागपूर
मो. ९३७३३५९४५०

गावात असाच एक देवबाबा नावाचा व्यक्ती होता. जो व्यक्ती जादूटोणा करतो. असं गावाचं म्हणणं होतं. त्यानंच श्यामलच्या पतीलाही मारलं असं गाव म्हणय होतं. अन् देवबाबाही तशाच पद्धतीनं वर्तन करीत असायचा.

गावाच्या एका कडेला स्मशान होतं. तिथं भूतं नाचतात. असंही गावाचं म्हणणं होतं. रात्रीच्या वेळेस कोणीच त्या स्मशानाकडं फिरकत नव्हते. अशातच जेव्हा गहू किंवा एखाद्यावेळेस धान्य काढण्याचा हंगाम सुरु व्हायचा. तेव्हा रात्रीच्या वेळेस कोणीच शेतात फिरकत नसत. तसं पाहिल्यास गावात शेतकरी आत्महत्याही घडायच्या आणि लोकं म्हणायचे की अमूक अमूक माणसाची इच्छा पुर्ण झाली नाही. तो रस्त्यानं फिरतोय. कोणी रात्रीच्या वेळेस फिरायला जावू नये शेतात. ज्यातून ती आत्मा झोंबते.

गावातील ही भुताची अंधश्रद्धा. ती अंधश्रद्धा जोरदारच होती. त्यातच कोणी गावात मानसिकता ढासळल्यानं घुमायला लागलाच तर लोकं त्याच्या अंगात शिरलंय असंच म्हणायचे. ज्याचा फायदा देवबाला होत असे.

पावसाळा सुरु झाला होता. त्यातच श्यामलनं आपल्या शेतात ज्वारी पेरली होती. शेतात पीक तसं जोरदारच होतं. तोच तिनं अतिशय मेहनतीनं आपल्या शेतातील ज्वारीची कणसं कापली आणि त्याचा शेतात ढीग लावला. त्यानंतर ती घरी आली. रात्र झाली होती. मध्यरात्र ओलांडली होती. कणसं खळ्यात उघड्यावरच होती. दिवसभर कोरडेपणा होता सर्वत्र. अशातच मध्यरात्री ढगाळ वातावरण तयार झालं. पाऊस येणार याची चिन्हं दिसायला लागली. आता थेंब थेंब पाऊस सुरु होणार व तो कणसावर पडणार आणि कणसं करपणार. याचा विचार श्यामलला आला. आता तिला वाटलं की आपलं यावर्षी नुकसानच होणार. अख्खी ज्वारी करपणार. ती तोच विचार करुन उठली. तिनं मुलांकडे पाहिलं. मुलं झोपली होती. तसा तिनं आपल्या लुगड्याचा पदर कंबरेला गुंडाळला. त्यानंतर तिनं प्लॉस्टीक घेतलं व ते कणसं झाकून घेवून कणसाचा बचाव करण्याचा विचार केला. तिनं एक लांब काठी हातात घेतली व ती आपल्या शेताची वाट चालू लागली. मात्र तसं शेतात जातांना तिलाही भीती वाटतच होती भुताची.

ती तिची सत्वपरिक्षाच होती. ती झपाझप पावलं टाकत होती. अशातच ते स्मशान आलं. तशी तिला भीती वाटली. वाटलं की आता आपल्याला एखादं भूत दिसणार. आपल्याला झोंबणार. आपलंही आपल्याच पतीसारखं बरंवाईट करणार. आपल्या लेकरांचं वाईट होणार.

स्मशान थोडं दूरच होतं. अंगात भीतीचे काटेरे भरले होते. मनात विचारांचं वादळ तयार झालं. त्यानं काहूर माजवायला सुरुवात केली. वाटलं आता सगळंच संपलं. तोच एक विचार. विचार होता मागं फिरायचं व आपल्या घराला जायचं. परंतु जाणार कसं? जर ते भूत मागं लागून इथंपर्यंत आलं तर...... विचारांचा अवकाश. तोच एक पक्षी तिच्या अंगाला स्पर्शून गेला. त्यातच तिच्या तोंडून शब्द फुटले. वटवाघूळ होय की आता परत कसं फिरावं? ती विचार करु लागली. तोच दुसरा विचार आला. आता मरण आलं तरी चालेल. आपल्या मुलाचं बरंवाईट झालं तरी चालेल. परंतु आपण शेतात जायचंच. कणसं झाकायचीच. नुकसान टाळायचंच. हं, विधात्यानं आपलं मरण लिहिलंच असेल तर आपण नक्कीच मरणार आणि नसेल लिहिलं तर........ तर ही भूतंही आपल्याला काहीच करु शकणार नाहीत.

श्यामलचा तो विचार. तोच ती परत फिरली व आपल्या शेताचा रस्ता चालू लागली. तसं थोड्याच वेळात स्मशान आलं.

भीती..... भीती ही श्यामलच्या मनात होतीच. तशी अंधश्रद्धाही श्यामलच्या मनात होतीच. परंतु ती घाबरवी नाही. ती स्मशानाची वाट चालू लागली. तोच तिला समाध्या दिसल्या. तसा तिला इतिहास आठवला. हा गोविंदा. गावच्या देवबाबाचा बाप. तसं तिला आठवलं. देवबाबाचा बाप हा गाडी अपघातात मरण पावला. त्याची इच्छा पुर्ण झाली नव्हती. तो फिरतोय, आपली इच्छा पुर्ण करण्यासाठी.

एकदा काय झाले?

ज्योतिर्मय साहित्य

ही घटना साधारण २५ वर्षांपूर्वीची आहे. त्यावेळी मी परभणी टेलिफोन खात्यात नोकरीला होतो. ऑफिसचे कर्ज मंजूर झाल्यामुळे मी वृंदावन कॉलनी येथे घर बांधू शकलो. मे २००१ मध्ये वास्तुशांती करून आम्ही तिथे राहायला गेलो.

जून महिन्याच्या दुसऱ्या आठवड्यात पाऊस सुरू झाला होता. एके दिवशी सकाळी मी नेहमीप्रमाणे रेनकोट घालून बाईकवरून ऑफिसला निघालो. रस्त्यात महादेव मंदिराजवळ एक वयस्कर व्यक्ती, साधारण ५४-५५ वयाची, छत्री घेऊन ऑटोची वाट पाहत उभी होती.

मी बाईक थांबवली आणि विचारले, ''आप को कहा जाना है?''

ते म्हणाले, ''रेल्वे स्टेशन.''

मी म्हणालो, ''ऐसे तेज बारिश मे यहा ऑटो नहि मिलेगा. मै टेलिफोन ऑफिस मे काम करता हू, वंहा तक चलो मेरे बाईक पे. आगे पैदल जा सकते हो, वहा से स्टेशन नजदीक है.''

ते म्हणाले, ''मै आपको पहचानता नहि.''

मी म्हणालो, ''बैठो सर, मुझे ऑफीस लेट हो रहा है.''

त्यांनी माझा रेनकोट मधील चेहरा पाहिला आणि बाईकवर बसले. १५ मिनिटांत मी ऑफिसला पोहोचलो. ते ''थँक्स'' म्हणून निघून गेले.

✍️ गिरीश वसेकर (देशपांडे)
नांदेड सिटी, पुणे
९४२२६५९४००

ही गोष्ट मित्राला सांगितल्यावर तो म्हणाला, ''अनोळखी व्यक्तींना मदत करणे जोखमीचे असते.'' मी म्हणालो, ''त्यांनी मदत मागितली नव्हती, मीच स्वतःहून विचारले.''

काही दिवसांनी मला आणि सीनियर ऑफिसरला मुंबईला जायचे होते. रेल्वे आरक्षण तिकीट मिळत नव्हते. मी स्वतः स्टेशनवर गेलो. तिथल्या शिपायाने मला केबिनमध्ये बोलावले.

आत पाहतो तर काय? मी ज्यांना पावसात बाईकवर आणले होते, तेच तिथले मुख्य साहेब होते! त्यांनी मला ओळखले आणि त्यांच्या कोट्यातून दोन आरक्षित तिकिटे दिली.

आणि मी आनंदाने आमच्या सिनिअर ऑफिसला म्हणालो, जो काम कोई नहीं कर सकता, वह मैं कर सकता हुं

नंतर ते साहेब आंध्र प्रदेशमध्ये बदलून गेले. त्यांना मराठी येत नव्हते, ते तिकडचेच होते.

बोध: कुठल्याही फळाची अपेक्षा न करता केलेले चांगले काम कधीतरी फळ देते. निस्वार्थ सेवा हीच सर्वात मोठी गुंतवणूक आहे.

कढीपत्ता आणि जिम कॉर्बेट

ज्योतिर्मय साहित्य

कढीपत्ता तेजीत... कढीपत्त्याचे भाव वधारले... नुकतीच अशी बातमी वाचली आणि मी चाटच पडले एकदम. काय? कढीपत्ता महागला? कसं शक्य आहे हे? कांदे, बटाटे, भाज्या महाग होतात पण कढी पत्ता ? काहीतरीच.... खरंच - खमंग फोडणी म्हणजे हिंग, मोहरीच्या बराबरीने तडतडणारा कढीपत्ता. त्याच्याशिवाय फोडणी सुफळ संपूर्ण होणारच नाही.

फोडणीचा राजा कढीपत्ता
स्वयंपाकघरात याचीच सत्ता

अश्या या कढीपत्याचे दर अचानक कसे वाढले हे एक कोडेच. कारण याच्या पानांचा आपण जरी उपयोग करत असलो तरी त्याला अगदीच किरकोळीत घेत असतो, सूक्ष्म मानत असतो. भाजीवाल्याकडून चांगल्या पारखून, तोलून-मापून वेळ खर्च करून आपण भाज्या खरेदी करतो. पण या खरेदीचं समाधान तेव्हांच वाटतं, जेव्हां शेवटी त्या भाज्यांवर भाजीवाला कढीपत्याच्या २-४ काड्या खुशीने ठेवून देतो. काय श्रीमंत झाल्यासारखे वाटते तेव्हां. कढीपत्ता मोफत मिळाला याचंच कौतुक आपल्याला. त्यामुळे, एखादेवेळी तो मिळाला नाही की चुकल्यासारखं वाटते, या कढीपत्त्याला स्वतःची अशी खास ओळख नव्हतीच कधी, मात्र एखाद्याची गरज संपली की, त्याला बाजूला करताना हमखास 'कढीपत्यासारखे फेकून दिले असं म्हटलं जातं किंवा कमी महत्व अधोरेखित करताना फुकटचा कढीपत्ता असं म्हणतो आपण. इतका दुर्लक्षित हा कढीपत्ता. पण आता महाग झाल्यावर मात्र आपल्याला त्याच इतकं महत्व जाणवू लागलंय, त्याचं खरं मोल आता जाणवतंय,

पूर्वी प्रत्येकाच्या दारात हा कढीपत्ता नसायचा. पण हळूहळू ज्यांच्याकडे बागेसाठी रिकामी जागा आहे त्याच्या अंगणात मात्र कढीपत्याचं रोप लावलं जायचं. फ्लॅट संस्कृतीत पण बाल्कनीत आता फुलझाडांबरोबरीने कढीपत्त्याचं नाजूक रोप कुंडीत डोलायला लागलं. पूर्वी एखाद्याच्या अंगणात कढीपत्याचं मोठं झाड पाहिले की अप्रूप वाटायचं. पण हकुहळू सर्वांकडं थोड्याफार फरकानं कढीपत्ता येऊन राहायला लागला. त्यामुळे मला असं वाटतं की स्वयंपाकघर आणि अंगण यांच्यातलं अंतर कमी करणारा महत्वाचा घटक म्हणजे हा कढीपत्ता. रोजच्या पदार्थांमधून खाणाऱ्याला सुगंधी, चटकदार आणि तृप्ततेच्या मार्गावरून नेणारा कढीपत्ता हा अंगण ते स्वयंपाक घर यांना जोडणारा एक पूलच. मला आठवतंय, मी लहान असताना अंगणात हौसेने कढीपत्त्याचं एक रोप लावलं होतं. फोडणीसाठी तेल तापायला ठेवल्यावर आई म्हणायची, पटकन जा.. दोन-चार पानं तोडून आण कढीपत्त्याची. झाडावरून डायरेक्ट तेलात पडून बंड करणाऱ्या त्या तडतडणाऱ्या पानांची खूप गंमत वाटायची त्यावेळी. याचा वापर फक्त ताकाची कढी करताना करतात असं वाटायचं. जिरे, हिंग, आलं-मिरचीच्या फोडणीत कढीपत्ता गैरहजर असला तर ती कढी कसली? पण मग निरनिराळ्या भाज्यांना याची चटकदार खमंग फोडणी बसू लागली. मिरची, कोथिंबीर आणि कढीपत्ता ही तर आपल्या स्वयंपाक घरातील हिरवळ असते. सदोदित डोळ्यांना सुखावणारी. मसाला दुधात जशी केशरकाडी खुलून दिसते अगदी तश्शीच ह्या कढीपत्त्याची नाजूक हिरवीगार पानं फोडणीला रंग-रूप-चव बहाल करतात. पण आपण मात्र पदार्थावर ताव मारताना हा कढीपत्ता चिमटीत पकडून बाजूला सारतो. त्याच्या अस्तित्वानं आलेली चव मान्य करतो. पण त्याला अंगी मुरवत नाही. आता तर पारंपारिक पदार्थांना सोडून अनेक पाश्चिमात्य पदार्थात हा कढीपत्ता जाऊन बसलाय. परदेशात लाडका झालाय. तिकडच्या लोकांना त्याचं काय कौतुक? म्हणतात ना, पिकतं तिथं विकत नाही, आम्ही सिंगापूरला पाहिलं की, बहुतांश व्हेज-नॉनव्हेज पदार्थात भरपूर कढीपत्त्याचा वापर होता. आपला देश कढीपत्त्याची निर्मिती आणि निर्यात करण्यात आघाडीवर

आहे. जास्तीत जास्त म्हणजे सुमारे ८१ टक्के कढीपत्ता अमेरिकेला आणि मग आखाती देशांना निर्यात होतो. हल्ली मोठ मोठ्या हॉटेलमध्ये केला जाणारा कढीपत्त्याचा वापर हा फक्त फोडणीपुरता मर्यादित नसून सुगंध आणि चव वाढविण्यासाठी प्रामुख्याने केला जातो. ज्यामुळे ग्राहकांना एक फ्रेश आणि आरोग्यदायी अनुभूती मिळते. साउथ इंडियन सांबार, उपमा, मेदूवडा आणि चटणी म्हणजे भरपूर कढीपत्ता घालून दिलेला फोडणीचा तडका. त्यामुळेच विशिष्ट चव येते. आपल्याकडे तर नॉनव्हेज डिश मध्ये आत्ता चिकन, मटण आणि फिश मध्ये पण आलं लसूण यांच्या जोडीला कढीपत्त्याचा वापर सढळपणे केला जातो. हल्लीच्या पिढीतील मुलांना नवनवीन चवीचे पदार्थ हवे असतात. पारंपारिक पाककृतींच्या सीमा ओलांडून तयार केलेले क्रिएटिव्ह अन्नपदार्थ म्हणजेच फ्युजन. एका संस्कृतीतील एक घटक तर दुसऱ्यातील बनवण्याची पद्धत याचं कॉम्बिनेशन करून एक नवीनच चव निर्माण करणे. इंडो चायनीज, इंडो इटालियन, इंडो मेक्सिकन, डेझर्ट फ्युजन अश्या अनेकविविध चवी विकसित झाल्या आहेत आणि लोकप्रिय पण. थोडक्यात काय तर हा नाजूक साजूक दिसणारा कढीपत्ता आता फक्त कढी पुरता मर्यादित राहिलेला नाही .

✍️ शिल्पा चिटणीस
मो. 7588865053

अलीकडेच आम्ही उत्तराखंडचा दौरा केला. नैनीताल मधील हिमालयाच्या पायथ्याशी असलेल्या कुमाऊ आणि गढवाल या दोन्ही विभागांच्या सीमेवर पसरलेले एक जंगल 'जिम कॉर्बेट' हे या ट्रिपचं मुख्य आकर्षण होतं. ५२० चौरस किलोमीटर पेक्षा जास्त क्षेत्रात पसरलेले हे अभयारण्य रॉयल बेंगॉल टायगर च्या संरक्षणासाठी प्रसिद्ध आहे. इथे वाघ पाहायला मिळणं हा नशिबाचाच भाग. ढिकाला या पर्यटन झोनमध्ये आम्ही जीप सफारी करायचं ठरवलं. पहाटे साडेचार वाजताच आम्ही नैनीतालमधून निघालो आणि जिमकॉर्बेट ला पोहोचलो. पहाटेच्या गारव्याने आमचा मूड एकदम फ्रेश झाला होता. मनात एक गाणं चालू झालं..... बाई बाई मनमोराचा कसा पिसारा फुलला .... खूप उत्सुकता होती. ते जंगल, विविध प्राणी, पक्षी पहाटेचा निसर्ग आणि मुख्य म्हणजे वाघ पाहण्याची. पहाटेच्या कुंद हवेत आमची ओपन जीप सफारी सुरू झाली. आमच्याबरोबर ड्रायव्हर आणि नेचर गाईड होताच. गेटमधून आत शिरल्यावर सुरुवातीपासूनच पहाटेच्या ओलसर हवेच्या वासाबरोबरच एक वेगळाच सुगंध जाणवत होता. ओळखीचा वाटत होता पण नेमका कशाचा असावा ते समजत नव्हतं. आम्ही निसर्ग, पक्ष्यांचा आवाज यात रममाण झालो होतो. जंगलातला अरुंद रस्ता, दुतर्फा मोठमोठी झाडे आणि खालच्या बाजूला हिरव्या रंगाच्या विविध छटा असणारी छोटी छोटी पण दाट झुडुपे. मी त्या झुडुपांकडे पाहतच होते इतक्यात आमच्या गाईडने त्या झुडपातील तीन चार काड्या आमच्या हातात ठेवल्या आणि युरेका..... युरेका सारखं मी ओरडले...... कढीपत्ता..... कढीपत्ता आणि आम्ही सगळेच पुन्हा पुन्हा त्याचा सुगंध घेऊ लागलो. काय सुगंध येत होता त्याचा. तरो ताजा, तरतरी आणणारा. इतका वेळ त्या सुगंधाचा पत्ताच लागत नव्हता मला. कारण वाघाचं वास्तव्य असणाऱ्या त्या जंगलात कढीपत्ता असण्याचं आणि तोही इतक्या विपुलतेनं असण्याचं काही कारणच नव्हतं. मग काय माझं लक्ष समोर जाण्यापेक्षा बाजूच्या दाट कढीपत्त्याच्या झुडुपांवरच वारंवार जाऊ लागलं. वाटलं मी वाघ बघायला आले की कढीपत्ता? मी त्या गाईडला पुन्हा पुन्हा त्याबद्दल विचारू लागले. त्यानं सांगितलं संपूर्ण जंगलात कढी पत्ता असाच उगवलेला आहे. थोड्या वेळापूर्वी मनात फुललेला मोराचा पिसारा जाऊन आता त्या जागी कढीपत्त्याचा पिसारा दिसू लागला. मन नवीनच गाणं गाऊ लागलं.

'बाई बाई..... कढीपत्त्याचा कसा पिसारा फुलला.......'

काय मला त्या कढीपत्त्याने भुरळ घातली होती. मला माझ्या अंगणातला कढीपत्ता आठवू लागला. त्याला म्हणावी अशी वाढच नाही. अगदी नावालाच तोडून घेता येतो. गरजेला मिळत नाही. तेव्हढ्यासाठी मंडईत जावं लागतं. परत तो ताजा, चांगला वास असलेला मिळेलच याची खात्री नसते. पण इथं मात्र त्याचं नुसतं जंगलच. माझ्या मनात कढीपत्याच्या विरुद्ध कुरकुरी चालू झाल्या. वाटलं जमेल तेवढा घ्यावा तोडून. त्यासाठी मी जीपमधून उतरणार इतक्यात गाईड ओरडला, 'मॅडम, जीपमधून खाली उतारायला बंदी आहे. कुठून वाघ झडप घालेल ते सांगू शकत नाही. बापरे... मी केवढी घाबरले ते ऐकून. बरं झाल मी खाली उतरले नाही. नाहीतर माझी झडप कढी पत्त्यावर अणि वाघाची माझ्यावर अशी गत व्हायची. मात्र संपूर्ण जंगल फिरताना माझं लक्ष वारंवार सोनेरी किरणांनी चमकणाऱ्या कढीपत्त्याच्या पानांकडेच होतं.

आता हा कढीपत्ता केवळ खाण्यापुरताच नव्हे तर विविध औषधांमध्ये ही असतो. आयुर्वेदाने याचे महत्त्व सगळ्यांपुढे आणलं आहे. अनेक सौंदर्य प्रसाधनांमध्ये याला महत्त्वाचं स्थान आहे. म्हणजेच आपली रसना तृप्त करण्याबरोबरच संपूर्ण आरोग्य संतुलित करण्याचं काम हा कढीपत्ता करत असतो. तरीही आपण किती शूद्र मानतो त्याला आणि आता त्याचा भाव कडाडला तर आपण जागे झालो. त्याचं अप्रूप वाटायला लागले अचानक. पण आपणच त्याचं अस्तित्व टिकवायला हवं. आपल्या मसाल्यातील त्याचं स्थान अबाधित रहायला हवं. कारण तो आता समुद्रापलीकडे पोहोचलाय आणि आपल्या देशाची खाद्य संस्कृती ही टिकवतोय. म्हणूनच त्याच्यासाठी आता मनात नवीनच गाणं सुरू झालं.

पदार्थ असो कोणताही
सदा राहील याचीच वट,
खवय्यांनो, आता तरी,
करू नका याचा पत्ता कट .....!

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