

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २३ □ अंक ११ वा □ भारतीय सौर दिनांक २९ वैशाख शके १९४८, मंगळवार दि.१९ मे २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

शीतपेय टाळा : फळांच्या रसाचा आरोग्यदायी पर्याय निवडा

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

कोका-कोला किंवा इतर कृत्रिम शीतपेयांना पर्याय म्हणून ताजे फळांचे रस, लिंबू पाणी, किंवा नारळपाणी वापरणे आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरेल. यामुळे तुमचे आरोग्य सुधारेल आणि बाहेर शीतपेयांवर होणारे कोट्यावधी रुपयांचे (किंवा वैयक्तिक पातळीवर हजारो रुपयांचे) अनावश्यक खर्च नक्कीच वाचतील. कोका-कोलासारख्या कार्बोनेटेड पेयांना फळांच्या रसाचा पर्याय देणे हा आरोग्य आणि आर्थिक बजेट दोन्हीसाठी उत्तम निर्णय आहे. तसेच स्वदेशीला चालना मिळेल. फळांच्या प्रक्रियेतून ज्यूस, रस आणि पेये बनवल्यामुळे ग्रामीण अर्थव्यवस्थेला बळ मिळते. यामुळे स्थानिक शेतकऱ्यांचा शेतमाल थेट प्रक्रिया उद्योगांकडे वळतो, रोजगाराच्या संधी निर्माण होतात, आणि विदेशी पेयांना पर्याय मिळून देशांतर्गत उत्पादनांना (स्वदेशीला) मोठी चालना मिळते. फळ प्रक्रिया उद्योगात स्थानिक पातळीवर फळे गोळा करणे, रस काढणे आणि पॅकेजिंग करणे या कामांमुळे ग्रामीण भागातील तरुणांना रोजगार मिळतो. फळांना बाजारात योग्य भाव न मिळाल्यास होणारे नुकसान टाळण्यासाठी ज्यूस निर्मिती एक उत्तम पर्याय आहे. यामुळे फळबागांना अधिक आर्थिक मूल्य प्राप्त होते. नैसर्गिक फळांचा रस १००% पौष्टिक आणि आरोग्यदायी असतो. यामुळे आयात केलेल्या कृत्रिम पेयांवर अवलंबून राहण्याची गरज उरत नाही.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी नागरिकांना दैनंदिन वापरातील परदेशी वस्तूंचा वापर टप्पाटप्प्याने कमी करण्याचे आणि मेक इन इंडिया वस्तूंना स्वीकारण्याचे आवाहन केले आहे. स्वदेशी म्हणजे बहिष्कार नव्हे: स्वदेशीचा अर्थ विदेशी वस्तूवर सरसकट बंदी असा नसून, देशांतर्गत अर्थव्यवस्था बळकट करण्यासाठी स्थानिक उद्योगांना प्रोत्साहन देणे हा आहे. आयात धोरण: भारत सरकार तंत्रज्ञान, खनिजे आणि संरक्षण क्षेत्रासाठी आवश्यक कच्च्या मालाची आयात करत असले, तरी सामान्य ग्राहकांपयोगी वस्तूंमध्ये स्वदेशी निर्मितीला सर्वोच्च प्राधान्य दिले जात आहे.

कृत्रिम शीतपेयांमध्ये साखरेचे प्रमाण खूप जास्त असते, ज्याच्या नियमित सेवनाने लठ्ठपणा आणि मधुमेहाचा धोका वाढतो. फळांच्या रसांमुळे शरीराला जीवनसत्त्वे आणि खनिजे मिळतात.

व्हिटॅमिन सी ने समृद्ध असलेला हा रस शरीराला त्वरित ऊर्जा देतो. हिमोग्लोबिन वाढवण्यासाठी आणि रोगप्रतिकारशक्ती फळांचा रस बनवताना त्यात साखर न टाकता त्याचे नैसर्गिक गोडवा कायम ठेवा. घरगुती आणि पारंपरिक पेयलिंबू पाणी उन्हाळ्यात शरीरातील पाण्याचे प्रमाण राखण्यासाठी लिंबू-पाणी हा सर्वात स्वस्त आणि उत्तम पर्याय आहे. यात तुम्ही जिरेपूड म्हणजे इलेक्ट्रोलाइट्सचा उत्तम नैसर्गिक स्रोत. हे शरीराला त्वरित ताजेतवाने करते. आयुर्वेदिक आणि आरोग्यदायी पर्यायमठा (छास/ताक): जेवणासोबत ताक प्यायल्याने पचनक्रिया सुधारते. यामध्ये जिरे आणि कोथिंबीर टाकून तुम्ही हे अधिक चवदार बनवू शकता. आवळ्याचा रस व्हिटॅमिन सी चा खजिना असलेला आवळा रस रोज सकाळी प्यायल्याने त्वचा आणि केस निरोगी राहतात.

बाजारातील कोल्ड-ड्रिंक्सपेक्षा हंगामातील स्थानिक फळे स्वस्त मिळतात.

आरोग्यावरील खर्चवाचेलकोका-कोलामुळे मधुमेह, लठ्ठपणा आणि दातांचे आजार होतात. फळांच्या रसामुळे भविष्यातील हॉस्पिटलचा मोठा खर्च वाचतो.

भारतातील सॉफ्ट ड्रिंक किंवा थंड पेयांची बाजारपेठ अंदाजे ₹ १.७२ लाख कोटीपेक्षा मोठी असून ती झपाट्याने वाढत आहे.

भीमथडी मराठी साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदी प्रा. फ. मुं. शिंदे यांची निवड

आमदार राहुलदादा कुल यांच्या हस्ते उद्घाटन, राज्यस्तरीय पाचवे संमेलन २३ व २४ मे रोजी चौफुला येथे आयोजन

ज्योतिर्मय साहित्य

दौंड - अखिल भारतीय मराठी साहित्य संशोधन परिषद आणि भीमथडी मराठी साहित्य प्रतिष्ठान यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित पाचव्या राज्यस्तरीय भीमथडी मराठी साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदी ज्येष्ठ साहित्यिक प्रा. फ. मुं. शिंदे यांची निवड करण्यात आली आहे. तर संमेलनाचे उद्घाटन म्हणून दौंडचे आमदार अॅड. राहुल कुल यांची निवड करण्यात आल्याची माहिती संमेलनाचे मुख्य संयोजक ज्येष्ठ साहित्यिक दशरथ यादव यांनी दिली.

हे राज्यस्तरीय साहित्य संमेलन दि. २३ व २४ मे २०२६ रोजी केडगाव चौफुला (ता. दौंड) येथे संपन्न होणार आहे. संमेलनास राष्ट्रीय समाज पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष महादेव जानकर तसेच आयबीएन लोकमतचे संपादक मंदार फणसे हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहणार आहेत. संमेलनाचे स्वागताध्यक्ष डॉ. रोहन खवटे असून, निमंत्रक डॉ. भरत खळदकर आहेत.



सहनिमंत्रक म्हणून रामभाऊ नातू कार्यरत आहेत.

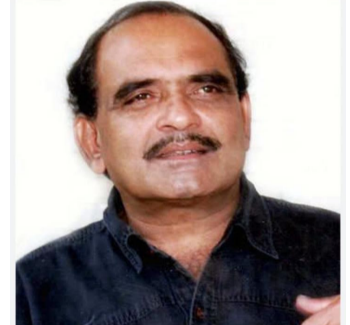
संमेलनाच्या नियोजनासाठी आयोजित बैठकीस भीमथडी मराठी साहित्य प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष संजय सोनवणे, उपाध्यक्ष बाळासाहेब मुळीक, सचिव दिपक पवार, सदस्य कैलास शेलार, राजाभाऊ जगताप, रामचंद्र नातू, महाराष्ट्र राज्य तमाशा थिएटर मालक संघटनेचे अध्यक्ष डॉ. अशोक जाधव, विनायक कांबळे, दत्तात्रय डांडर, रामकवी जगदीश वनशिव, भाऊसाहेब फडके, नितीन भागवत, आनंदा बारवकर, सुशांत



जगताप, अरविंद जगताप आदी उपस्थित होते.

या साहित्य संमेलनात ग्रंथदिंडी, जलाभिषेक, उद्घाटन समारंभ, पुरस्कार वितरण, कथाकथन, नाट्यप्रयोग, परिसंवाद, कविसंमेलन तसेच समारोप समारंभ असे विविध सांस्कृतिक व साहित्यिक कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले आहेत.

प्रा. फ. मुं. शिंदे यांची साहित्यसंपदा प्रा. फ. मुं. शिंदे यांनी गेली पन्नास वर्षे मराठी साहित्य क्षेत्रात आपल्या लेखणीद्वारे भरीव योगदान दिले आहे.



‘अवशेष’, ‘आदिम’, ‘आयुष्य वेचताना’, ‘कालमान’, ‘गणगौळण’, ‘जुलूस’, ‘फकिराचे अभंग’, ‘निरंतर’, ‘निर्वासित नक्षत्र’, ‘प्रार्थना’, ‘मिथक’, ‘लाकडाची फुले’, ‘लोकगाणी’, ‘वृंदगान’, ‘सूर्यमुद्रा’, ‘स्वान्त’ आदी अनेक उल्लेखनीय पुस्तकांचे त्यांनी लेखन केले आहे. तसेच अनेक मराठी चित्रपटांसाठी गीत लेखनही केले आहे.

त्यांचे २७ कविता संग्रह, ३ समीक्षासंग्रह, विनोदपर गद्यसंग्रह, राजकीय उपहासिका, बुद्धजीवनावरील एकांकिका संग्रह तसेच हिंदी नाटक ‘क्रांतिबा फुले’चा मराठी अनुवाद

प्रकाशित झाला आहे.

प्रा. शिंदे यांना उत्कृष्ट काव्यलेखनासाठी महाराष्ट्र शासनाचा सलग तीन वेळा कवी केशवसुत पुरस्कार प्राप्त झाला असून समीक्षालेखन, विनोदपर लेखन आणि एकांकिका लेखनासाठीही त्यांना विविध पुरस्कारांनी गौरविण्यात आले आहे. तसेच पुणे मसापचा कवी यशवंत पुरस्कार, भा. रा. तांबे पुरस्कार, दमाणी पुरस्कार, प्रियदर्शनी साहित्य पुरस्कार, साहित्यरत्न अण्णा भाऊ साठे पुरस्कार आदी अनेक मानाचे पुरस्कार त्यांनी प्राप्त केले आहेत.

सासवड येथे पार पडलेल्या ८७ व्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाचे अध्यक्षपदही त्यांनी भूषविले आहे. त्यांच्या साहित्याचा समावेश राज्यातील अनेक विद्यापीठांच्या अभ्यासक्रमात करण्यात आला असून महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगाच्या मराठी अभ्यासक्रमात ‘सूर्यमुद्रा’ या काव्यसंग्रहाचाही समावेश आहे.

हिमालय आणि भारतीय मान्सून



शिवालिक (बाह्य हिमालय), या पर्वतरांगांमध्ये जगातील सर्वोच्च शिखरांची मालिका आहे. बर्फाच्छादित शिखरे, हिमनद्या, खोल दऱ्या आणि उगम पावणाऱ्या नद्या यांमुळे हिमालयाला ‘जलसंपत्तीचा महान कोष’ असे म्हटले जाते. भारतीय मान्सून : ऋतूचक्रातील अद्भुत घटना ‘मान्सून’ हा शब्द अरबी भाषेतील मौसम या शब्दापासून निर्माण झाला आहे. याचा अर्थ ऋतूनुसार बदलणारे वारे असा होतो. भारतीय मान्सून हा पृथ्वीवरील सर्वांत प्रभावशाली हवामान प्रकारांपैकी एक मानला जातो.

उन्हाळ्यात भारतीय भूभाग अत्यंत तापतो. त्यामुळे उत्तर भारतात कमी दाबाचा पड्डा निर्माण होतो. याच वेळी हिंदी महासागर आणि अरबी समुद्रावरील हवा तुलनेने थंड व आर्द्र असते. ही ओलसर हवा भारतीय भूभागाकडे वेगाने सरकते. जून महिन्यात केरळ किनाऱ्यावर पावसाचे आगमन होते आणि पुढे संपूर्ण भारतात मान्सून सक्रिय होतो.

भारतीय मान्सूनाचे दोन प्रमुख भाग आहेत १. नैऋत्य मान्सून, २. ईशान्य मान्सून भारतातील सुमारे सत्तर टक्के पर्जन्य नैऋत्य मान्सूनमुळे पडतो. त्यामुळे भारतीय शेती, जलसाठे आणि ग्रामीण अर्थव्यवस्था यांचे अस्तित्व मान्सूनावरच अवलंबून असते. हिमालय आणि मान्सून यांचा वैज्ञानिक संबंध हिमालय आणि भारतीय मान्सून यांचे नाते हे निसर्गातील एक अद्भुत वैज्ञानिक परस्परसंबंध आहे. हिमालय भारतीय मान्सूनाला दिशा देतो, त्याला

अडवतो आणि त्याची तीव्रता नियंत्रित करतो. १. हिमालय : मान्सूनासाठी भव्य अडथळी अरबी समुद्र आणि बंगालच्या उपसागरातून येणारे ओलसर मान्सूनी वारे उत्तरेकडे सरकत जातात. त्यांच्या मार्गात हिमालयाची उंच भिंत उभी



राहते. हे वारे हिमालय ओलांडू शकत नाहीत. त्यामुळे ते वरच्या दिशेने उचलले जातात. वायू वर गेला की तापमान कमी होते आणि त्यातील जल बाष्पाचे संघनन होऊन पाऊस पडतो. यालाच ओरोग्राफिक रेनफॉल किंवा पर्वतीय पर्जन्य म्हणतात.

यामुळे आसाम, मेघालय, पश्चिम घाट आणि हिमालयाच्या पायथ्याच्या प्रदेशात मुसळधार पाऊस पडतो. गंगेचे मैदान सुपीक बनते भारतातील अनेक नद्या जलसंपन्न राहतात. जर हिमालय नसता, तर मान्सूनी वारे मध्य आशियाकडे निघून गेले असते आणि भारताचा मोठा भाग वाळवंट बनला असता. २. थंड वाऱ्यांपासून भारताचे संरक्षण हिवाळ्यात मध्य आशिया आणि सायबेरिया भागात अत्यंत थंडी असते. तेथून येणारे बर्फाळ वारे हिमालयामुळे भारतात प्रवेश करू शकत नाहीत. त्यामुळे भारताचे हवामान तुलनेने

उबदार राहते.

हिमालय नसता, तर उत्तर भारतातील तापमान अत्यंत कमी झाले असते. शेती, जैवविविधता आणि मानवी जीवन यांवर गंभीर परिणाम झाला असता. ३. नद्यांचा उगम आणि जलचक्र हिमालय म्हणजे भारताच्या नद्यांची जननी आहे. गंगा, यमुना, सिंधू, ब्रह्मपुत्रा यांसारख्या महान नद्या हिमालयातून उगम पावतात. हिमनद्यांमधील वितळणारा बर्फ आणि मान्सूनी पाऊस या दोन्हीच्या संयोगातून या नद्यांना वर्षभर पाणी मिळते.

मान्सून हिमालयावर पाऊस पाडतो, हिमालय नद्यांना जन्म देतो आणि त्या नद्या भारतीय भूमीला समृद्ध करतात. हे संपूर्ण जलचक्र भारतीय जीवनाला पोषण देणारे आहे. ४. मान्सूनच्या शाखांवर हिमालयाचा प्रभाव भारतीय मान्सूनाच्या दोन प्रमुख शाखा आहेत (अ) अरबी समुद्र शाखा ही शाखा पश्चिम घाटावर धडकून कोकण, कर्नाटक आणि केरळमध्ये मुसळधार पाऊस पाडते. पुढे ती उत्तर भारताकडे सरकते. (ब) बंगाल उपसागर

शाखा ही शाखा ईशान्य भारतात प्रवेश करून हिमालयाच्या पूर्वेकडील पर्वतरांगांवर धडकते. त्यामुळे मेघालयातील मावसिनराम आणि चेरापुंजी येथे जगातील सर्वाधिक पर्जन्य पडतो.

हिमालय या शाखांना अडवून भारताच्या विविध भागांत पर्जन्याचे वितरण घडवते. हिमालयामुळे निर्माण होणारे हवामानवैविध्य हिमालयामुळे भारतात विविध प्रकारचे हवामान निर्माण झाले आहे. एका बाजूला हिमाच्छादित थंड प्रदेश तर दुसऱ्या बाजूला उष्ण व दमट मैदान दिसते. या विविधतेमुळे भारतात अनेक प्रकारची पिके घेतली जातात. पंजाब व हरियाणामध्ये गहू, आसाममध्ये चहा, पश्चिम बंगालमध्ये भात, हिमालयीन प्रदेशात सफरचंद. या सर्व शेतीप्रकारांमध्ये मान्सून आणि हिमालय यांचा संयुक्त प्रभाव दिसून येतो. पर्यावरणीय महत्त्व

हिमालय हा जैवविविधतेचा अमूल्य खजिना आहे. येथे असंख्य वनस्पती, औषधी वनस्पती आणि दुर्मिळ प्राणी आढळतात. हिमालयातील जंगल मान्सूनातील आर्द्रता टिकवून ठेवतात. ३. नद्यांचा उगम आणि जलचक्र हिमालय म्हणजे भारताच्या नद्यांची जननी आहे. गंगा, यमुना, सिंधू, ब्रह्मपुत्रा यांसारख्या महान नद्या हिमालयातून उगम पावतात. हिमनद्यांमधील वितळणारा बर्फ आणि मान्सूनी पाऊस या दोन्हीच्या संयोगातून या नद्यांना वर्षभर पाणी मिळते.

हवामान बदल आणि हिमालय-मान्सून संबंध आज जागतिक तापमानवाढीमुळे हिमालय आणि मान्सून या दोघांवर गंभीर परिणाम होत आहेत. हिमालयावरील परिणाम हिमनद्या वेगाने वितळत आहेत. भूस्खलन वाढत आहे. बर्फवृष्टीचे प्रमाण कमी होत आहे. मान्सूनावरील परिणाम : पावसाचे अनियमित वितरण, अतिवृष्टी आणि दुष्काळ, उशिरा येणारा किंवा लवकर परतणारा मान्सून यामुळे शेती, जलसंपत्ती आणि मानवी जीवन धोक्यात येत आहे.

केदारनाथ पूर, हिमालयातील भूस्खलन, आसाममधील पूरस्थिती या घटना निसर्गातील बदलत्या संतुलनाची गंभीर चेतावणी देतात. मानव आणि निसर्ग यांचे बदलते नाते मानवाने विकासाच्या नावाखाली जंगलतोड, अनियंत्रित पर्यटन, रस्ते बांधकाम आणि खाणकाम वाढवले आहे. त्यामुळे हिमालयाचे पर्यावरण अस्थिर होत आहे.

जेव्हा पर्वतांची छाती विदीर्ण होते, तेव्हा नद्या रौद्र रूप धारण करतात. जेव्हा जंगल नष्ट होतात, तेव्हा मान्सूनाचे चक्रही विस्कळीत होते. त्यामुळे विकास आणि पर्यावरण यांचा समतोल राखणे अत्यंत आवश्यक आहे.

भारतीय संस्कृतीतील हिमालय आणि पावसाचे स्थान भारतीय संस्कृतीत हिमालयाला देवतांचे निवासस्थान मानले गेले आहे. संस्कृत काव्यांमध्ये हिमालयाला ‘नगाधिराज’ म्हटले आहे. कालिदासाने कुमारसंभव मध्ये हिमालयाचे अत्यंत अलंकारिक वर्णन केले आहे.

(क्रमशः)

जात्यावरच्या ओव्या.....

काय सांगू महती
माहेराला बाजार
केशराचे पानविडे
एका लाखाला हजार ||६४७||

काय सांगू महती
माहेराचे भोई भारी
खिरवस, कंदी पेढे
गेले घेऊन व्यापारी ||६४८||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ३१

ज्योतिर्मय साहित्य

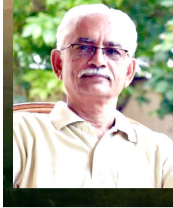
महा संकटी सोडिले देव जेणे।
प्रतापे बळें आगळा सर्वगुणें।
जयाते स्मरे शैलजा शूलपाणी।
नुपेक्षी कदा राम दासाभिमाना ॥३१॥

अर्थ :
सर्व देवांवर जेव्हा अत्यंत कठीण संकट आले तेव्हा प्रभू रामचंद्राने त्यांना त्यातून सोडवले. असा तो श्रीराम पराक्रमाने, बळाने आणि सर्व गुणांनी संपन्न आहे. प्रत्यक्ष भगवान शंकर आणि पार्वती त्याचे स्मरण करतात. असा हा दासाभिमाना असलेला भगवंत आपल्या दासाची म्हणजेच भक्ताची कधीही उपेक्षा करीत नाही.
विवेचन : मागील श्लोकात भगवंताचे सेवक असलेल्या व्यक्तीकडे वक्रदृष्टीने पाहण्याची कोणाची हिंमत नाही असे समर्थानी सांगितले आहे. या श्लोकात तो भगवंत कसा श्रेष्ठ आहे ते सांगताना त्याच्या गुणांचे किंवा चरित्राचे गुणवर्णन समर्थ करतात.

रावण हा महापराक्रमी होता परंतु आपल्या सामर्थ्याचा त्याने दुरुपयोग केला आपल्या सामर्थ्याच्या बळावर त्याने देवांनाही बंदिवान केले. हे म्हणजे देवांवर आलेले मोठे संकट होते. श्रीरामांनी रावणाशी युद्ध करून सीतेची सुटका केली, अनितीने वागणाऱ्या रावणाचा वध केला आणि त्याच्या बंदीवासात असलेल्या देवांना मुक्त केले. असा हा राम महाप्रतापी आणि महाबलशाली आहे.



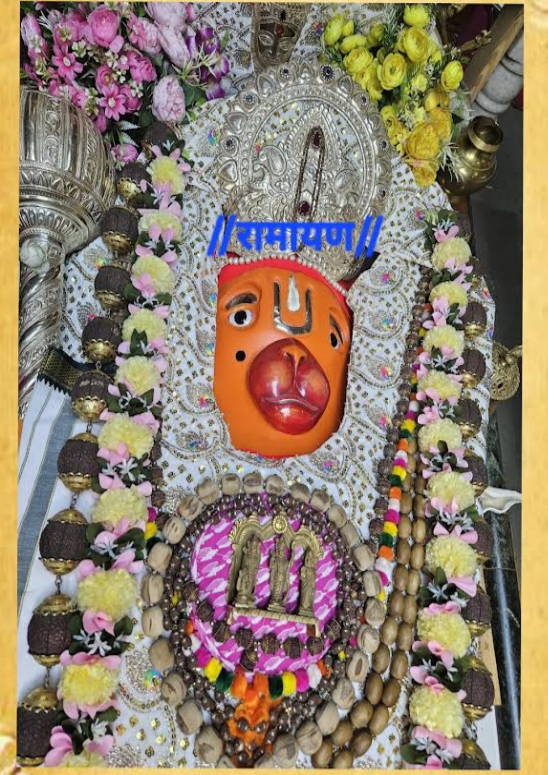
उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

समर्थ रामाचे वर्णन करताना म्हणतात, "आगळा सर्वगुणें..." म्हणजे भगवंत सर्व गुणसंपन्न तर आहोच परंतु अनेक परस्परविरोधी गुण त्याच्या व्यक्तिमत्त्वात एकवटले आहेत. तो जसा महापराक्रमी आणि शूरवीर आहे, त्याचवेळी तो भक्तवत्सल आहे. शबरीची उष्टी बोरें प्रेमाने खाणारा आहे, आपला भक्त असलेल्या पुंडलिकासोटी युगानुयुगे वीटेंवर उभा राहणारा आहे, जनाबाईला दळण दळू लागणारा आहे, नाथांघरचे पाणी भरणारा आहे. अशी त्याची किती रूपे वर्णवी !

त्याचप्रमाणे देवांवर जेव्हा संकट आले त्या त्यावेळी विष्णूने अवतार धारण करून देवांचे रक्षण केले आहे. पुराणातून अशा प्रकारच्या कथा आपण नेहमीच वाचतो. जेव्हा जेव्हा देवांवर संकट येत असे तेव्हा तेव्हा सर्व देव इंद्राच्या नेतृत्वाखाली श्रीविष्णूकडे आश्रय मागण्यासाठी जात असत आणि मग तो वेगवेगळे अवतार धारण करून त्यांचे रक्षण करीत असे. (क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



मौन

राग अनावर झाल्यावर, खूप अस्वस्थ वाटत असेल, चिडचिड होत असेल अशा वेळेस दोन मिनिट एकदम शांत रहावे, अर्थात मौन व्रत अंगीकारावे म्हणजे योग्य निर्णय घेता येतो व अनर्थ टळतो.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,

पाप, पुण्य टाळणे घेते का?

मागील अंकावरून पुढे.....

पण आपल्यासारख्या सामान्य जनांचे काय?

आपण प्रकृतीच्या अधीन असणारी, सर्वसामान्य माणसे आहोत. आपणास निषिद्ध कर्म आपण केले नाही तरी इतर कर्मा द्वारे कर्म बंधनातून सुटण्याचा काही मार्ग आहे काय? याचाही विचार आपण आता करणार आहोत. आपले प्राण मन व बुद्धी ही कायम विषयाकडे वळलेली असते. अशावेळी श्वासा गणिक घडणारी असंख्य कर्मे आपणास भोगावीच लागतात कुठल्या आणि कुठल्या जन्मात अगदी बिनचूकपणे या कर्माचा झाडा द्यावाच लागतो. यातून कसे सुटावे यासाठी आपल्या संत महंतांनी एक सुंदर उपाय आपणास सुचविला आहे. आणि तो त्यांच्या सिद्ध अवस्थेपर्यंत जाण्याच्या प्रवासात त्यांनी तो काटेकोरपणे अंमलात देखील आणला आहे. या दिव्य प्रयोगाचे नाव आहे परवानगी व अर्पण आपण जीवनात प्रत्येक कर्म करताना, अगदी घरातील कामे करताना सुद्धा, ती आपणासाठी करीत आहोत किंवा आपल्या जिवलग, पती-पत्नी मुले बाळे यांच्या हितासाठी करीत आहोत या भावाने करतो. आणि हेच कर्म बंधनात टाकणारे आहे. ही कर्मे तर करावीच लागतात. प्रपंचात राहून आपणास पती म्हणून, पत्नी म्हणून, मुलगा म्हणून, आई बाप म्हणून आपल्या आपल्या भूमिका वठवाव्याच लागतील. त्या सोडूनही चालणार नाही. मग हा प्रयोग करणार कसा? क्रमशः.....

नामस्मरण, शरणागती आणि भगवत्प्राप्ती

त्यात कृतीचा प्रश्नच येत नाही, म्हणून त्यात अहंकाराला वाव नाही; शिवाय, स्मरण किंवा विस्मरण या दोन्ही गोष्टी आपल्या हातात नाहीत; म्हणून नामाचे स्मरण झाले तरी त्यात स्वतःचे कर्तृत्व नसते, त्यामुळे 'मी कर्ता' ही जाणीव टिकू शकत नाही. 'मी नामस्मरण करतो' हा शब्दप्रयोगसुद्धा बरोबर नाही, कारण नामाचे स्मरण 'होत असते,' ते 'करू' म्हणून जमत नाही. म्हणून शरणागतीला नामस्मरणासारखे दुसरे साधन नाही. शरणागतीचा दुसरा अर्थ म्हणजे कायिक, वाचिक आणि मानसिक क्रिया थांबविणे. क्रिया न करणे हे कृती करण्यापेक्षा केव्हाही जास्त सोपे आहे; म्हणजेच शरणागती ही सहज-साध्य वाटली पाहिजे. पण अनुभव तसा येत नाही. जी गोष्ट अत्यंत सोपी वाटते ती करायला पुष्कळदा कठीण जाते असा अनुभव येतो. एखाद्याला मोटार वेगात चालव म्हटले तर तो ते सहज करील, पण अती हळू चालव म्हटले तर ते फार कठीण जाते. म्हणून काहीही कृती न करणे हे कृती करण्यापेक्षा फार कठीण असते. गीतेत भगवंतांनी अर्जुनाला 'तू नुसता मला शरण ये' असे सांगितले आहे. देहबुद्धी गेल्याशिवाय शरणागती येत नाही. देहबुद्धी,

वासना, अहंकार ही सर्व एकच आहेत. जगातल्या वैभवाची आसक्ती आणि परमात्मप्राप्ती या दोन्ही गोष्टी एकत्र असूच शकत नाहीत. म्हणूनच उद्धवाला श्रीकृष्णांनी एकांतात जाऊन हरिचित्तन करायला सांगितले आणि असे केल्यानेच माझी तुला खरी प्राप्ती होईल असे म्हणाले. याचा अर्थ हाच की, जगाकडे पाठ फिरविल्याशिवाय भगवंत मिळत नाही. भगवंताच्या प्राप्तीचे नियम आणि व्यवहारातल्या वस्तू प्राप्त करून घेण्याचे नियम यांमध्ये फरक आहे. मनामध्ये वासना उत्पन्न झाली असता ती तृप्त करून घेण्यासाठी देहाची आणि वस्तूची हालचाल करणे, हा व्यवहार होय. सूक्ष्म वासना देहाच्या साह्याने जड बनणे हे व्यवहाराचे खरे स्वरूप आहे. परंतु भगवंताचे याच्या उलट आहे. भगवंत हा अत्यंत सूक्ष्म असल्यामुळे, त्याची प्राप्ती करून घेणे म्हणजे जडामधून सूक्ष्माकडे जाणे होय. तेव्हा त्याचे साधन हेही जडामधून सूक्ष्माकडे पोहोचविणारे असले पाहिजे. जड देहाशी संबंधित आणि सूक्ष्माशी निकट चिकटलेले असे साधन असेल तर ते नामच होय. अनन्यतेशिवाय भगवंताची प्राप्ती नाही; त्यातच भक्ति जन्म पावते.



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

भगवत्प्राप्तीला शरणागतीशिवाय मार्ग नाही, आणि शरणागतीला नामस्मरणासारखा उत्तम उपाय नाही. शरणागती म्हणजे, 'मी कर्ता' हा अभिमान नाहीसा होऊन, 'सर्व कर्तृत्व परमेश्वराचे आहे' ही दृढ भावना होणे. नामाशिवाय इतर साधनांत 'कृती' आहे; म्हणजे 'मी कर्ता' या अहंकाराला वाव आहे. स्मरण हा मनाचा धर्म असल्याने



आरोग्य संजीवनी

कोथिंबीर, कांदा, लसूण यांचे फायदे

ज्योतिर्मय साहित्य
(मागील अंकावरून)

३. हाय ब्लड प्रेशर नियंत्रणात - जर एखाद्याला उच्च रक्तदाबाची समस्या असेल तर त्याने कच्चा कांदा खाल्ला पाहिजे. हृदयाशी संबंधित आजारांमध्येही कांद्याचे सेवन फायदेशीर ठरते. यामुळे हार्ट अर्टकचा धोका बऱ्याच प्रमाणात कमी होतो.
४. लोहाची कमतरता भरून मिघेल - कांद्याला लोह, फोलेट आणि पोटॅशियमचा उत्कृष्ट स्रोत मानला जातो. कांदा खाल्ल्याने शरीरातील लोहाची कमतरता दूर केली जाऊ शकते. कांद्यामध्ये अँटी एलर्जिक, अँटी ऑक्सिडेंट सारखे गुण असतात, जे शरीराचे अनेक प्रकारच्या इंधन क्षपासून संरक्षण करण्यास मदत करते.
लसूण :
१. डांग्या खोकला, रक्त दोष, घटसर्प, बहिरेपणा, कुष्ठरोग, संधिवात, मुळव्याध, यकृताचे आणि पित्ताशयाचे विकार यावर लसूण गुणकारी आहे. कामोत्तेजा कमी झाल्यानाही लसणाचा उपयोग होतो. श्वास मोकळा होण्यासाठी एक लसूण

पाकळी गरम करून किंचित मीठ लाऊन खावी. दमा कमी होण्यासाठी एक पेला गरम पाण्यात दोन चमचे मध आणि १० थेंब लसूण रस घ्यावा. झोपण्यापूर्वी ३ लसूण पाकळ्या दुधात उकळून घेतल्याने दमा रात्री त्रास देत नाही.
२. न्यूमोनिया नाहीसा होण्यासाठी एक लिटर पाण्यात एक ग्रॅम लसूण आणि २५० मि.ली. दूध घालून उकळवावे. पाव हिस्सा करावे. हे दूध दिवसातून तीन वेळा घ्यावे. क्षयरोगासाठी लसूण दुधात उकळून घ्यावे, असे आयुर्वेदात सांगितले आहे. लसूण पौष्टिक, वीर्यवर्धक, उष्ण, पाचक, मलनिस्सारक आहे. मुरुमे आणि मोड्या

संकलन -
डॉ. प्रमोद डेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९
(पिंपलस) कमी होण्यासाठी लसूण नियमित चेहऱ्यावर चोळावा. नायटा, इसब झालेल्या त्वचेवर लसूण चोळल्याने रोग बरा होतो.

३. रक्तवाहिन्यांवरील दाब, ताण कमी होतो. नाडीचे आणि हृदयाचे ठोके कमी पडतात. लसणाचे सहा थेंब चार चमचे पाण्यातून दोन वेळा घेतल्याने उच्च रक्तदाब नियंत्रित राहतो. चाढलेला रक्त दाब कमी होण्यासाठी लसूण, पुदिना, जिरे, धने, काळी मिरी आणि सैंधव मिठाच्या चटणीचे सेवन करावे.
४. लसणाच्या नियमित वापराने रक्तवाहिन्यांतील साचलेले कोलेस्टेरॉल निघून जाते. रक्तवाहिन्या कडक व कठीण होत नसल्याने हृदयाचा झटका येण्याची संभावना कमी होते. हृदयाचा झटका आल्याबरोबर पाच सहा कच्च्या लसूण पाकळ्या चावून खाल्ल्याने हार्ट फेलचा धोका टळतो.
५. आहारात लसणाचा सातत्याने वापर केल्यास कर्करोगाची शक्यता कमी होते. कारण लसूण कर्करोगाच्या पेशींना वाढू देत नाही. कर्करोगामध्ये नियमित लसणाचे सेवन करत राहिल्याने पांढऱ्या पेशींची वाढ होऊन कर्करोगाच्या पेशींची वाढ ३९ टक्क्यांनी कमी होते.

प्रभातपुष्प

षटकोळी माझी
संध्याराणी जयहिंद कोल्हे (काव्यसंध्या)
कळंब जि. धाराशिव मो. 87885 91371

श्वास

श्वास लाभलेला आहे
मानवास खरा छान
आदर त्याचा करावा
द्वेष, राग, अहंकार
नेहमीच दूर करून
प्रेमभाव मनी बाळगावा

आईमुळे लाभले जीवन
करू त्याचे सार्थक
घेऊ आनंदाने श्वास
प्रभू चरणी लीन
असावे सर्वांनी खरे
दर्शनाचा मनी ध्यास

प्रदीप सोळुंके यांच्याकडून तब्बल सहा पोती पुस्तके दान

ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर - छत्रपती संभाजी राजे यांच्या जयंतीनिमित्त मराठा सेवा संघाच्या वतीने महिन्याच्या दर तिसऱ्या शनिवारी होत असलेल्या संत तुकोबाराय व्याख्यान मालेत छत्रपती संभाजी नगरच्या जिजाऊ मंदिर येथे प्रसिद्ध वक्ते प्रदीप सोळुंके यांच्या व्याख्यानाचे तथा ग्रंथदान कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. प्रदीप सोळुंके यांनी त्यांच्या वैयक्तिक ग्रंथालयातील सहा पोती पुस्तके याप्रसंगी मुलीच्या वसतिगृहास दान दिली.



याप्रसंगी प्रमुख पाहुणे म्हणून विंग कामंडर टी. आर. जाधव, छावाचे संस्थापक प्रदेशाध्यक्ष प्रा. चंद्रकांत भराट, मराठा सेवा संघाचे जिल्हाध्यक्ष इंजि. डी. एम. पाटील, विभागीय अध्यक्ष धनंजय पाटील, प्राचार्या विजयाताई मुसंडे, उद्योजक देवराव पतंगे आदी उपस्थित होते.

याप्रसंगी प्रमुख वक्ते म्हणून बोलताना प्रदीप सोळुंके यांनी छत्रपती संभाजीराजे यांचे वाचन, लेखन, संघर्ष, आत्मविश्वास या गुणांचा परिचय विद्यार्थ्यांना करून देऊन विद्यार्थ्यांनी प्रचंड वाचन आणि लेखन करण्याचे आवाहन केले. त्याचबरोबर मराठा सेवा संघाच्या घर तेथे ग्रंथालय

या आवाहनास प्रतिसाद देऊन स्वतःचे ग्रंथालय निर्माण केल्याचे आवर्जून सांगितले. समाजबांधवांनी पुस्तके खरेदी करून एकमेकास पुस्तके भेट देण्याचे आवाहनही सोळुंके यांनी केले. मी दान करीत असलेल्या ग्रंथांचा विद्यार्थ्यांनी लाभ घेऊन आपले मस्तक सशक्त करण्याचा मौलिक सल्ला त्यांनी

विद्यार्थ्यांना दिला. प्रदीप सोळुंके यांनी ग्रंथदान केलेल्या पुस्तकात अनेक लेखकांचे शिवचरित्र, महात्मा ज्योतिबा फुले, महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, गौतम बुद्ध, वा. सी. बेंद्रे, डॉ. जयसिंगराव पवार, प्रबोधनकार ठाकरे, डॉ. आ. ह. साळुंके, प्रा. मा. म.



(AI generated image)

आभाळ कवेत घेताना...

ज्योतिर्मय साहित्य
दारावरची ती पाटी अजूनही चकाकत आहे. त्यावर मोठ्या अक्षरांत मुलाचं आणि सूनबाईचं नाव कोरलेलं आहे. गावातल्या कुणीही विचारलं की बाबांचा ऊर अभिमानानं भरून येतो. "आमचा मुलगा परदेशात मोठ्या हुद्द्यावर आहे. पगार तर विचारायलाच नको!" हे सांगताना त्यांच्या डोळ्यांत एक वेगळीच चमक असते. पण ती चमक अभिमानाची असते की साठलेल्या आसवांची, हे फक्त त्या घराच्या भिंतींनाच टाऊक असतं.

आजच्या पिढीतील मुलं शिक्षणासाठी सातासमुद्रापार जातात आणि नंतर तिकडेच स्थायिक होतात. सुरवातीला हे सगळं हवंहवंसं वाटणारं असतं; पण या यशाच्या लखलखाटात मायबापांच्या आयुष्यातला संधिप्रकाश कधी गडद होतो, ते कळतही नाही. सुरुवातीला व्हिडिओ कॉलवर दिवसगारा मुलाचा चेहरा पाहून दिवस छान जायचा. पण आता काळ बदललाय. वया वाढतंय, गुडघे दुखायला लागलेत आणि हातांना कंप सुटलाय. आता स्क्रीनवरचा तो डिजिटल स्पर्श मनाला खरी उभारी देऊ शकत नाही.

"आई, औषधं वेळेवर घे. काही लागलं तर ऑनलाईन डॉक्टर कर," मुलाचा हा प्रेमळ सल्ला ऐकून माऊलीच्या काळजात चर्च होतं. तिला औषधं नको असतात; तिला हवा असतो तिच्या लेकाचा हात, ज्याने ती औषधाची गोळी तिच्या हातावर ठेवली जाईल. तिला तो स्पर्श हवा असतो, जो म्हणेल, "आई, तू काळजी नको कर, मी आहे ना!" पण तो मी आता सात हजार मैल दूर, एका वेगळ्या टाइम झोनमध्ये अडकलाय.

सणवार येतात आणि जातात. दिवाळीचे दिवे लागतात; पण घराचा कोपरा सुन्नच राहतो. शेजारच्या काकूचा मुलगा पुण्यातून घरी येतो, तेव्हा त्याचे आई-वडील ज्या आनंदाने बाजारतात फिरतात, ते पाहून या थकलेल्या डोळ्यांत पाणी उभं राहतं. आपल्या मुलाने पाठवलेला लाडो रुपयांचा पगार बँकेत जमा असतो; पण त्या पैशांनी ना नात्यातली उब विकत घेता येते, ना एकट्यापाची भीती घालवता येते.

एक काळ असा होता, जेव्हा मुलगा पडला तरी आईला जखम व्हायची. आज आई-वडील आजारापात एकटच दवाखान्याची पायरी चढतात. मुलाला फोन केला तर तो मीटिंगमध्ये असतो. मग हळूच फोन ठेवून दिला जातो. "उगाच कशाला त्याला त्रास द्यायचा? तिथे तो खूप बिझी आहे," हे वाक्य स्वतःला समजावण्यासाठी असतं. पण मन मात्र अरडून सांगत असतं की, "बाबा रे, आम्हाला तुझा पैसा नकोय, फक्त तुझा आधार हवाय."

मुलांनी उंच भरारी घेऊ नये, असं कोणत्या आई बापाला वाटेल? त्यांनी आभाळ व्यापून टाकावं; पण ज्या जमिनीतून त्यांनी झेप घेतली, ती जमीन विसरू नये. परदेशातल्या त्या आलिशान बंगल्यात सुख सापडलं असेलही; पण तिथल्या थंडीत आपल्या मातीची उब कशी मिळणार? जेव्हा थकलेल्या माऊलीला रात्री खोकल्याची उबळ येते आणि पाणी घायलाही कुणी नसतं, तेव्हा त्या डॉक्टर आणि पौडची किंमत शून्य होऊन जाते.

यश पुन्हा मिळवता येईल, करिअर पुन्हा घडवता येईल; पण निसटून गेलेली ही मायेची वर्षे आणि थकलेल्या आई-वडिलांचा सहवास कोणत्याही चलनाने विकत घेता येणार नाही. ज्या अंगणात तुम्ही लहानाचे मोठे झालात, ते अंगण आज तुमच्या पाऊलखुणांची वाट पाहतंय. प्रगतीच्या शिखरावर जरूर जा; पण उतरताना घराची वाट सापडेल इतक्या अंतर ठेवा. त्यांच्या सुरुकुतलेल्या हातांवर तुमचा हात ठेवा, त्यांच्या डोळ्यांतील आसवांना ओलावा द्या. आणि हो, एकदा तरी आपल्या घराचं दार ठोठवा कारण त्या दारावरची पाटी अजूनही तुमचीच वाट पाहत आहे.

सांगता येत नाही आणि सहनही होत नाही.....



तुमचे प्रॉब्लेम लपवून ठेवू नका त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घ्या फोनवर आणि घरी बसून औषधी मिळवा.
■ ऑनलाईन औषधोपचार : आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारापात पण घरबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर झालाच,
गुप्तगोप, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हिमाखास उपचार केला जाईल. पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखांपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्याग्रस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ऑपॉसिक बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुज-हू-इन एशिया रेकॉर्ड्स 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

कलासाधक ते कलाशिक्षक - सामाजिक जबाबदारी

ज्योतिर्मय साहित्य
बरेच दिवस असाच मनात रेंगाळणारा विषय... अलीकडच्या काळात शेकडोंनी मुली नृत्य शिकताना दिसतात... आपण शिकत असलेली कला समजायला किमान ७/८ वर्षे जावी लागतात. तो पर्यंत स्वतःची त्या विषयावरच्या आकलनाची खोली समजायला विशारद सारख्या प्राथमिक स्तराच्या परीक्षा दिल्या जातात. काही जणी विशारद स्तराच्या तत्सम परीक्षा देतात स्वतःचे कलास पण सुरु करतात ! आपल्याला नृत्य हा विषय खरोखरच पचनी पडलाय का, आपण शिकलो म्हणजे शिकवता येईल का हा काही विचार केला असेल असे वाटत नाही !! विशारद चे सर्टिफिकेट मिळाले म्हणजे शिकवण्याची परवानगी आहे असे स्वतःचीच गोड समजूत करून घेतलेली दिसते. अलीकडे एकीकडे शिकताना किंवा थोडेफार अर्धवट झालेल्या शिक्षणावर पण क्लास सुरु केले जातात !

एखादी कला आवडायला लागणं मग ती शिकण्यासाठी त्यातल्या परीक्षांचा स्तर पूर्ण करता करता स्वतःला नव्याने उमगत जाणारी एखादी कला आणि मग त्यातल्या सर्व प्राथमिक

परीक्षा दिल्यावर आपण शिकवायला समर्थ आहोत या विचाराला दुजोरा देणारं कोण ? आपण स्वतःच का !! आपल्या इथपर्यंत मार्गदर्शन करणाऱ्या गुरूकडे गेलो तरी त्यांच्या सूचना ऐकण्याची विनम्रता हवी कारण ती सध्याच्या पिढी मध्ये क्वचित दिसून येते! आपल्या गुरूच्यासमोर येण्याची तसदी नको असेल तर युट्यूब गुरू आहेच की फ्री शिकवायला ! शिकणं आणि शिकवणं यात नक्कीच फरक आहे हे काही विचारात घेतले जात ! मुळातच जर याच कलेमध्ये करियर करायचं असेल तर (शिक्षक किंवा कलाकार म्हणून) त्या कलेतील पुढचे विद्यापीठात सुविधा असलेल्या परीक्षाना बसणे यथोचित होईल! किंवा विशारद सारख्या सुविधा देणाऱ्या तत्सम विद्यापीठातून शिक्षकांसाठी किमान दोन ते चार वर्षांचे पुढील अभ्यासक्रम योजावेत व क्लास जाहीर सुरु करण्यापूर्वी या



परीक्षा अनिवार्य कराव्यात! आवडणारा विषय शिकवायचा असेल तर कॉलेज नंतर तो कसा शिकवायचा ते शिकायला . केलं जात न अगदी तसंच!!
पालकांनी आपल्या मुलींना

घालायच्या आधी डोळसपणे तपासून पाहवे व आपली कन्या योग्य नृत्यगुरू कडे सोपवून निर्धारित राहावे. जेणेकरून गल्लोगल्ली कलाशिक्षकाच्या पाट्या लागणार नाहीत !! नृत्यशिक्षक तसेच नृत्य परीक्षांचा दर्जा आणि त्यामुळे परीक्षांचा त्याचबरोबर कलेचा पण दर्जा नक्कीच उंचावेल !! मनात आले म्हणून पोस्ट केले... कोणाला उद्देशून नक्कीच नाही.. या वर नक्कीच विचार करावा आणि शिकवत असाल तर आपल्या शिष्यांना योग्य मार्गदर्शन पण करावा ही खात्री आहे !! एखादा शिक्षक परफॉर्म म्हणून प्रसिद्धी मिळवेल असे नाही पण उत्तम शिक्षक होऊ शकतो... तसंच परफॉर्म उत्तम शिक्षक होईल असे नाही.. आपल्याला आपलेच गुण ओळखून त्या दिशेला अधिक फोकस करणे आवश्यक...

मला इतकंच सांगावस वाटतंय की शिक्षक किंवा परफॉर्म होण्याआधी आवडत्या कलेचा योग्य अभ्यास करून मगच प्रोफेशनल म्हणून निवडा... अन्यथा सोसायटी मध्ये ८-१० मुली सहज मिळतील आणि पॉप्ट मनी कमवू शकू असा विचार कदाक्षाने टाळा. आपण एक जबाबदार कलासाधक आहोत व आपणच आपल्या कलेचा दर्जा टिकवायला हातभार लावू असे प्रत्येक कलाकाराने विचार करून या सर्वांग सुंदर कलेचा सन्मान आणि दर्जा राखावा !
वैशाली पारसनीस B.F.A

(नृत्य. मुंबई विद्यापीठ), M.A. (नृत्य, ललित कला केंद्र, पुणे विद्यापीठ)
भारती विद्यापीठ चे परफॉर्मिंग आर्टस् विभागात नृत्य गुरू संपर्क - ९८५००८२४०५

स्नेहा मुसरिफ आदर्श माता पुरस्काराने सन्मानित

ज्योतिर्मय साहित्य
पुणे (सुधीर कोटीकर) - ज्येष्ठ साहित्यिक सौ.स्नेहा हेमंत मुसरिफ (सौ.विद्या कलबुर्गे) यांना पुण्यातील आपेक्षा मासिकांनी आदर्श माता या विषयावर महाराष्ट्र राज्यांमधून मातृसेवा विशेषांकसाठी लेख मागविण्यात आलेले होते. अशा लेखांमधून सौ.स्नेहा हेमंत मुसरिफ यांच्या लेखाची एकमताने निवड करण्यात आली. सारस बागेजवळील वेदशास्त्रोत्तेजक मंडळाच्या मोठ्या हॉलमध्ये या पुरस्कार सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आलेले होते. या समारंभात सौ.स्नेहा हेमंत मुसरिफ यांना स्व.सौ.उर्मिला कराड आदर्श माता पुरस्कार स्मृतिचिन्हा बरोबरच शाल श्रीफळ पुष्पगुच्छ प्रमाणपत्र तसेच मातृसेवा विशेषांक आणि प्रमाणपत्र देवून गौरविण्यात आले.



सौ.स्नेहा हेमंत मुसरिफ या उत्तम लेखिका कवयित्री आहेत. आज पर्यंत त्यांना अनेक मान सन्मान पुरस्काराने गौरवण्यात आलेले आहे. स्नेहा मुसरिफ उत्तम साहित्यिक आहेतच शिवाय उत्कृष्ट शेफ देखील आहेत. मराठी बहुतेक सगळ्या वाहिन्यांवरून त्यांच्या रेसिपीजच्या कार्यक्रमांचे प्रसारण करण्यात आलेले आहे.

स्नेहा मुसरिफ यांना पाकलेखा क्षेत्रात देखील अनेक मान सन्मान पुरस्काराने गौरवण्यात आलेले आहे. त्यांच्या अगणीत लेखानां.. कथा कवितांना मासिके सामाहिके आणि दैनिकांमधून प्रसिद्धी मिळालेली आहे. विशेष उल्लेख कराण्यासारखी गोष्ट म्हणजे त्यांचे पती हेमंत मुसरिफ हे देखील महाराष्ट्रातील ख्यातनाम कवी लेखक म्हणून साहित्यिक क्षेत्रात सगळ्यांना परिचित आहेत. स्नेहा हेमंत मुसरिफ यांना मिळालेल्या पुरस्कारांसाठी त्यांचे नातेवाईक मित्र मंडळींच्या बरोबरच साहित्य क्षेत्रातील सर्वांकडून अभिनंदनाचा वर्षाव केला जात आहे.

उत्तराखंडमधील एक निसर्गरम्य प्रवास (भाग एक)



त्यामुळे अक्षरशः डोळ्यांचे पारणे फिटले. जणू स्वर्गाच धरतीवर अवतरला होता !हॉटेलच्या समोरच भीमताल लेक होते. त्याच्या पाठीमागे हिमालयीन पर्वतराजी. सरोवरातील पाणी, त्यात पडलेले मावळत्या सूर्याचे मनमोहक प्रतिबिंब या सगळ्यांवरून नजर हटत नव्हती. सगळ्यांचे कॅमेरे फोटो काढण्यात व्यस्त होते. कोणत्याही अँगलने कोठलाही फोटो घ्या. तो छानच येणार यात काही शंका नव्हती. हॉटेलच्या प्रवेशद्वारापर्यंत थोडेसे चालत जावे लागते. या रस्त्यात आणि हॉटेलमधील प्रत्येक ठिकाणी विविधरंगी फुले लक्ष आकर्षून घेत होती. निसर्गाने आपल्या सौंदर्याची मुक्तहस्त उधळण केलेली होती. हा फोटो घेऊ की तो घेऊ असे प्रत्येकाला झाले होते. आता अंधार पडत आला होता. इथे संध्याकाळ इतकी छान दिसते तर सकाळ कशी असेल हा प्रश्न मला पडला होता. पण आम्ही भाग्यवान होतो. सकाळी हा सगळा नजारा आम्हाला मनसोक्त बघायला मिळणार होता. दोन दिवस आमचा इथे मुक्काम होणार होता. हॉटेलच्या स्टाफने आम्हा सर्वांचे हसतमुखाने आणि मनापासून स्वागत केले. वेगवेगळ्या फ्लेवरची सरबते आम्हाला दिली गेली. ज्याला जे आवडेल, ते त्याने घ्यायचे. हॉटेलच्या रुमदेखील अतिशय देखण्या आणि स्वच्छ. अत्यंत सुखद असे थंड वातावरण होते. रात्री विविध प्रकारच्या चविष्ट पदार्थांचा आस्वाद घेतला. उद्याचा दिवस कसा असेल असा विचार करीत झोपी गेलो. दिवसभरचा प्रवासाचा थकवा असल्याने केव्हा निद्रादेवीच्या अधीन झालो ते कळलेही नाही. (क्रमशः)

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी भगवंत हृदयस्थ आहे

© अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे मो.95030 45495



हे काव्य ऐकल्याने जन्म-मृत्यूचे दुःख नष्ट होते आणि मनुष्य परमधामाला पोहोचतो. "रामायणं नाम परं तु काव्यं सुपुण्यदं वै शृणुत द्विजेंद्राः। यस्मिञ्छुते जन्मजरदिनाशो भवत्यदोषः स नरोऽच्युतः स्यात् ॥ वरं वरेण्यं वरदं तु काव्यं सन्तारयत्याशु च सर्वलोकम् । सङ्कल्पितार्थप्रदमादिकाव्यं श्रुत्वा च रामस्य पदं प्रयाति ॥" (वा०रा०माहा० १। २७-२८)
■ ज्योतिषप्रकरणातील मुख्य उदाहरणे
१) राजा दशरथांचे अशुभ स्वप्न राजा दशरथ रामाला म्हणतात - "मला अलीकडे भयंकर स्वप्ने पडत आहेत. आकाशातून उल्का पडत आहेत. ज्योतिषी सांगतात की माझ्या जन्मनक्षत्रावर सूर्य, मंगळ आणि राहू यांचा प्रभाव आहे." अशा चिन्हांमुळे राजाला संकट किंवा मृत्यू येतो, असे मानले जाते. अपि चाट्याशुभान् राम स्वप्नान् पश्यामि राघव । सनिर्धत्ता दिवोल्काश्च पतन्ति हि महास्वनाः ॥ अवलब्धं च मे राम नक्षत्रं दारुणग्रहैः। आवेदयन्ति दैवज्ञाः सूर्याङ्गारकराहुभिः ॥ प्रायेण च निमित्तानामीदृशानां समुद्भवे। राजा हि मृत्युमाप्नोति घोरां चापमृच्छति ॥" (वा०रा० २।४।१७-१९) क्रमशः.....

हरी अनंत हरिकथा अनंता.....

वाल्मीकि रामायणातील ज्योतिषप्रकरण "कवीन्द्रं नोमि वाल्मीकिं यस्य रामायणीकथाम्। चन्द्रिकामिव चिन्वन्ति चकोरा इव साधवः ॥" "मी त्या आदिकवी महर्षि वाल्मीकींना वंदन करतो, ज्यांच्या रामायणरूपी चंद्रिकेचा साधुजन चकोर पक्ष्यांप्रमाणे आस्वाद घेतात." महर्षि वाल्मीकि हे आदिकवी मानले जातात. वेदांनंतर सर्वप्रथम काव्यरचना करण्याचा मान त्यांना मिळतो. ब्रह्मदेवाच्या प्रेरणेने त्यांच्या मुखानून "मा निषाद प्रतिष्ठां त्वमग्मः शाश्वतीः समाः। यत् क्रौञ्चमिथुनादेकमवधीः काममोहितम् ॥"(वा०रा० १।२।१५) हा पहिला श्लोक प्रकट झाला आणि त्यातून रामायण या महान काव्याची निर्मिती झाली. रामायण हे केवळ कथा नसून धर्म, राजनीति, युद्धनीति, वास्तुशास्त्र, ज्योतिष, अध्यात्म इत्यादी सर्व ज्ञानांचा खजिना आहे.

‘आप्पाच्या गप्पा’

ज्योतिर्मय साहित्य

पुस्तकाची पहिली झलक (मुखपृष्ठ व अर्पणपत्रिका)

आकर्षक मुखपृष्ठ: पुस्तकाचे मुखपृष्ठ अत्यंत देखणे असून, त्यावरूनच पुस्तकाच्या नावाचा अर्थ सहज उलगडतो. गोष्टी सांगणारे आप्पा आणि त्या गोष्टी ऐकणारे त्यांचे प्रेमळ, उत्सुक आणि हसतमुख नातवंडे या चित्रातून कौटुंबिक नाते अधोरेखित होते.

आदरयुक्त दर्शन व अर्पणपत्रिका : पान उलटताच महालक्ष्मी व प. पू. दादा महाराज यांचे दर्शन घडते. पुढील पानावर दिवंगत माता-पित्यांना आदरपूर्वक पुस्तक अर्पण केल्याची अर्पणपत्रिका दिसते.

प्रेरणास्रोत : माझे प्रेरणास्रोत या भागात लेखकाने त्यांना प्रोत्साहन देणाऱ्या व्यक्तींचा अतिशय प्रेमळ शब्दांत उल्लेख केला आहे. तसेच पुस्तकात आवश्यक तिथे सुंदर कौटुंबिक छायाचित्रे जोडलेली आहेत.

पुस्तकातील प्रमुख विभाग १.

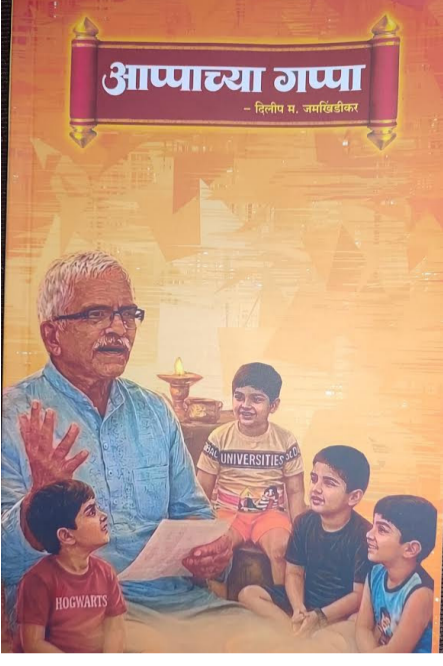
पूर्वपीठिका : यात वडिलांच्या हस्तलिखिताचा भक्कम आधार घेऊन लेखन केले आहे. ते इतके रंजक आणि जिवंत पद्धतीचे आहे की, वाचताना तो जुना काळ डोळ्यांसमोर उभा राहतो.

२. मनोगत : लेखकाने यात अतिशय प्रांजळ कबुली दिली आहे.

साध्या आणि सरळ आयुष्याविषयी खूप आकर्षकपणे लिहित असतानाच, जीवनाला दिशा देणारे अत्यंत थोर विचार यात मांडले आहेत.

३. मनातील मनापासून : हे वाचताना प्रत्येक ओळ किती मनापासून लिहिली आहे, याची जाणीव पावलोपावली होते. प्रसंगांचे वर्णन इतके हुबेहूब आहे की आपण स्वतः त्या प्रसंगाचा एक भाग आहोत असे वाटू लागते.

बालपण, कोल्हापूरच्या आठवणी आणि



रंजक प्रसंग

भोगावती नदीचा प्रसंग : निसर्गसौंदर्य पाहत असतानाच, अचानक सुंदर भोगावती नदीच्या पात्रात ८ वर्षांच्या

दिलीपदादांच्या जीवावर बेतलेला प्रसंग अंगावर काटा आणतो. म्हशीच्या अंगावर घातलेली सायकल डोळ्यांसमोर दिसते.

निर्मळ विनोद :

स्वतःच्या उंचीचे वर्णन वाचताना गंमत वाटते. स्वतःवरच विनोद करून एक निर्मळ मन कसे जतन करता येते, याचे हे उत्तम उदाहरण आहे.

शालेय जीवन व सकारत्मकता : सगळी शाळा आणि मजबूत मुलांचे काम पाहून घोकेपट्टी वाचून बालपण आठवले. ज्या गोष्टी उपलब्ध नव्हत्या, त्यांच्याविषयी तक्रार करत बसण्यापेक्षा, त्या कमतरतांनी माणसाला कसे कणखर आणि धीट बनवले, हा सकारात्मक विचार मनाला भावतो. (क्रमशः)

पुस्तक परीक्षण

विभावरी कुलकर्णी
8087810197



लोकनेते यशवंतराव चव्हाण राज्यस्तरीय साहित्य पुरस्काराने मनोज अग्रवाल सन्मानित

ज्योतिर्मय साहित्य

कोल्हापूर : करवीर वाचन मंदिर, कोल्हापूर येथे पार पडलेल्या २९ व्या मराठी ग्रामीण साहित्य संमेलनात साहित्यिक मनोज अग्रवाल यांना लोकनेते यशवंतराव चव्हाण राज्यस्तरीय साहित्य पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. सन्मानचिन्ह, सन्मानपत्र, प्रशस्तीपत्र, मानाचा फेटा असे पुरस्काराचे स्वरूप आहे. के.इ.एस. पब्लिकेशन कोल्हापूर यांच्यातर्फे आयोजिलेल्या सदरील मराठी साहित्य संमेलनात सदरील पुरस्कार देण्यात आला. संमेलनाच्या अध्यक्षस्थानी मातृभक्त आचार्य घनश्यामदास अदानी हे होते. संमेलनाच्या स्वागताध्यक्षपदी के.इ.एस. पब्लिकेशन कोल्हापूर या प्रकाशनाचे संस्थापक अध्यक्ष कवी सरकार इंगळी हे होते.

मनोज अग्रवाल यांचा चैतन्यवेल हा कवितासंग्रह प्रकाशित आहे. तसेच त्यांनी अनेक कथा, कविता आणि शैक्षणिक व सामाजिक लेख विविध वर्तमानपत्र, साप्ताहिक आणि दिवाळी अंक यामध्ये लिहिलेले आहेत. अनेक कवी संमेलनामध्ये उत्कृष्टपणे कवितांचे सादरीकरण केलेले आहे. तसेच साहित्य संमेलनात कथाकथन देखील केलेले आहे.



मातृभक्त आचार्य घनश्यामदास अदानी आणि कवी सरकार इंगळी व उपस्थित इतर मान्यवरांनी मनोज अग्रवाल यांचे अभिनंदन केले. साहित्य, शैक्षणिक

क्षेत्रातील अनेक मान्यवरांनी त्यांचे अभिनंदन केले. तसेच मित्रपरिवार आणि नातेवाईक यांच्याकडून मनोज अग्रवाल यांच्यावर अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे.

“भारत विकास परिषद” तर्फे दिव्यांग व्यक्तींसाठी कृत्रिम पाय मोजमाप शिबिर

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - भारत विकास परिषद दक्षिण पुणे व पिंपरी चिंचवड शाखेतर्फे सहकारनगर, पुणे येथील “स्व - आधार” दिव्यांग मदत केंद्रात दिव्यांग बांधवांसाठी, भर्गीनीसाठी कृत्रिम पाय मोजमाप शिबिर उत्साहाने संपन्न झाले.

या शिबिरात १७ दिव्यांग बांधवांचे मोजमाप करण्यात आले असून लाभाधार्यांना अत्याधुनिक लॅमिनेशन तंत्रज्ञानाद्वारे तयार करण्यात येणारे कृत्रिम पाय पूर्णतः मोफत बसवून देण्यात येणार आहेत. या कृत्रिम पायांची बाजारातील किंमत सुमारे रुपये ५० ते रुपये ७० हजार इतकी असून, भारत विकास परिषदे मार्फत सेवाभावी वृत्तीने व सामाजिक बांधिलकीच्या

जाणिवेतून हा उपक्रम राबविण्यात येत आहे.

या उपक्रमामुळे दिव्यांग बांधवांना, भर्गिनींना आपल्या दैनंदिन जीवनात अधिक स्वावलंबी व स्वनिर्भर होण्यास मदत होणार असून, त्यांच्या जीवनात नव्या आशा व आत्मविश्वासाची भर पडणार आहे.

भारत विकास परिषद दक्षिण पुणे व पिंपरी चिंचवड शाखेच्या वतीने अशा प्रकारचे शिबिर दर महिन्याला आयोजित करण्यात येणार असल्याची माहिती आयोजकांनी दिली. कृत्रिम पाय व इतर सहाय्याबाबत व नाव नोंदणीसाठी इच्छुकानी संपर्क क्रमांक जयंत जेठे ९८२२५१०३४९ या मोबाईलवर संपर्क साधावा, असे आवाहन भारत विकास परिषदेतर्फे करण्यात आले आहे.



साहित्य हा मुत्सद्देगिरीचा सर्वात सूक्ष्म प्रकार इंडोनेशियातील लेखिका सारस्त्री बाकरी यांच्याशी संवाद

ज्योतिर्मय साहित्य

सुप्रसिद्ध इंडोनेशियन कवयित्री, कादंबरीकार आणि प्रशासकीय अधिकारी सारस्त्री बाकरी या त्यांच्या संस्कृती संवर्धनासाठीही परिचित आहेत. मिनांगकाबाऊ संस्कृतीच्या जतन, संवर्धन व प्रसारसाठी त्या आंतरराष्ट्रीय साहित्य महोत्सवाचे आयोजन करत असतात. तसेच सातुपेना पश्चिम सुमात्राच्या त्या अध्यक्षा आहेत. ‘शक्ती’ हा त्यांचा कवितासंग्रह अलीकडच्या काळात जगभर चर्चेत आहे. तर एॅना केईको समकालीन चिनी कवयित्री आणि चित्रकार आहेत. जगातील तीसपेक्षा जास्त भाषांमध्ये त्यांच्या कवितांचे अनुवाद झाले आहेत. एसीसी शांघाय हुडुफेग साहित्य अकादमीच्या त्या संस्थापक आहेत. सारस्त्री बाकरी यांच्याशी एॅना केईको यांनी केलेल्या मुलाखतीमधील काही भागाचे मराठी भाषांतर स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठातील मराठी विभागप्रमुख डॉ. पृथ्वीराज तौर यांनी केले आहे. हा संवाद मराठी व भारतीय साहित्य रसिकांच्या दृष्टीने महत्त्वाचा आहे. भाषा, बोली.

साहित्य, संस्कृती आणि माध्यम जगत तसेच वर्तमानामध्ये अंतराष्ट्रीय पातळीवर असणारे साहित्याचे स्थान याविषयीचे मनमोकळी चर्चा प्रस्तुत मुलाखतीमध्ये करण्यात आली आहे. एॅना: आपण कविता लिहायला कधी सुरुवात केली ? कविता लिहावी असे का वाटले ? सारस्त्री बाकरी: ज्युनियर हायस्कूलमध्ये शिकत होते, त्या किशोरवयात मी कविता लिहायला सुरुवात केली. यामागच कारण अगदी वैयक्तिक होतं. कला, साहित्य आणि संस्कृतीवर प्रेम केले जातं अशा कुटुंबात माझे संगोपन झालं. माझे वडील, झैदिन बाकरी, पश्चिम सुमात्राचे प्रसिद्ध लेखक आहेत. ते सैन्यात होते आणि कर्नल पदावरून निवृत्त झाले. सांस्कृतिक क्षेत्रातही त्यांचा दबदबा होता.

अस्वस्थता, अन्याय, भ्रष्टाचार यांच्याविरुद्धचा निषेध व्यक्त करण्यासाठी, माझ्या मूळ गावावरील

प्रेम आणि मिनांगकाबाऊ स्त्री म्हणून माझ्या ओळखीशी संबंधित प्रश्न व्यक्त करण्याचे सर्वात प्रामाणिक माध्यम म्हणून कविता माझ्या आयुष्यात आली. मिनांगकाबाऊ साहित्य हे म्हणू, वाक्यचार आणि लोकसंस्कृतीच्या वारश्याने समृद्ध आहे. मी याच मौखिक परंपरेत वाढले. कविता लिहिणे हा माझ्यासाठी माझी परंपरा माझ्याच आवाजात पुढे नेण्याचा एक मार्ग आहे.

एॅना: कविता लिहिल्याने तुम्हाला काय फायदा झाला ? कविता फायदा तोट्याची गणिते मांडते का ? सारस्त्री बाकरी: कविता लिहिणे मला गहन चिंतनाच्या प्रक्रियेत घेऊन जाते. कविता मला शांतपणास, निरीक्षण करण्यास आणि एखाद्या घटना प्रसंगातील मर्म शोधण्यास प्रवृत्त करते. यामुळे माझ्या हाती केवळ रचनाच आल्या नाहीत, तर सहनशीलतेचा एक मार्ग मला गवसला आणि आंतरिक समाधानाची जाणीवही झाली.

जेव्हा सभोवताल, आजूबाजूचा परिसर, बाह्य जग खूप गजबजलेले असते, तेव्हा कविता मला आंतरिक शांततेचे स्वातंत्र्य बहाल करते. कवितेमुळे जगभरचे मित्र मिळाले, देश-विदेशांत संपर्क स्थापित झाले, आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे: कवितेमुळे आवाज जगापर्यंत पोहोचतो हा आत्मविश्वास लाभला आहे. माझ्या अनेक कविता विविध भाषांमध्ये अनुवादित झाल्या आहेत. कविता फायदा तोट्याची गणिते मांडत नसली तरी हे लाभ कवीतेमुळेच मिळाले.

एॅना: लेखन प्रक्रियेत कोणत्या अडचणींचा सामना करावा लागतो ? अभिव्यक्तीच्या मार्गात कधी कोणते अडथळे आले का ? सारस्त्री बाकरी: मला सर्वात मोठी अडचण जाणवते ती अनेक भूमिकांमध्ये सातत्य राखण्याच्या बाबतीत. मी लेखिका, कलावंत, आयोजिका, साक्षरता कार्यकर्ती आणि नोकरशाही आहे - स्थानिक सरकार आणि गृह

मंत्रालयात मी विविध उच्च पदांवर कार्य केले - तसेच मी एक मिनांग स्त्री आहे, माझ्यावर स्त्री म्हणून पारंपरिक आणि कौटुंबिक जबाबदाऱ्याही आहेत. संघटनात्मक आणि कौटुंबिक कामांमुळे लेखनाचा वेळ अनेकदा कमी होतो. महत्त्वाचा अडथळा म्हणजे: इंडोनेशियाचे साहित्यिक जग अजूनही केंद्रीकृत आहे. प्रांतातील आवाज राष्ट्रीय व्यासपीठावर आणण्यासाठी दुप्पट ऊर्जा लागते. पण याच अडथळ्याने मिनांगकाबाऊ महोत्सवाला जन्म दिला. आपल्याकडे जर व्यासपीठ चालत येत नसेल, तर आपण स्वतःचे व्यासपीठ निर्माण करणे गरजेचे असते.

एॅना: तुम्ही इंडोनेशिया आंतरराष्ट्रीय साहित्य महोत्सवाचे तीन वेळा यशस्वी आयोजन केले आहे. हा साहित्य महोत्सव आयोजित करण्याचा निर्णय का घेतला ? आयोजनासाठी काही अडथळे आले का ? कोणत्या अडचणींचा सामना करावा लागला ? साहित्य संमेलने, साहित्य महोत्सव, पुस्तक मेळावे यामुळे स्थानिक संस्कृतीला प्रोत्साहन मिळाले का ? याबाबत तुमचा अनुभव काय आहे ? सारस्त्री बाकरी: सर्वप्रथम मी साहित्य महोत्सवाच्या नावाबद्दल

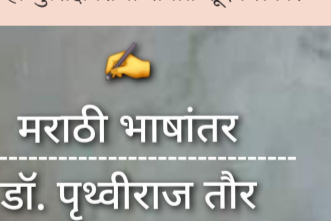


सारस्त्री बाकरी



एॅना केईको

काही बाबी स्पष्ट करू इच्छिते. ‘आंतरराष्ट्रीय मिनांगकाबाऊ साक्षरता महोत्सव’ हे नाव केवळ शाब्दिक नाही. आंतरराष्ट्रीय मिनांगकाबाऊ साक्षरता महोत्सव ची सुरुवात केली कारण माझी श्रद्धा आहे की साहित्य हा मुत्सद्देगिरीचा सर्वात सूक्ष्म प्रकार



मराठी भाषांतर डॉ. पृथ्वीराज तौर

आहे, सरकार आणि सामान्य जनता अनेकदा साहित्याकडे दुर्लक्ष करते. जेव्हा कवी कविता वाचतात किंवा नाटककार रंगभूमीवर सादरीकरण करतात, तेव्हा ते केवळ काही लोक पाहतात.

लहानपणापासून तमान बुडया पादांग मध्ये मी हे पाहत आले आहे, तिथे कलाकार आपली कला सादर करतात. म्हणूनच मी कवितेला जनतेच्या व्यासपीठावर आणण्याचे स्वप्न पाहिले. अशा महोत्सवाचा मार्ग सहकार्यातून जातो. या महोत्सवासाठी विविध क्षेत्रातील कलाकार आणि साहित्यकर्तींचे सहकार्य लाभते, त्यामुळे आपली सामूहिक साक्षरता कौशल्ये सुधारतात. आता हजारो लोक लेखक कवींना ऐकतात, कविता वाचताना पाहतात; हे सर्व पक्षांच्या

पाठिंब्याने साक्षात झाले.

२०२६ मध्ये, बुकिर्तिंगी नारपालिकेच्या संयुक्त विद्यमाने चौथा जाम गडांगचा शताब्दी उत्सव साजरा करत आहे. इंडोनेशियात, सुमात्रा बेटावर इतिहास आहे, आपल्याकडे तिगो तुंगुक सजायंगन आहे. मग जग येथे का येऊ नये ? निधी जमवणे, परवानग्या मिळवणे, साहित्य ही गुंतवणूक आहे, ओझे नव्हे हे प्रायोजकांना पटवून देणे अशा अडचणी पुष्कळ आहेत. तसेच, विविध देशांतील लेखकांच्या अहंकारांना एकत्र आणणे हेही एक आव्हान असतेच.

पण कष्टाची किंमत मिळते. होय, हा महोत्सव स्पष्टपणे स्थानिक संस्कृतीला प्रोत्साहन देतो. केवळ कला आणि साहित्यच नव्हे, तर खानपान, नैसर्गिक पर्यटन, अगदी पारंपरिक घरांची प्रतीके, मिनांग पोशाख आणि पारंपरिक मूल्ये देखील, आणि या सर्वांबद्दल लिहिणे प्रेरणादायी आहे. जेव्हा परदेशी कवी तबियांग बारासोक मध्ये, रेल्वे स्थानकावर, जाम गडांगच्या खाली, पासर अतेहमध्ये कविता वाचन करतात, मग रेंडांग (पारंपरिक नाश्ता) खातात आणि पारंपरिक संगीत - तालेमिंग, सालुआंग आणि गंडांग तासा - ऐकतात, तेव्हा ते मिनांगकाबाऊबद्दलच्या कथा घेऊन घरी आपापल्या देशात परततात.

पेशाने विकत घेता येत नाही असा हा सांस्कृतिक प्रचार आहे. तो पैशामध्ये मोजता येत नाही. ही मुलाखत याचा पुरावा आहे, अगदी अपरोक्षपणेही हा संवाद स्थानिक संस्कृतीचा प्रसार करत आहे.

एॅना: आम्हाला माहीत आहे की, मिनांगकाबाऊ लोकांचा समाज हा जगातील सर्वात मोठा मातृसत्ताक समाज आहे. जागतिकीकरण आणि इंटरनेटच्या युगात, हा समाज कोणत्या आव्हानांना सामोरे जात आहे ? तुमची मातृसत्ताक व्यवस्था टिकवून ठेवणारा प्रमुख आधार काय आहे ? सारस्त्री बाकरी: व्यक्तित्वादाची लाट आणि पितृसत्ताक आधुनिक

आर्थिक व्यवस्था या दोन गोष्टी आज मिनांगकाबाऊ मातृसत्ताक समाजासमोरील सर्वात मोठे आव्हान आहेत. अनेक तरुण गावातून, खेड्या-पाड्यातून स्थलांतरित होऊन शहरांत जाऊन एकल कुटुंबे वसवत आहेत. ही कुटुंबे त्यांच्या पारंपरिक घरापासून (रुमाह गडांग) दूर असतात. इंटरनेटच्या माध्यमातून येणारी जागतिक मूल्ये कधीकधी रूढी-परंपरांशी टक्कर देतात. याशिवाय, अफवा सर्वत्र पसरतात. म्हणूनच आपल्याला साक्षरता कौशल्यांमध्ये सातत्याने सुधारणा करण्याची गरज आहे.

समुदाय टिकवून ठेवणारा पाया बळकट राहण्यासाठी काही उपाय योजना करणे आवश्यक आहे. मातृसत्ताक वारसा मिळालेली मालमत्ता (हर्ता पुरसाको तिगी) स्त्रियांना सतत सौदेबाजीशी शक्ती प्रदान करते, हे विसरता कामा नये. त्यामुळे त्या विचार व्यक्त करू शकतात. दुसरी गोष्ट म्हणजे, “अदत बसंदी शरक, शरक बसंदी किताबुल्लाह” हे तत्त्वज्ञान. जोपर्यंत रूढी-परंपरा धर्माच्या विरुद्ध नाहीत तोपर्यंत हे तत्त्वज्ञान रूढी परंपरेला लवचिक ठेवते. तिसरी बाब, बुंडो कंदुआंगची शिक्षक म्हणून आणि मूल्यांची संरक्षक म्हणून असणारी भूमिका. जोपर्यंत मिनांग स्त्रिया बुंडो कंदुआंग असण्याचा अभिमान बाळगतील, तोपर्यंत ही व्यवस्था टिकून राहील.

लेखक म्हणून आपले कर्तव्य आहे की कथा, कविता आणि विविध उपक्रमांद्वारे तो अभिमान आपण जोपासला पाहिजे.

एॅना: कवितेची भविष्यातील दिशा कोणती असेल ? याबद्दल तुम्ही काही सांगू शकता का ? इंडोनेशियन कवितेची वैशिष्ट्ये कोणती आहेत ? सारस्त्री बाकरी: कवितेचे भविष्य वाढत्या डिजिटलायझेशनमुळे संकर स्वरूपाचे होय जाण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. कविता हा साहित्यप्रकार संगीत, दूरध्वकला, लघुपट आणि डिजिटल मीडिया यांच्याशी विविध अंतरावर भेट

राहील, त्यांचा संगम होत राहील. कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक साधन म्हणून उदयास येत आहे, हे विसरता कामा नये. व्यासपीठाच्या सीमा अस्पष्ट होत आहेत. इंडोनेशियन कवितेची वैशिष्ट्ये म्हणजे निसर्गाशी, अध्यात्माशी असलेली कवितेची जवळीक आणि सूक्ष्म रूपाकामध्ये गुंडाळलेली सामाजिक समीक्षा. आपण हे सदैव ध्यानात घेतले पाहिजे की आपल्याला युद्धाची परंपरा वारशाने मिळालेली नाही; तर चिंतन आणि विचारविनिमयाच्या परंपरा आपल्याला वारशाने मिळाल्या आहेत. त्यामुळे आपली कविता अनेकदा हुरहुर, भूमी, आई आणि अन्याय याबद्दल बोलते. अर्थात तिचा स्वर स्फोटक असू नये. इंडोनेशियन कविता पाण्यासारखी आहे, ती पृथगाभावर शांत दिसते पण आतून अत्यंत बलशाली, पुढे ओढ घेणारी, जमिनीला धरून असणारी आहे.

एॅना: सर्जनशील कार्यासाठी तुमच्या भविष्यकालीन योजना आणि अपेक्षा कोणत्या आहेत ? सारस्त्री बाकरी: तात्काळ अगदी नजीकच्या भविष्यातील महत्त्वाची योजना अशी आहे की, मी माझ्या आत्मचरित्रासह, आंतरराष्ट्रीय वाचकांसाठी रुमाह गडांग आणि मिनांग स्त्रियांवर एक द्विभाषिक कवितासंग्रह तयार करत आहे. लेखकांच्या सर्व रचनांचे दस्तऐवजीकरण करण्याची देखील माझी इच्छा आहे. माझी अपेक्षा साधी आहे, मला वाटते की माझे कार्य एका सेतुसारखे असावे. इंडोनेशिया आणि इतर देशांमध्ये एक पूल. परंपरा आणि नवीन पिढी यांच्यामध्ये, माझ्यामध्ये आणि मी कधीही न भेटलेल्या वाचकांमध्ये एक सेतू.

जर माझ्या एका कवितेमुळे एखाद्या तरुण मिनांग व्यक्तीला आपल्या ओळखीचा अभिमान वाटला, तर तेच माझ्यासाठी पुरेसे आहे.