

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २ रे □ अंक १३३ वा □ भारतीय सौर दिनांक १४ आषाढ शके १९४८, रविवार दि.०५ जुलै २०२६ □ पाने ६ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

शतकाच्या पलीकडे डोकावणारे साहित्य हेच श्रेष्ठ साहित्य-डॉक्टर विल धारूरकर

ज्योतिर्मय प्रकाशनचे चौदावे पुस्तक “पुरुषस्य भाग्यम्” चे थाटात प्रकाशन

ज्योतिर्मय साहित्य छत्रपती संभाजीनगर (दिनेश गायक) - गीता भवन, एन-५ सिडको येथे सुप्रसिद्ध साहित्यिक माधव मनोहर जोशी लिखित “पुरुषस्य भाग्यम्” या बहुचर्चित कादंबरीचा प्रकाशन सोहळा आणि भव्य कवी संमेलन अत्यंत उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाला. साहित्य, संस्कृती आणि कवितेचा सुरेख संगम अनुभवण्यासाठी शहरातील साहित्यप्रेमी, कवी, लेखक, विद्यार्थी आणि मान्यवर मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. पुस्तकाचे प्रकाशन माजी कुलगुरू, प्रा. डॉ. वि. ल. धारूरकर यांच्या शुभहस्ते झाले. यावेळी प्रमुख पाहुणे सुधीर कोर्टेकर यांनी साहित्य हे समाजपरिवर्तनाचे प्रभावी साधन असल्याचे सांगत नवोदित लेखक आणि कवींनी सामाजिक भान जपत दर्जेदार लेखन करावे, असे आवाहन केले.

कार्यक्रमाचे प्रमुख आकर्षण ठरलेल्या भव्य कवी संमेलनाचे अध्यक्ष ज्येष्ठ हास्यकवी प्रा. विजय पोहनेरकर होते. त्यांनी मराठी कवितेची समृद्ध परंपरा, विनोद, सामाजिक आशय आणि नव्या पिढीतील साहित्यिकांनी आपल्या कार्यातून संदेश दिला आहे. त्यांच्या ओघवत्या शैलीने उपस्थितांची मने जिंकली. या प्रसंगी “पुरुषस्य भाग्यम्” या कादंबरीचे लेखक माधव मनोहर जोशी यांनी आपल्या साहित्य अनुभव आणि कादंबरीचा आशय उलगडून सांगितला. जीवनसंघर्ष, मानवी नातेसंबंध आणि नियती यांचे वास्तववादी चित्रण या कादंबरीत असल्याचे त्यांनी नमूद केले. या पुस्तकाचे प्रकाशन ज्योतिर्मय प्रकाशन, पुणे यांच्या वतीने करण्यात आले. प्रकाशन संस्थेचे संजय काशिनाथ व्यापारी यांनी गुणवत्तापूर्ण साहित्य वाचकांपर्यंत पोहोचविण्याचा



आपला सातत्यपूर्ण प्रयत्न असल्याचे सांगितले.

कवी संमेलनात अनेक नामवंत तसेच नवोदित कवींनी विविध विषयांवरील कविता सादर करून रसिकांची भरभरून दाद मिळवली. सामाजिक जाणीवा, देशप्रेम, निसर्ग, मानवी नाती, अध्यात्मिक, जात्यावरच्या ओव्या आणि संस्कार या विषयांवरील काव्यरचना विशेष गाजल्या.

यावेळी एका योगराज या लहान विद्यार्थ्याने छत्रपती संभाजी महाराज यांच्यावर अत्यंत प्रभावी कविता सादर केली. “मोबाईलपासून दूर राहा, पुस्तके वाचा, स्वतः कविता लिहा आणि सर्जनशीलतेला वाव द्यायला हवा” असा संदेश त्या मुलाकडून मिळाला, उपस्थितांनी उभे राहून टाळ्यांचा कडकडाट केला. भविष्यातील पिढीने तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर करत साहित्य, वाचन आणि लेखनाकडे वळावे, असा प्रेरणादायी संदेश प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी दिला व सर्व शिक्षकांना आवाहन केले की आपल्या शाळेतील मुलांना आपापल्या कल्पनेप्रमाणे लेखनासाठी प्रेरित करा. विशेष म्हणजे त्यांचे लिखाण आपल्या ज्योतिर्मय दैनिकात कुठलाही मोबदला न घेता प्रसिद्ध

करण्याची जबाबदारी घेतली आहे. कार्यक्रमाला साहित्य, शिक्षण, सामाजिक आणि सांस्कृतिक क्षेत्रातील अनेक मान्यवरांची उपस्थिती लाभली. यावेळी कवी संमेलनात प्रा. विजय पोहनेरकर, भालेराव मुकुंद, बलराज संघई, मनोरा बोराडे, अरविंद कुळकर्णी, मनोज अग्रवाल, गिरीश वसेकर, पुणे, सौ. रचना वसेकर, पुणे, युगवीर कोळकर, रमेश दुसे, डॉ. रावसाहेब कळसे, माधव जोशी, विनया जोशी मुंबई यांनी आपल्या रचना सादर केल्या.

संपूर्ण कार्यक्रम उत्साहपूर्ण वातावरणात पार पडला असून उपस्थित साहित्यप्रेमींनी अशा उपक्रमांचे सातत्याने आयोजन व्हावे, अशी अपेक्षा व्यक्त केली. पुस्तक प्रकाशन आणि कवी संमेलनाच्या माध्यमातून मराठी साहित्यविश्वाला नवसंजीवनी देणारा हा सोहळा उपस्थितांच्या कायम स्मरणात राहील. कार्यक्रमामेरे निवेदन प्रसिद्ध निवेदिका अंकर भावना यांनी केले त्यांनी संपूर्ण तीन तास श्रोत्यांना खिळवून ठेवले. साहित्य क्षेत्रातील अनेक मान्यवर या प्रकाशन सोहळ्यास उपस्थित होते

अध्यक्षीय भाषण शतकाच्या पलीकडे डोकावणारे साहित्य हे श्रेष्ठ साहित्य असते असेच

साहित्य कालचक्राच्या प्रवाहात टिकून राहते कारण ते मानवी मूल्यांच्या अभिव्यक्ती वर आधारलेले असते असे सांगून डॉक्टर धारूरकर पुढे म्हणाले कार्ल मार्क्सच्या प्रमेयाचे अपुरे पण असे की साहित्य केवळ संघर्षावर आधारलेले असते असे नाही तर त्यात सांस्कृतिक संघर्ष आणि समन्वय यांचे मिश्रणही असते. माधव मनोहर जोशी हे प्रतिभाषाली साहित्यिक आहेत त्यांनी सिंध प्रांतातील कोटरी गावातून उध्वस्त झालेल्या पोस्टात काम करणाऱ्या मराठी कुटुंबाची कथा आणि व्यथा पुरुषस्य भाग्यम् या कादंबरीत मांडली आहे. सत्य आणि वास्तव याच्या सीमारेषेवर उभे राहून लेखकाने कथाबीज या कादंबरीत समर्थपणे हाताळले आहे असे मत प्रसिद्ध विचारवंत ज्येष्ठ साहित्यिक माजी कुलगुरू डॉ. विल धारूरकर यांनी व्यक्त केले. गीता भवन सिडको येथे आयोजित ग्रंथ प्रकाशन सोहळ्यात प्रमुख पाहुणे म्हणून ते बोलत होते, याप्रसंगी अध्यक्षस्थानी साहित्य भारतीचे जिल्हाध्यक्ष प्रा. विजय पोहनेरकर हे होते.

आपल्या भाषणात डॉ. धारूरकर पुढे म्हणाले राजाचे मन कंजूस व्यक्तीचे अर्थव्यवहार आणि दुर्जन

मानवाच्या कल्पना तसेच स्त्रीचे चरित्र आणि पुरुषाचे भाग्य या बाबी कमालीच्या अनिश्चित असतात प्रत्यक्ष देव सुद्धा याबाबतीत काही ठामपणे सांगू शकत नाहीत तर मग सामान्य माणसाचे काय असा या संस्कृत सुभाषिताचा पूर्ण अर्थ आहे. लेखकाने अत्यंत अचूकपणे या कादंबरीला हे शीर्षक दिले आहे. कादंबरीचा नायक अनंत वाळिंबे हा अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीत एकापेक्षा अधिक अनिश्चितता आणि अस्थिरता असलेल्या जीवन चक्राला सामोरे जातो. कोटरी या सिंध प्रांतातील गावातून उध्वस्त होऊन हे कुटुंब परतते तेव्हा नायकाच्या बहिणीवर बलात्कार होतो त्याचे लेखकाने वस्तू चित्रण केले आहे पुढे नायक मुंबईला पोहोचतो तेथे तो मोल मजुरी हमाली करतो हार्डवेअर कंपनीत रुजू होतो त्याला बॉल बेरिंग आणि इतर तंत्रज्ञानाची एवढी अफलातून माहिती होते की त्यातून तो स्वतःचा कारखाना उभारतो आणि त्याचा एक श्रेष्ठ उद्योजक म्हणून सत्कार होतो ४०० - ५०० कोटी उलाढालीचा उद्योग व्यवसाय तो उभारतो आणि यशाच्या शिखरावर पोहोचतो त्याचा एक निष्ठावान सहकारी तो जर्मनीत गेला असता इकडे कारखान्यात झालेल्या

स्फोटातून जखमी होतो आणि त्यामध्येच त्याच्या जीवनाला पूर्णविराम प्राप्त होतो पण हा त्याचा निष्ठावान मित्र कंपनीच्या प्रत्येक लाभाचा अंश आपल्या मित्राच्या पत्नी पर्यंत शेवटच्या क्षणापर्यंत पोहोचवीत असतो. कादंबरीचा प्रारंभ आणि शेवट म्हणजे एक वर्तुळ आहे दुखात्मक कथेचा सुखात्मक शेवट हे लेखकाचे यश आहे त्यातील अद्भुत आणि अनाकलनीय घटनांची मांडणी करताना लेखकाने कमालीच्या भावनिक आणि तेवढ्यात वस्तुनिष्ठ दृष्टीने लेखन केले आहे. कादंबरीचे यश तिच्यातील घटनांची मांडणी आणि उकल सहजपणे प्रकट करण्यात आहे भाषा साधी-सोपी आणि तेवढीच उचकत आहे पुस्तक एकदा हाती घेतले की शेवटपर्यंत पुढे काय या भावनेने वाचक कथेशी एकरूप होतो त्यातच लेखकाचे खरे यश आहे असे सांगून डॉ. धारूरकर पुढे म्हणाले मानवी अस्थेचा इंद्रधनुष्य फुलविण्यात लेखकाला मनोज्ञ यश आले आहे. एक प्रतिभाषाली लेखक म्हणून माधव मनोहर जोशी यांनी यापुढेही असेच कसदार लेखन करावे आणि त्यांनी मराठी कादंबरीत अशा प्रकारची उपेक्षित विषय हाताळावेत

की ज्यामुळे मराठी कादंबरीचे अनुभव विश्व संपन्न आणि समृद्ध होऊ शकेल.

समीक्षेच्या सर्व मापदंडांचा विचार करता ही कादंबरी एक मैलाचा दांड उरावा अशी आगळीवेगळी कलाकृती आहे.

सत्य कथेला घटना आणि कथानकाचा साज चढविताना लेखकाने कुठेही तडजोड केलेली नाही आणि वेगळीपणा येऊ दिला नाही लेखकाच्या सहज सुंदर सुलभ अभिव्यक्तीत आणि भाषाशैलीत त्याचे खरे यश सामावले आहे असेही डॉ. धारूरकर म्हणाले.

कृत्रिम प्रज्ञा युगात कादंबरी लेखनाचे तंत्र बदलले आहे पण माधव मनोहर जोशी हे अभियंते असले तरी ते तंत्राच्या औदुंबरात गुंतले नाहीत त्यांनी सत्य कल्पकता आणि वस्तुनिष्ठता यात सुंदर समन्वय साधला आहे यातच त्यांचे खरे यश आहे असेही डॉक्टर धारूरकर म्हणाले. ही कादंबरी भारतीय जीवनातील भावनिक वास्तवाचे विस्फोट घडवते ती फाळणीची दुःखे वेशीवर टांगते पण तसे करताना त्यातून सकारात्मक सज्जनही कसे घडते हेही लेखक हळुवारपणे प्रकट करतात असेही मत डॉ. धारूरकर यांनी मांडले.





जात्यावरच्या ओव्या.....

आले दिस पेरणीचे
वेस झालीया बेजार
गेली लक्ष्मी रानात
संध्याकाळीच येणार ||७२७||

आले दिस पेरणी चे
पाठीला बांधल लेकरू
हाती कासरा गायीचा
मागं चालत वासरू ||७२८||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे

श्लोक-भाग ४७

ज्योतिर्मय साहित्य

पण ज्ञानी भक्त म्हणजे भोळा भक्त नव्हे. हा फरक आपण समजून घ्यायला हवा. आपला असा सोयीस्कर समज असतो की भक्त हा भोळा असतो, त्याला व्यवहार कळत नाही. काही लोक अशा लोकांना मूर्ख किंवा बावळट देखील समजतात. परंतु ज्ञानी भक्ताचे असे वागणे समर्थाना अपेक्षित नाही. त्यांच्या दृष्टीने चातुर्य अखंड सावधानता हे मोठे गुण आहेत. त्यांना अपेक्षित असलेला ज्ञानी भक्त व्यवहारात देखील चातुर्याने वागतो. तो लबाडी करत नाही, तो स्वार्थी नसतो परंतु लोकांकडून फसवला जाईल एवढाही भोळा नसतो.

तिसऱ्या ओळीचा अर्थ पाहूया. तिसऱ्या ओळीत समर्थ म्हणतात गुणी प्रीती राखे क्रमू साधनाचा. ‘‘ ही खऱ्या भक्ताची लक्षणे आहेत. परमेश्वराचे जे गुण आहेत की तो सर्वव्यापी आहे, शरणागताला आश्रय देणारा आहे, यासारख्या त्याच्या अनेक गुणां प्रति भक्ताची प्रीती म्हणजे प्रेम असते. परमेश्वराच्या गुणांवरच ज्याची प्रीती नाही, तो परमेश्वरावर प्रेम कसे काय करू शकेल ? असा भक्त साधनेचा क्रम देखील पाळत असतो म्हणजे जिवापाड जपत असतो. साधनेचा क्रम याचा अर्थ भक्त हा पायरीपायरीने परमेश्वराच्या जवळ जाण्यासाठी जे काही प्रयत्न करत असतो ते. उदा. परमेश्वराच्या नामाचे स्मरण, मनन, सदैव त्याचे चिंतन आणि मग पुढे त्याच्याशीच तो एकरूप होऊन जातो. या सगळ्या विविध पायऱ्या आहेत. या ओळीतील राखे



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

हा शब्द गुणांबद्दल प्रीती राखणे आणि साधनेचा क्रम राखणे या दोन्हीसाठी लागू पडतो.

चौथ्या ओळीत समर्थ अशा भक्ताबद्दल म्हणतात, ‘‘ जगी धन्य तो दास सर्वोत्तमाचा. ‘‘ सर्वोत्तम म्हणजे सर्वात उत्तम !कोण बरं असेल मग ? तर एक परमेश्वरच सर्वोत्तम आहे आणि अशा या सर्वोत्तमाचा दास होण्यामध्ये जी धन्यता आहे ती अन्य कशातच नाही. म्हणून अशा सर्वोत्तम असलेल्या परमेश्वराचा भक्त खरोखरच धन्य असतो. तसाच भक्त होण्याचा प्रयत्न आपणही करावा हेच समर्थाचे सांगणे आहे.

स्वसंवाद :

१) माझ्या दृष्टीत ‘‘समदृष्टी‘‘ आहे का ? माझ्या भोवतालच्या माणसांमध्ये, निसर्गात मला परमेश्वर दिसतो का ?

२) मी ‘‘ज्ञानी भक्त‘‘ आहे की ‘‘भोळा भक्त‘‘ ? व्यवहारात चातुर्य राखून भक्ती करण्याचा माझा प्रयत्न आहे का ?

३) माझ्या साधनेचा ‘‘क्रम‘‘ आहे का ? नामस्मरण, मनन, चिंतन या पायऱ्या मी नियमितपणे पाळतो का ?

(क्रमशः)



ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः

ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः

ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



संयम

संयम हा गुण आयुष्यात खूप महत्वाचा आहे, प्रत्येक गोष्टीचा परिणाम ठराविक वेळात येतो तोपर्यंत आपल्याला संयम ठेवावा लागतो नाहीतर संयम नसेल तर काम फ़सू शकते. प्रत्येक यशस्वी माणूस संयम बाळगतो.

काळजीचे मूळ कर्तेपणात आहे

दिसले. त्याचप्रमाणे साधू लोक करीत असतात. ते आपल्याला सांगत असतात की, तूच ब्रह्मरूप आहेस; म्हणजे तू स्वतःसिद्ध आणि आनंदरूप आहेस. परंतु आपण काय करतो, की हा प्रपंच माझा आहे असे समजतो, आणि त्यामुळे त्यांतले सर्व सुखदुःख आपण आपल्यावर लादून घेतो. ज्याने तो उत्पन्न केला त्याला तो रक्षण करण्याची शक्ती असते आणि तो ते आपल्या इच्छेप्रमाणे करीतही असतो; पण तिथे आपल्यावर कर्ते पणा ओढून घेऊन आपण सर्व काळजी करीत बसतो. वास्तविक आपल्या हाती काय आहे ? परमात्म्याला काय करायचे ते तो करीत असतो, आपण मात्र काळजी करून शीण करून घेत असतो. म्हणूनच काळजी सोडून देऊन आपण भगवंताला शरण होऊन राहावे. आपण त्याचे होऊन राहिले म्हणजे आपल्याला सुखदुःख होत नाही, आणि मग आपल्याला त्या आनंदाचा लाभ मिळतो.

काळजी ही मोठी विलक्षण असते. एका माणसाला आपल्या मुलाला चांगली नोकरी लागायी याची काळजी होती. पुढे त्याच्या मनाप्रमाणे नोकरी लागल्यावर, त्या मुलाला लग्नाची काळजी सुरू झाली. काही दिवसांनी लग्न झाले; मग पुढे सून चांगली वागत नाही म्हणून काळजी लागली. नंतर तिला मूल होईना म्हणून काळजी लागली. काही

दिवसांनी तिला मूल झाले; त्या मुलाला फिट येऊ लागली म्हणून त्याला काळजी लागली. शेवटी आणखी काही दिवसांनी मुलाची फिट बरी झाली. पण त्या म्हाताऱ्यालाच फिटू येऊ लागल्या, आणि अखेर काळजी करीत करीतच तो मरून गेला. काळजी ही आपल्याला भगवंतापासून खरेच काळाच्या स्वाधीन करते. आपण काळाच्या स्वाधीन झालो की आपली बुद्धी भ्रष्ट होते. खरे म्हणजे काळजीचे मूळ माझेपणात आणि कर्तेपणात आहे, आणि खुद्द कर्तेपणाचे मूळ भगवंताच्या विस्मरणात आहे. व्यवहारी माणसे मोठी हुशार असतात; भगवंताला साक्षी ठेवून काळजी करतात ! हा तर त्याच्याहिंपेक्षा मोठा गुन्हा आहे. ‘ काळजी लागणे स्वाभाविक आहे ’ ही कल्पनाच आधी आपण मनातून काढून टाकली पाहिजे. आपली काळजी का सुटत नाही ? या प्रश्नाचे उत्तर अगदी सोपे आहे. काळजीने आपल्याला धरण्याच्या ऐवजी आपणच काळजीला घट्ट धरून ठेवतो, मग ती सुटणार कशी ? ज्याने भगवंत आपलासा करून घेतला त्याला काळजीचे कारण उरत नाही.

संकट आले तर काळजी करू नये. भगवंत करतो ते आपल्या हिताचे करतो ही दृष्टी ठेवावी.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

आपले सण,आपलेउत्सव वट सावित्री पोर्णिमा

पुढे....

नारदाने प्रश्न केला की, राजा तुझी मुलगी

आता उपवर झाली आहे. तेव्हा तिच्या

विवाहाचा विचार तू का करीत नाहीस.

तेव्हा सावित्रीने सत्यवानाची हकीकत

त्यास सांगितली. अश्वपतीने नारदांना

विचारले की, नारद मुनी, तुम्ही

सत्यवानाला जाणता काय? आणि तो

मुलगा कसा आहे? नारद मुनी म्हणाले,

हो मी त्याला जाणतो.

अश्वपती, नारदास विचारतात, सत्यवान

आपल्या पित्याशी प्रामाणिक आहे

काय? त्याच्यात ती ऊर्जा आहे काय?

ज्यामुळे तो एक चांगला राजा होऊ

शकेल. नारद म्हणतात तो ऊर्जेत साक्षात

सूर्य आहे. शहाणपणात ब्रह्मदेव आहे.

शौर्यात इंद्र आहे. दानशूरतेत तो पृथ्वी

आहे.

अश्वपती पुन्हा विचारतो की, तो दान

करण्यात कसा आहे? तो देखणा आहे

काय? त्याची प्रवृत्ती दिलदार व दानशूर

आहे का? यावर नारद म्हणतात, तो

कुवती प्रमाणे दान करतो. पण तो उधळा

नाही. तो रती देवासारखा आहे. त्याचा

सत्याचा आग्रह आहे. तो चंद्रासारखा

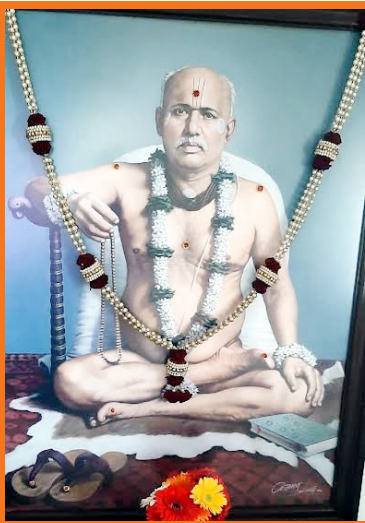
सुंदर आहे .पुरुषार्थात तो पराक्रमी आहे.

सौंदर्यात तो अश्विनी कुमार आहे. तो नम्र

असला तरी तो प्रामाणिक आहे.

स्वात्विक आहे स्वाभिमानी आहे.

क्रमशः.....



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

आनंद पाहायला आपल्याला दुसरीकडे कुठे जावे लागते का ? नाही. जो स्वतःच आनंदरूप आहे त्याने आपण होऊन ‘ मी दुःखी आहे ’ असे मानून घेतले आहे. एकजण आपले तोंड आरशात पाहायला गेला, पण त्याला ते दिसले नाही. त्यावर दुसरा एकजण म्हणाला, ‘ मी दाखवितो. ’ असे म्हणून आरशावर मळ बसला होता तो पुसून, त्याने आत पाहायला सांगितले, तेव्हा तोंड स्वच्छ



आरोग्य संजीवनी

उन्हाळ्याचा राजा असलेला आंबा

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)
वजन नियंत्रित ठेवण्यास मदत
आंब्यामध्ये फॅट अतिशय कमी असते आणि फायबर जास्त असते. मर्यादित प्रमाणात आंबा खाल्ल्याने पोट जास्त वेळ भरलेले राहते, ज्यामुळे अवाजवी भूक लागत नाही. (पण वजन कमी करायचे असेल तर आंबा मर्यादित प्रमाणातच खावा).

महत्त्वाची टीप : आंबा खाण्याची योग्य वेळ म्हणजे सकाळ किंवा दुपारची वेळ. तसेच, आंबा खाण्यापूर्वी तो काही वेळ पाण्यात भिजवून ठेवणे उत्तम, जेणेकरून त्याची उष्णता कमी होते.

डायबेटीस (मधुमेह) असलेल्या व्यक्तींनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच आंब्याचे सेवन करावे.

आयुर्वेदानुसार आंब्याला फळांचा राजा आणि अत्यंत पौष्टिक मानले गेले आहे. विशेष म्हणजे, आयुर्वेदामध्ये पिकलेला आंबा आणि कच्चा आंबा (कैरी) या दोघांचे गुणधर्म आणि शरीरावर होणारे परिणाम वेगवेगळे सांगितले आहेत.

पिकलेल्या आंब्याचे आयुर्वेदिक गुणधर्म
रस (चव): मधुर (गोड)
वीर्य (): शीत (थंड)
दोष: पिकलेला आंबा वात आणि

पित्त दोष संतुलित करतो, परंतु कफ दोष वाढवू शकतो (जर जास्त प्रमाणात खाल्ला तर).

धातू वर्धक: आयुर्वेद सांगते की पिकलेला आंबा शरीरातील सप्तधातूंना (विशेषतः रस, रक्त, मांस, मेद आणि शुक्र धातू) पोषण देतो. यामुळे शरीराची ताकद आणि ऊर्जा वाढते.

पिकलेल्या आंब्याचे आयुर्वेदिक फायदे-

वजन वाढवण्यासाठी (बृंहण): जे लोक अशक्त आहेत किंवा ज्यांचे वजन कमी आहे, त्यांच्यासाठी पिकलेला आंबा आणि दूध एकत्र खाणे (मँगो शेक किंवा आम्रखंड) उत्तम मानले जाते. हे शरीराला सुदृढ बनवते.

हृदयासाठी हितकारक (हृद्य): पिकलेला आंबा हृदयाच्या आरोग्यासाठी

कच्च्या आंब्याचे (कैरी) आयुर्वेदिक गुणधर्म: कैरी ही आंबट (अम्ल), तुरट (कषाय) आणि उष्ण (गरम) असते.

दोष: कैरी जास्त खाल्ल्याने पित्त आणि रक्त दोष वाढतात.

फायदा (पन्हे): उन्हाळ्याच्या दिवसात कैरीचे उकडलेले पन्हे (गुळ आणि वेलची टाकून) पिण्याने लू (सनस्ट्रोक) लागत नाही आणि शरीरातील पाण्याचे प्रमाण टिकून राहते.

आयुर्वेदानुसार आंबा खाण्याचे काही नियम:

पाण्यात भिजवून ठेवा: आंबा झाडावरून काढल्यानंतर किंवा बाजारातून आणल्यावर तो किमान १-२ तास पाण्यात भिजवून ठेवावा. यामुळे आंब्याची उष्णता (तीक्ष्णता) कमी होते आणि तो पचायला हलका होतो.

दूध आणि आंब्याचे मिश्रण: आयुर्वेदामध्ये विरुद्ध आहार (एकत्र न खाण्याचे पदार्थ) सांगितला आहे, पण पिकलेला, गोड आंबा हा एकमेव असा अपवाद आहे जो दुधासोबत खाण्यास संमती आहे.

पचनासाठी सुंठ किंवा वेलची: जर आंबा खाल्ल्यानंतर पोट जड वाटत असेल, तर त्यावर थोडी सुंठ पावडर किंवा वेलची खाणे फायदेशीर ठरते.

संकलन -

डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.

आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक

संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९

आणि मनाला प्रसन्न ठेवण्यासाठी उत्तम औषध मानला गेला आहे.

रक्त वाढवते: हा शरीरातील रक्त धातू वाढवण्यास मदत करतो, ज्यामुळे

अॅनिमिया (रक्ताची कमतरता) दूर होते.

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष २ रे ❑ अंक १३३ वा ❑ भारतीय सौर दिनांक १४ आषाढ शके १९४८, रविवार दि.०५ जुलै २०२६ ❑ पाने ६ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

वारंवार होणाऱ्या दुर्घटना आणि आपली बेफिकीरी

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय **❧** **साहित्य**

एखादी दुर्घटना झाली तर त्यापासून बोध घ्यायचा असतो, मात्र शासन, प्रशासन व समाज याबाबतीत बेफिकर व बेजबाबदार झाले आहे.

एखाद्या मोठ्या दुर्घटनेतून योग्य तो धडा घेणे, तसेच भविष्यात अशा घटना टाळण्यासाठी उपाययोजना करणे अत्यंत गरजेचे असते. मात्र, बऱ्याचदा शासन, प्रशासन आणि समाज या तिन्ही स्तरांवर याकडे दुर्लक्ष होताना दिसते. रस्ते, कारखाने आणि पर्यटन स्थळांवर होणाऱ्या अपघातांचे मुख्य कारण मानवी बेफिकीरी आणि नियमांचे उल्लंघन हेच आहे. निष्काळजीपणा आणि मला काही होणार नाही हा अतिआत्मविश्वास अनेकदा जीवावर बेततो.

उदाहरणार्थ समृद्धी मार्गावर वारंवार दुर्घटना होत असताना शासन प्रशासन व समाजाचा सदस्य म्हणून आपण कोणता बोध घेतला ? समृद्धी महामार्गावरील अपघातांचा मुख्य धडा म्हणजे मानवी चुका आणि अतिवेग हेच मृत्यूचे मुख्य कारण ठरतआहे. आपल्या वाहनांचा वेग मर्यादित असतो का ? महामार्गाच्या कडेला वाहने उभे करण्यास सक्त मनाई असताना समृद्धी महामार्गावर वाहकचालक बिनधास्तपणे आपली वाहने उभी करतात. या मार्गावर जागोजागी वाहने पार्क केलेली दिसतात. काल परवा जो अपघात झाला त्याला कारणच आणि समृद्धी मार्गावर धामणगाव रेल्वे जवळ एका उभ्या वाहनामुळे पाच जणांचा दुर्दैवी मृत्यू झाला एवढी भीषण दुर्घटना घडूनही परिस्थितीत कोणताही बदल झालेला नाही. रस्त्याच्या कडेला उभ्या असलेल्या कंटेनरला व्हॅगनार ने ठोस मारली, यात पाच जणांचा दुर्दैवी मृत्यू झाला.यासाठी शासन व प्रशासनाने नियम केले असले तरी त्याची कठोर अंमलबजावणी होते का ? याचा फेरविचार करण्याची गरज आहे. प्रशासनाने कठोर अंमलबजावणी करावी, शासनाने सुरक्षिततेच्या पायाभूत सुविधा वाढवाव्यात आणि समाजातील प्रत्येक सदस्याने शिस्त पाळावी, हाच सर्वात मोठा बोध मिळतो.मात्र शिस्त कोण पाळणार ?

शॉर्ट सर्किट, औद्योगिक निष्काळजीपणा आणि वाढत्या उष्णतेमुळे वारंवार लागणाऱ्या आगीच्या घटना अत्यंत चिंताजनक आहेत. अलीकडेच पिंपरी-चिंचवडमधील कुदळवाडी आणि सुसगाव परिसरात आगीच्या भीषण घटना समोर आल्या असतानाच परत एकदा लखनऊ मधील लिंकज भागात एका तीन मजली व्यावसायिक इमारतीला लागलेल्या भीषण आगीत पंधरा विद्यार्थ्यांचा गुदमरून व होरपळून दुर्दैवी मृत्यू झाला.भीषण आगीत किमान १५ निष्पाप तरुणांचा दुर्दैवी मृत्यू झाला. हे तरुण विद्यार्थी व व्यावसायिक प्रशिक्षणार्थी होते. या आगीने अनेक महत्त्वाकांक्षी विद्यार्थ्यांचे प्राण घेऊन त्यांच्या उज्ज्वल भविष्याची स्वप्ने जळून खाक केली.या दुर्घटनेत देशाचे भविष्य असणारे, २० ते २५ वयोगटातील तरुण मुले-मुली काळाच्या पडद्याआड गेले. इमारतीच्या वरच्या मजल्यावर एक ऑनिमेशन आणि गेर्मिंग प्रशिक्षण केंद्र चालवले जात होते. आग लागल्यानंतर संपूर्ण इमारतीत दाट धूर पसरला आणि छताचा दरवाजा लॉक असल्यामुळे विद्यार्थ्यांना बाहेर पडता आले नाही.

विशेष म्हणजे , या इमारतीला २०१६ मध्येच बेकायदेशीर बांधकामामुळे पाडण्याचे आदेश देण्यात आले होते, तरीही नियमांचे उल्लंघन करून तिथे व्यावसायिक केंद्र सुरू होते. इमारतीमध्ये आग लागल्यास बाहेर पडण्यासाठी कोणताही आणीबाणीचा मार्ग नव्हता. आगीच्या भयंकर घटनांमधून धडा घेण्यासाठी केवळ नियम बनवून चालणार नाही, तर त्यांची कठोर अंमलबजावणी करणे गरजेचे आहे. प्रत्येक नागरिकाने आग प्रतिबंधक आणि जीवन सुरक्षा उपाय अधिनियम किंवा राष्ट्रीय भवन संहितेचे अग्रिसुरक्षा मार्गदर्शक समजून घेणे, व त्यानुसार सतर्क राहणे हाच आगीपासून बचाव करण्याचा एकमेव मार्ग आहे. वारंवार होणाऱ्या आगीच्या दुर्घटना टाळण्यासाठी आपल्याला , कठोर कायदे, आणि नागरिकांमध्ये सतर्कता निर्माण करण्याची गरज आहे. आगी लागल्यावर मदत मागण्यापेक्षा आग लागूच नये यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय आणि अग्रिशमन यंत्रणेचा वापर करणे आवश्यक आहे.

सर्व निवासी इमारती, हॉटेल्स, शाळा आणि कार्यालयांचे नियमित फायर ऑडिट करून घेणे सक्तीचे करावे.इलेक्ट्रिक उपकरणांची तपासणी करावी. अनेक आगी शॉर्ट सर्किटमुळे लागतात. त्यामुळे जुन्या वाय्रिंगची वेळोवेळी तपासणी करावी आणि जास्त लोड येणारे इलेक्ट्रॉनिक साहित्य वापरताना काळजी घ्यावी.स्मोक अलार्म व अग्रिशमन यंत्रे असायलाच पाहिजे. प्रत्येक इमारतीमध्ये स्मोक डिटेक्टर (धूर ओळखणारे यंत्र) आणि अग्रिशमन सिलिंडर उपलब्ध असावेत. इमारतीमध्ये आगीच्या वेळी बाहेर पडण्यासाठी मोकळे जिने आणि आपत्कालीन मार्ग असावेत, ते कधीही बंद किंवा अडथळ्यांचे नसावेत. आगीची दुर्घटना घडल्यास घाबरून न जाता सुरक्षित कसे बाहेर पडावे, याचे प्रशिक्षण सर्वांना असावे.आग लागल्यास काय करावे, आग लागली तर काय करायला हवं? याविषयी सोसायट्यांमध्ये आणि कार्यालयांमध्ये नियमित मॉक ड्रिल (प्रात्यक्षिक) आयोजित केले पाहिजेत.अवैध बांधकामे, अग्रिरोधक नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्या इमारती आणि ज्वलनशील पदार्थांची बेकायदेशीर साठवणूक करणाऱ्यांवर वेळीच कठोर कारवाई व्हायला हवी. आगीची दुर्घटना घडल्यावर चर्चा करण्यापेक्षा, अग्रिसुरक्षा ही आपली दैनंदिन सवय बनवली तरच आपण भविष्यात या धगधगत्या राखेपासून वाचू शकू. आगीच्या या दुर्घटनेत लोकांचे स्वप्न आणि आयुष्य काही क्षणात राख झाले असून, अशा अनधिकृत बांधकामांना आणि सुरक्षा नियमांकडे दुर्लक्ष करणाऱ्यांवर कायदेशीर चाप बसणार का, हा सर्वात मोठा प्रश्न अजूनही कायम आहे.

ज्योतिर्मय **❧** **साहित्य**

पुणे – राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे

ज्येष्ठ अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य भैर्याजी जोशी यांनी पुण्यात प्रतिपादन केले की, हिंदूंचे संघटन कोणाच्याही विरोधात नाही, तर ते शांतता, सत्य आणि न्यायाच्या मागनि चालणारा समाज घडवण्यासाठी आहे. जगाच्या कल्याणासाठी उभी राहिलेली ही संघटित शक्ती संहारक नसून, नेहमीच संरक्षक भूमिका बजावणारी आहे.

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या पश्चिम महाराष्ट्र प्रांतातर्फे आयोजित संघ शिक्षा वर्गाचा प्रकट समारोप कार्यक्रम केसरीवाडा येथे पार पडला. या समारोहात भैर्याजी जोशी मुख्य वक्ते म्हणून बोलत होते. यावेळी उच्च ऊर्जापदार्थ संशोधन प्रयोगशाळेचे (एचईएमआरएल) समूह संचालक आणि शास्त्रज्ञ डॉ. हिमांशू शेखर, वर्गाधिकारी दत्तात्रेय गर्गे, पश्चिम



महाराष्ट्र प्रांताचे संघचालक प्रा. नाना जाधव आणि कसबा भाग संघचालक अॅड. प्रशांत यादव उपस्थित होते.

भैर्याजी जोशी यांनी पुढे सांगितले की, जगात एकही मुस्लिम किंवा ख्रिश्चन नसता, तरीही राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे कार्य सुरू झालेच

असते. कारण संघाचे कार्य कोणाविरुद्ध नसून हिंदू समाजातील सकारात्मक ऊर्जा जागृत करण्यासाठी आहे. सज्जनशक्ती संघटित करून समाज परिवर्तन घडवणे हाच संघाचा मूळ हेतू आहे. समाजाला केवळ उपासना धर्मापुरते मर्यादित न ठेवता,

झुंजार धुरंधर महायोद्धा महाराणा प्रतापसिंह

माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे.असे आपण अभिमानाने म्हणतो. आपला देश, संस्कृती, परंपरा यांचा ही आपल्याला खूप अभिमान वाटत असतो. इतिहासामध्ये सुद्धा अनेक घटनावरून बोध घेऊन आपल्या देशाचे स्वातंत्र्य, अखंडता, ऐक्य, संस्कृती टिकविण्यासाठी आपण जागरूक राहिले पाहिजे. अगदी वेदकाळापासून ते १९ व्या शतकापर्यंत अनेक चांगल्या वाईट घटनांनी इतिहासाचे पान सुवर्णाक्षरांनी लिहिली गेली आहेत. प्राचीन, मध्ययुगीन काळी भारतात अनेक राजसत्ता आल्या आणि नामशेष ही झाल्या. वारसा हक्काने मिळालेल्या राज्याचे आपणास संरक्षण करावे लागते. त्याचबरोबर आपल्या देशातील परकीय शत्रूपासून संरक्षण करणे हे सुद्धा कर्तबगार राजाची जबाबदारी असते. कधी कधी राजे एकमेकांमध्ये लढत असतात. आपले राज्य वाढवणे आणि वाचवणे हा त्यांचा मुख्य हेतू होता. मात्र परकीयांनी आक्रमण करून भारतातील राजे राजवाड्यांना सळो की पळो करून सोडले आणि धुडगूस घातला. याचा अनुभव भारतीय लोकांना आला. विरोध करणाऱ्या परकीयांनी कापून काढले. लुटालूट केली. धार्मिक स्थळे उध्वस्त केले. अशा जीवघेण्या कृत्याने रयत घाबरली. आणि काहींनी आपली कर्तबगारी दाखवून परकीयांना कंठ स्नान घातले. सतराव्या शतकात संपूर्ण उत्तर भारतात परकीय यवनांनी संपूर्ण भाग व्यापून टाकाला. भारतीय लोकांच्या कत्तली केल्या. महिलांवर अत्याय, अत्याचार केले. काही लोकांना गुलाम ही करून टाकले. त्यामुळे भारतीयांचे जगणे अवघड झाले होते. हे सर्व का घडले ? तर आपापसात वैरभाव होते.

आपल्यामध्ये एकजूट नव्हती. परकीय लोकांना आपण फितुर होऊन एकमेकांचा काटा काढू घेतले. आणि परत त्यांनीच आपल्यावर कब्जा केला.अशा अवस्थेमुळे परकीयांनी भारतात आपले पाय मजबूत केले. अशा ही परिस्थितीत काही राजांनी निर्धाराने, धैर्याने, हिमतीने त्यांना ही कडवी झुंज दिली. आपल्या धर्माचे रक्षण केले. संस्कृती टिकवली. अशा पद्धतीने आपल्याला पूर्वजांचा इतिहास सांगता येतो. विविधतेने नटलेल्या आपल्या देशात राज्यस्थान नावाचे एक राज्य आहे. हा वाळवंटी प्रदेश आहे. येथे राजपुताना या हिंदू धर्मीयांनी आपले राज्य सुरक्षित ठेवले. त्यांच्यात ही आपापसात वाद निर्माण झाले. एकमेकांचे राज्य गिळंकृत करत होते. क्षात्र धर्म त्यांच्यात उपजला होता. राजपूत हे सुरुवातीपासूनच शूरवीर होते. त्यांचा प्रदेश सुपीक होता. लष्करामध्ये भरती होऊन ते कणखरपणाने लढ्या करत. लढाईमध्ये पती मरण पावलेल्या स्त्रिया सामुदायिकपणे अग्निप्रवेश करत. त्याला जोहार असे म्हणतात. मेवाड हे राजपूतान्यातील एक छोटेसे सार्वभौम राज्य होते. वैभवशाली इतिहास या राज्याचा आपण अभ्यासाणार आहोत. अरवली पर्वतातील उंच उंच, पर्वत, दर्या खोऱ्या, काही ठिकाणी दाट वनस्पती, नदी किनारे यामुळे आजही निसर्गाची विविध रूपे या

ठिकाणी दिसून येतात. भूमी सारखी भूमी असली तरी मेवाडचा इतिहास मात्र फारच रोमांचकारी व शौर्यशाली वैभवशाली आपल्याला येथे अभ्यासायचा आहे. मेवाड मधील राजपुतण्यातील प्रत्येक राजघराण्याला आपल्या कुळाचा फारच अभिमान वाटत असे, अनेक शौर्यशाली राजे तेथे होऊन गेले. त्यांनी मेवाडचे राज्य स्वाभिमानाने राखले. बाप्पा रावळ यांनी अनेक लढ्या केल्या, तसेच लोकोपयोगी कामे केली. राजपुतांची एकजूट त्यानी सर्वत्र घडून आणली. अल्लाउद्दीन खिलजीने मेवाडवर स्वारी केली. तेव्हा राणी पद्मिनीने अग्नीप्रवेश करून इतिहास घडवला.

ही घटना राजपुतान्यातील मेवाडची अविस्मरणीय घटना आहे. त्यांची आजही स्वाभिमान, शौर्य, पतिव्रता आणि त्यागाची कथा गायली जाते. पुरुष रणांगणात पराक्रम गाजवीत, इतर महिला आपल्या बलिदानाने मेवाडच्या इतिहासाच्या परंपरेत एक वेगळे अभिमानाचे सुवर्ण अक्षराची पाने लिहून ठेवत असत. राजपुतान्यात असे घडत असताना दिल्लीत परकीय आक्रमक बाबर यांनी मोगल साम्राज्याची स्थापना केली.त्यांनी त्याचे पाय भारतात घट्ट रोवले. हिंदूंचा थोडाफार प्रतिकार होत होता. दिल्लीचा बादशहा मेवाड वर चालून येत आहे. तो मेवाडचे लचके तोडतो हे सर्वांना माहीत झाले. आणि मेवाडच्या राजासमोर एक नवे संकट उभे राहिले. धर्म आणि संस्कृतीवर आलेली परकीय आक्रमणे स्वाभिमानाने, शौर्याने परतावून लावणारे राज्य म्हणजे मेवाडचे राज्य होय.मेवाडला

स्वाभिमानी परंपरा होती. मेवाडच्या राजांनी, सैनिकांनी, सेवकांनी आणि पतीव्रता महिलांनी मेवाडचा इतिहास, परंपरा, संस्कृती जपून ठेवली. ‘‘मोडेन पण वाकणार नाही‘‘ असे स्वाभिमानी वृत्ती दाखवून अनेक शूरवीरांनी अतुलनीय पराक्रम गाजवले. परंतु आपल्या धर्माला त्यांनी धक्का बसू दिला नाही. प्राणाची बाजी लावून प्रसंगी प्राण देऊनही अगणित हाल अपेष्टा शोषून त्यांनी कधीही परकीय राजापुढे मान झुकवली नाही.आपल्या अभिमानाचा बळी त्यांनी दिला नाही.अशा महान पराक्रमी वीरांमध्ये मेवाडचा राणा महाप्रताप सिंह यांची कहाणी इतिहासात सुवर्ण अक्षरांनी लिहिलेली आढळते.मेकडचा राजा उदयसिंहाच्या मृत्यूनंतर राणा प्रताप सिंह हे मेवाडच्या परंपरेनुसार गादीवर आले. मेवाडची राजधानी चित्तोडगड होती. उदयसिंहाच्या घराण्याची प्रतिष्ठा फार मोठी होती.धर्मासाठी आणि संस्कृतीसाठी लढण्याची परंपरा फार पूर्वीपासून या घराण्यात चालत आली होती. मेवाड मध्ये अनेक लहान साम्राज्ये अकबराने आपल्या कब्जात घेतली होती. तेथील राजाना त्यांनी आपले मांडलिक केले होते. त्यांच्यावर हुकूमत गाजवली.



त्यांच्या हुकूमती खाली अनेक राजे आले. सम्राट अकबराचे लक्ष चितोडच्या राजा उदयसिंहांकडे गेले. चित्तोडवर स्वारी करण्याचे त्यांनी ठरवले. अकबर बादशहाच्या फौजे पुढे आपला निभाव लागणार नाही, असा सल्ला उदयसिंहाच्या सहकार्यांनी दिला. म्हणून उदयसिंहाने निवडक सैन्य घेऊन चितोडच्या बाहेर पडून आपले प्राण वाचवायचे ठरवले. अकबर बादशाह चालून आला. चित्तोड गडाला वेढा घातला. किल्ल्यातील अन्नधान्य संपले.

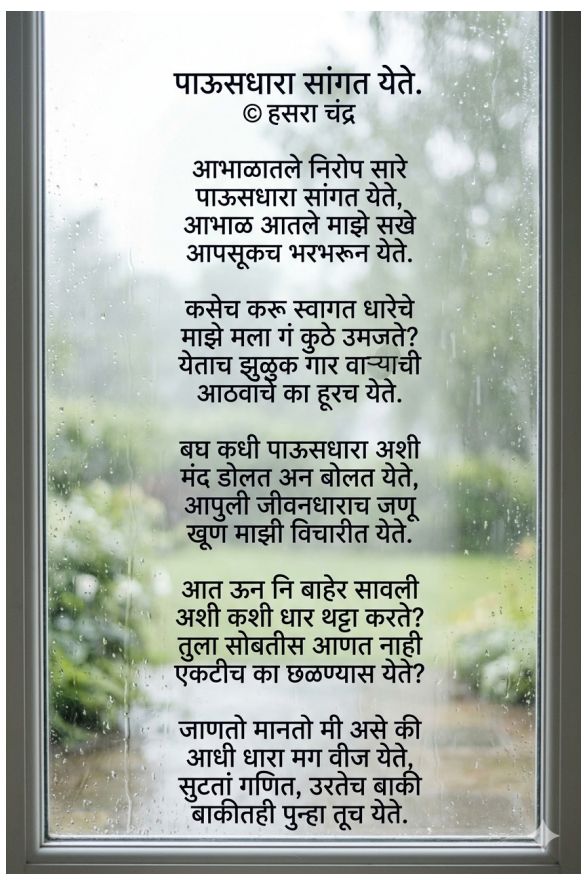
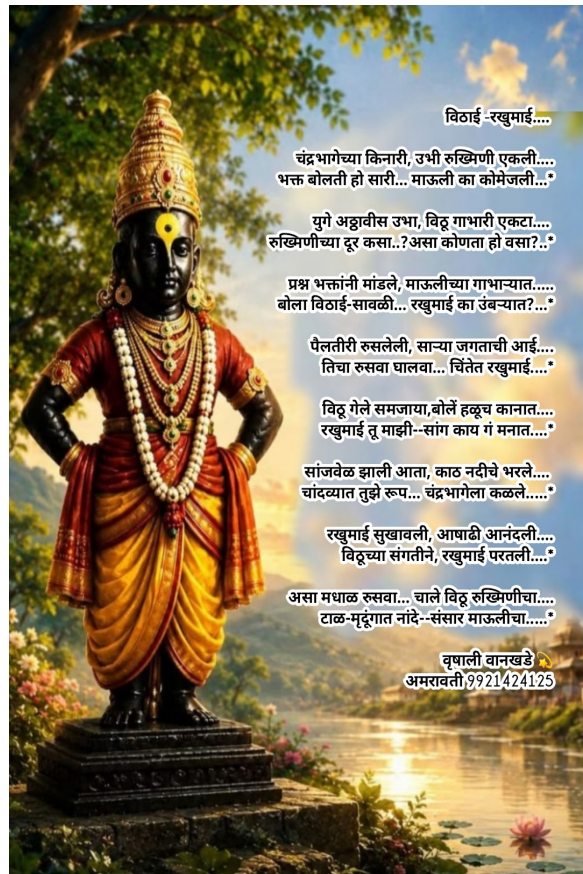
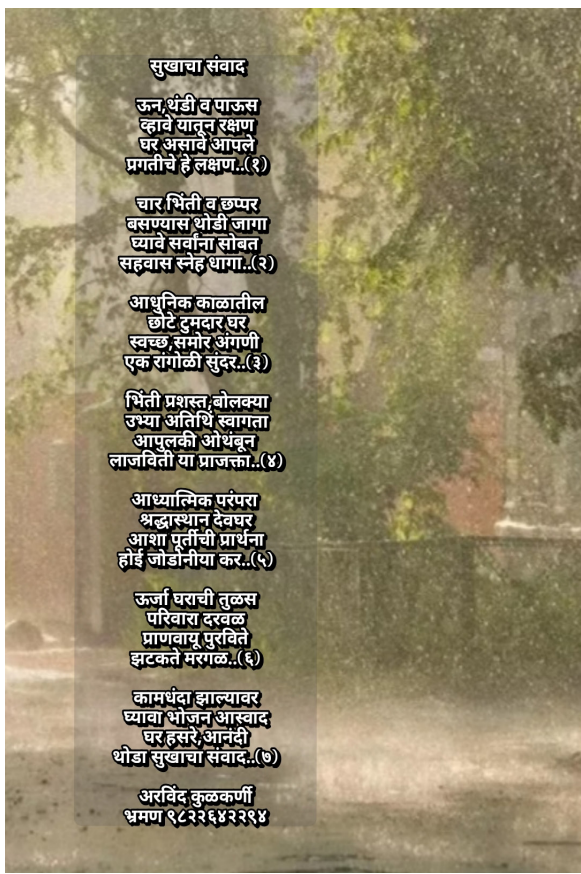
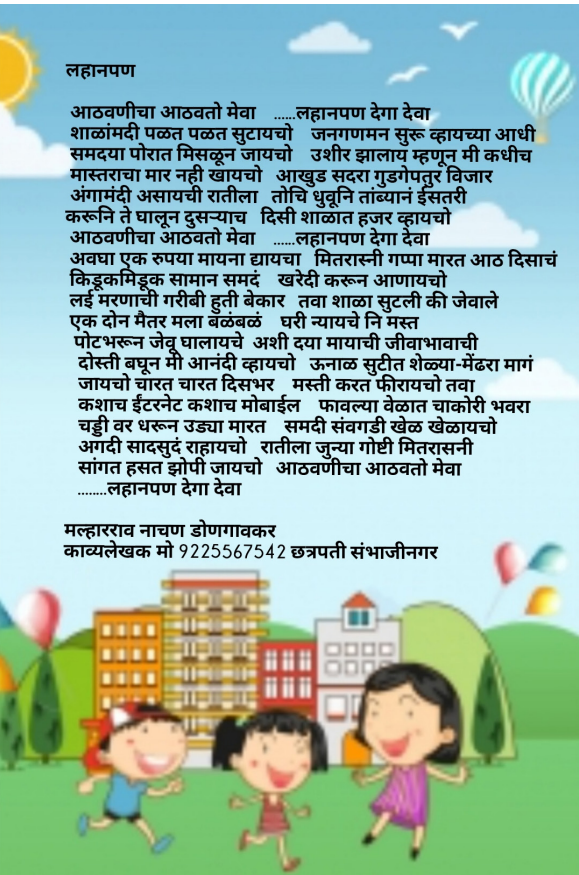
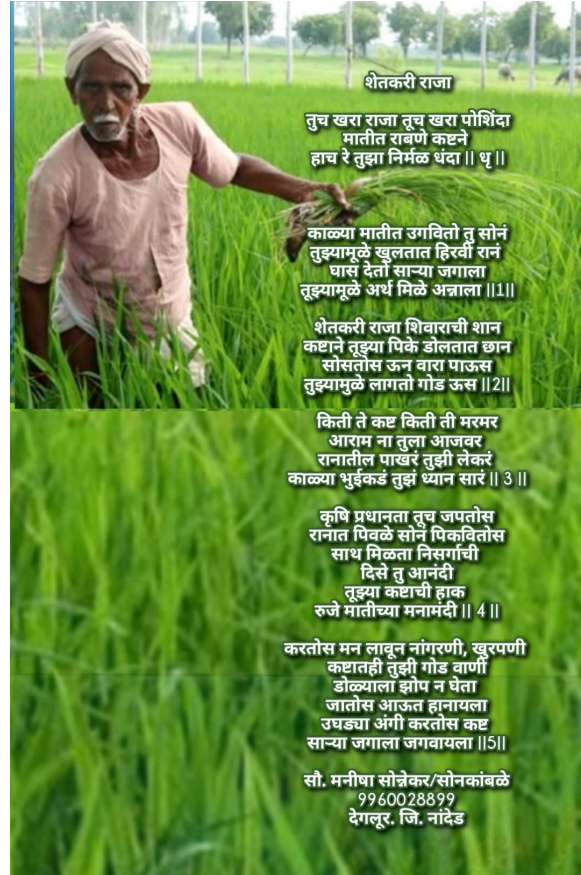
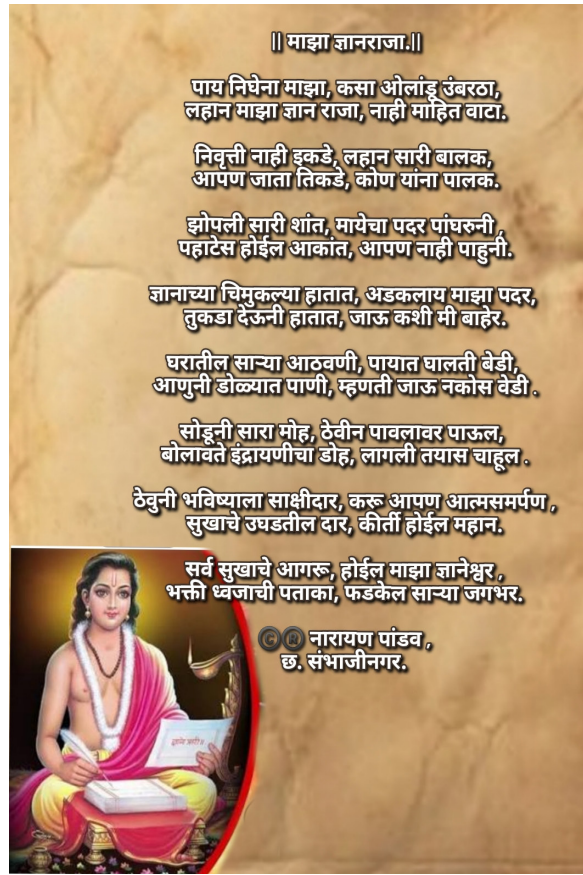
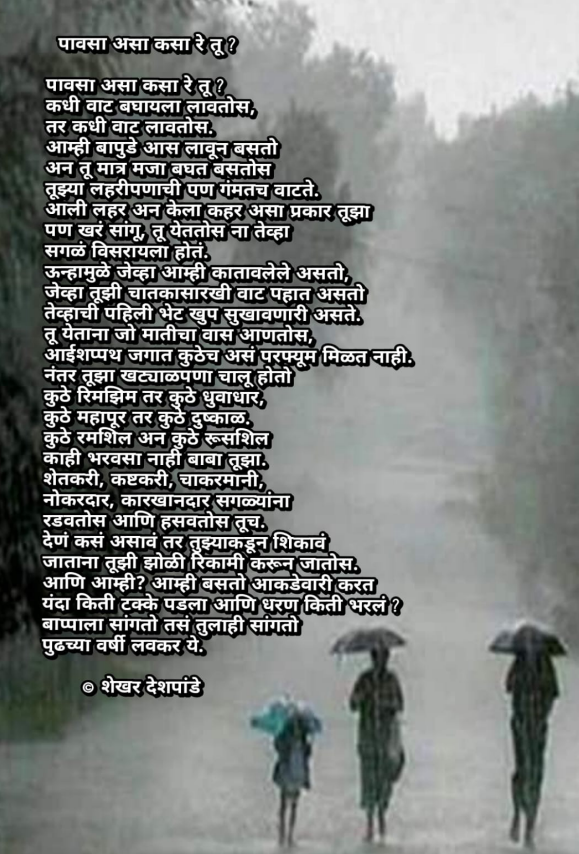
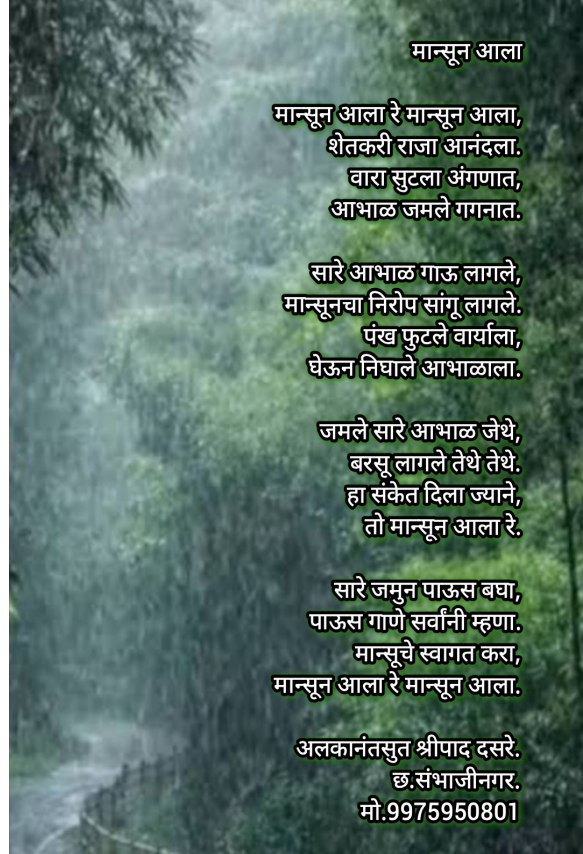
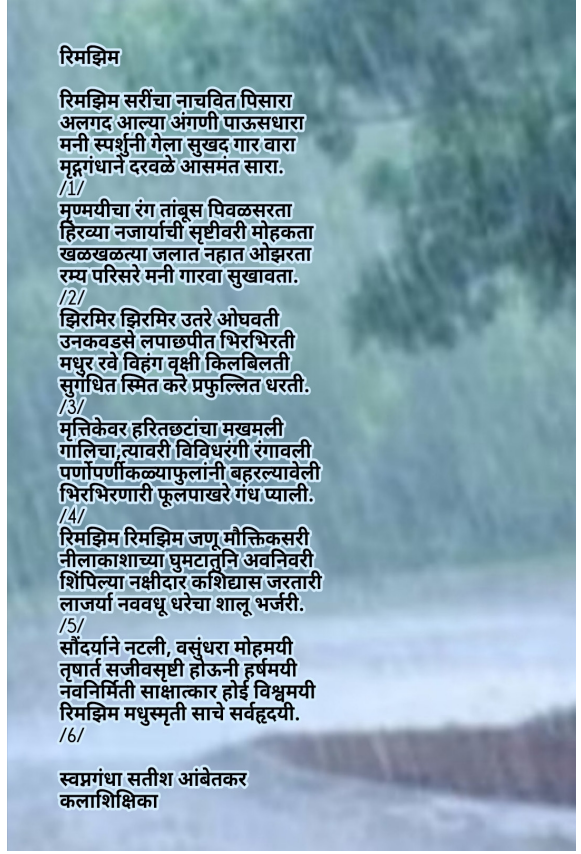
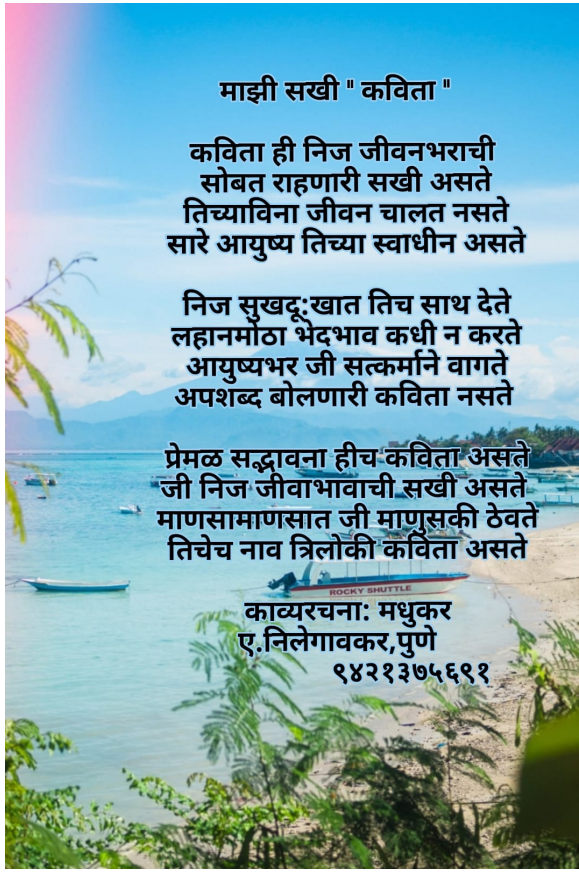
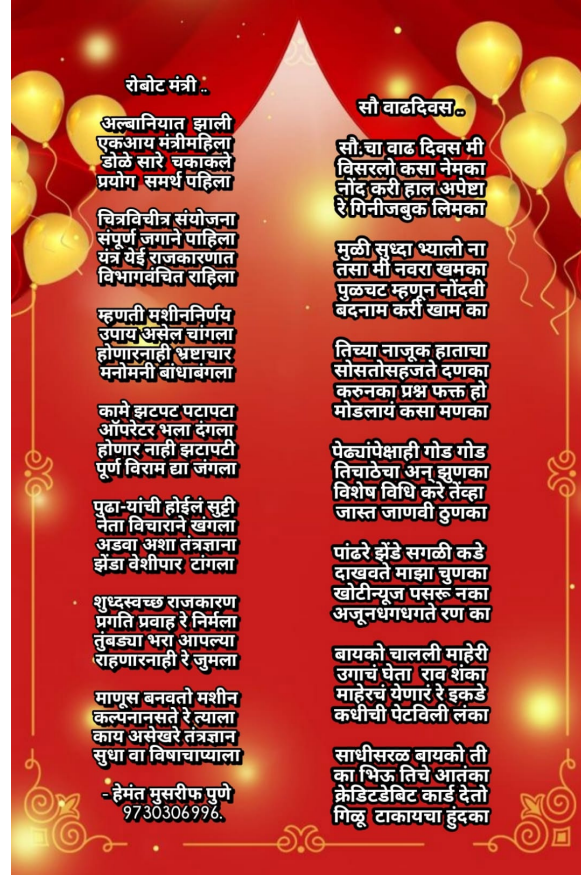
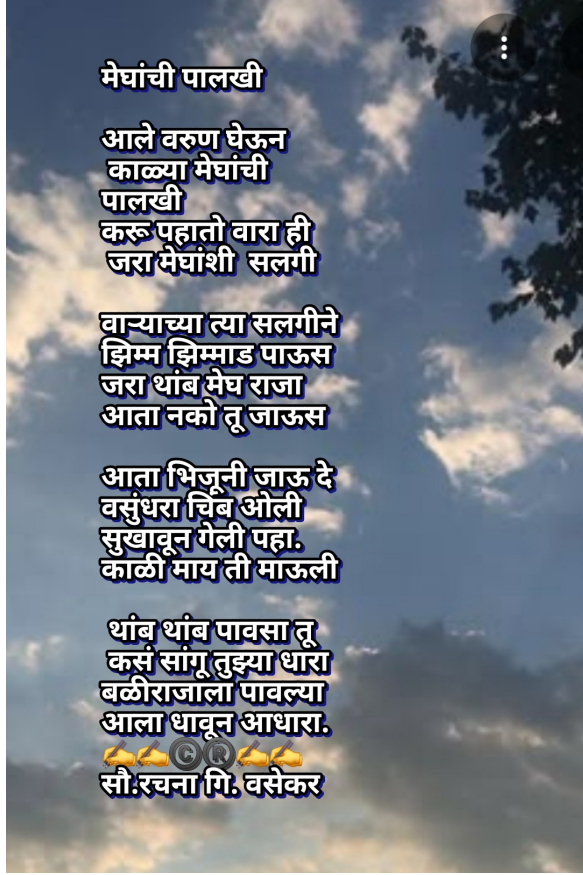
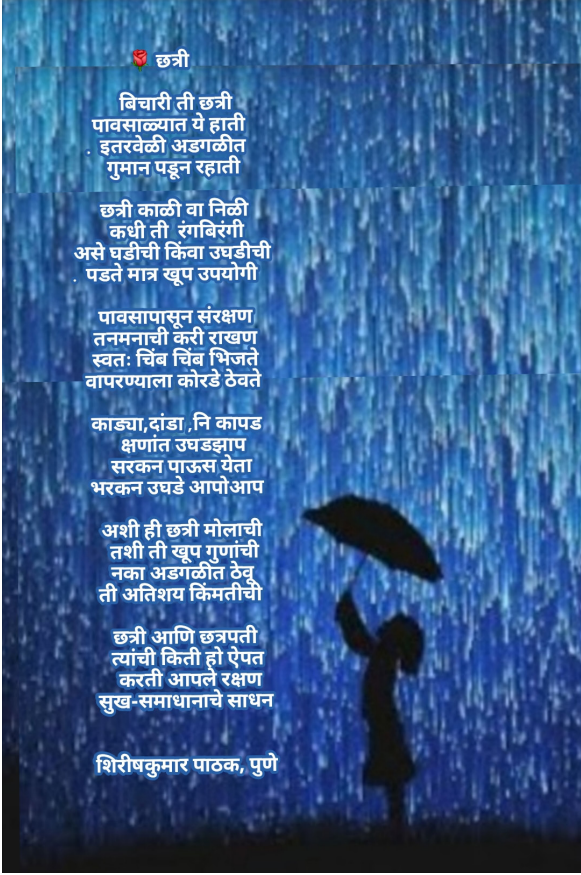
उपाशी मरण्यापेक्षा लढून मरू असा विचार करून किल्ल्यातील सैनिकांनी दरवाजे उघडले.दोन्ही सैन्यात तुंबळ युद्धाला सुरुवात झाली. उदयसिंहयांचा सेनापती मारला गेला. मेवाडचे अनेक लढवय्ये वीरणांगणात पडले.

चित्तोडच्या सैनिकांचाचा पराक्रम पाहून अकबर बादशहा थक् झाला. तो किल्ल्यात शिरला. उदयसिंह त्यांना सापडला नाही. सारे मेवाड अकबराच्या सैन्याने पिंजून काढले. पण उदयसिंह काही हाती लागला नाही. उदयसिंहयांने बादशहाला चकवा दिला. चित्तोडगड गेल्यानंतर उदयसिंहयांनी उदयपूर ही मेवाडची राजधानी केली. चार-पाच वर्षे मेवाडचे राज्य सांभाळले. अशा प्रकारे उदयसिंहाने सतेपुढे शिर न झुकवता मेवाडचे राज्य सांभाळले. अखेर वृद्ध होऊन उदयसिंहाचे देहावसान झाले.

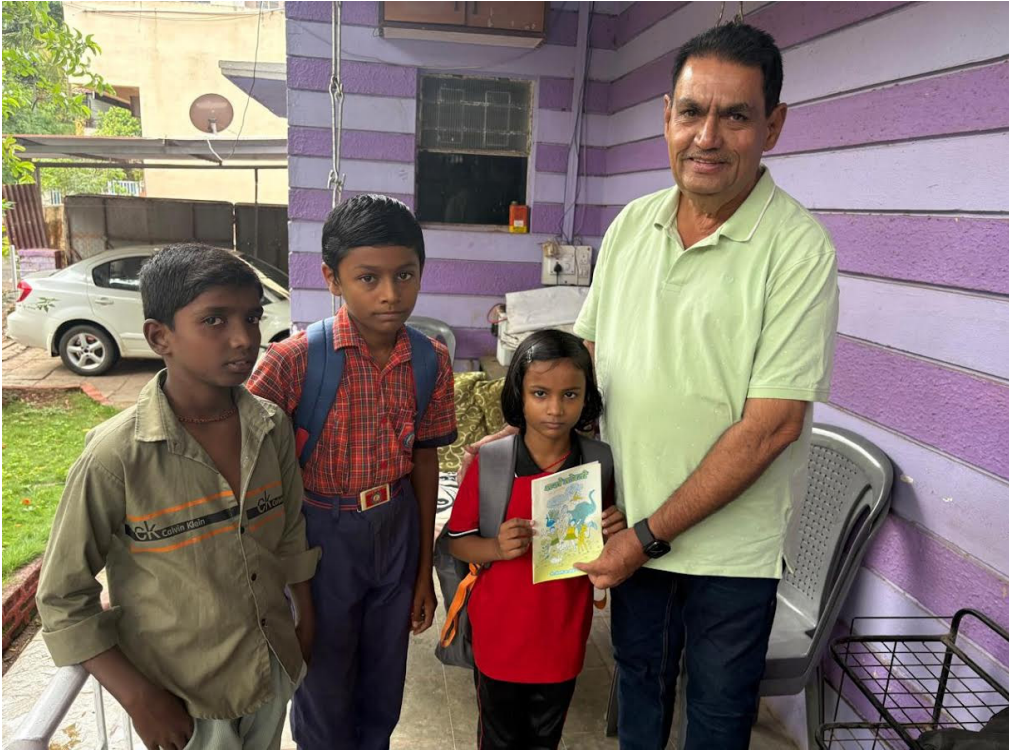
त्यांच्या निधनानंतर मेवाडचे राज्य त्यांचा महापराक्रमी महाराणा प्रताप त्यांच्या गादीवर आला. गादीचे अस्तित्व टिकवण्यासाठी त्यांनी संघर्षमय जीवन जगू लागले. अखेपर्यंत त्यांनी आपला संघर्ष सोडला नाही. दिल्लीचा राजा अकबर झाल्यानंतर त्यांनी दिल्लीवरून संपूर्ण भारतात फेरफटका मारला. त्यात त्यांनी अनेक संस्थांनी खालसा केले. अकबर बादशाह फार

पूर्णवेळ शिक्षक आणि १५ स्वयंसेवक व्यवस्थापक म्हणून कार्यरत होते. पदवी आणि पदव्युत्तर वयोगटातील या वर्गात अभियांत्रिकी, विधी (कायदा) आणि वैद्यकीय अशा व्यावसायिक क्षेत्रांतील विद्यार्थ्यांचा प्रामुख्याने सहभाग होता.

‘‘महर्षी अरविदांनी भारताला मृत्युंजय भारत म्हटले आहे, तर स्वामी विवेकानंदांनी प्रत्येक भारतीयाचा अमृतपुत्र म्हणून गौरव केला आहे. जगातील कोणतीही शक्ती भारताला संपवू शकत नाही, हे आमचे स्वप्न नसून वास्तव आहे. हिंदू विचार घेऊन चालणारा हा समाज अनादी आणि अनंत आहे. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी म्हटल्याप्रमाणे, अनादी मी, अनंत मी, अवध्य मी... या हिंदू विचाराला कोणीही कधीही नष्ट करू शकणार नाही. हा विचार संकुचित नसून संपूर्ण विश्वाच्या कल्याणाची कल्पना करणारा आहे,‘‘ असा विश्वास भैर्याजी जोशी यांनी व्यक्त केला.



साहित्यिक आनंद मेळा



येईपर्यंत त्यांना त्यांच्या रियाची काळजी वाटत होती. पण स्वतः रिकु भारती पीयूषी चे काम करीत असल्याने तसेच उत्तर प्रदेशातील हिंदी भाषिक असल्याने पण कामावर जाण्याची गडबड असल्याने त्यांना जाणे भाग होते.

उत्तर प्रदेशातून रोजगारासाठी आलेल्या आणि दिवसभर काबाडकष्ट करण्याच्या वडिलांना मी दारातूनच सांगितले कि, तुम्ही जा,मी इथे आहे काही काळजी करू नका. शाळेत अशाच मोलमजुरी करणाऱ्या कुटुंबातील

लवकर शाळेत आणून सोडलेली १०-१२ लहान मुले रेंगाळत होती. मी रियाला व इतर मुलांना घरी बोलविले. त्या सर्वांना खाऊ दिला आणि रियाला मला नुकतेच अंजली कोळी डोळे या लेखिकेने दिलेले 'सखेसोबती' हे छोट्या मुलांसाठीचे

गाण्याचे पुस्तक भेट दिले. तीच्या डोळ्यातील पुस्तक घेतल्यानंतरचा आनंद ओसंडून वहात होता. रियाचे अजून मराठी बोलणे चाचरतच आहे. रिया हिंदी-मराठी मिक्स भाषा तोडकी मोडकी माझ्याशी बोलली. पण मला खात्री आहे कि, ती अजून दोन वर्षात मराठी भाषिक म्हणून गणली जाण्याइतकी मराठी छान बोलेल. अनुदादिन मराठी शाळांची आवश्यकता अशाप्रकारे वेगवेगळ्या घटनांमधून आपल्यासमोर येते.

माझ्या लोकमंगल ग्रुप शिक्षण संस्थेच्या पाचही शाळांमध्ये परराज्यातील विद्यार्थी मोठ्या संख्येने शिकत आहेत. या विद्यार्थ्यांचे बहुतेक आई-वडील रोजंदारीवर काम करणारे असून त्यांच्या दृष्टीने त्यांच्या पाल्यांची शाळा ही शिक्षण घेण्यापेक्षा सुरक्षीत ठिकाण म्हणून ते विचार करतात. संध्याकाळी कामावरून येईपर्यंत या मराठी माध्यमाची शाळातील शिक्षक त्यांना सांभाळतात, खिचडी खाऊ घालतात आणि प्रेम व निष्काळ्याने शिक्षणाही देतात. मला अंजली डोळे - इनामदार जी लेखिका एम.ए. बी.एड. आहे तिने

साहित्य आनंद मेळा या कार्यक्रमात सादर केलेली 'फुलपाखरू' कविता ती अशी....

फुलपाखरू
एकदा काय झालं,
एक नवल घडलं
आमच्या घरात
फुलपाखरू शिरलं
रंगीत पंखाचं
काळ्या पिवळ्या ठिबक्याचं
मऊ मऊ पंखाचं
छोट्या छोट्या डोळ्यांचं
गाल फुगवून म्हणालं,
“काहो तुम्ही आमच्याशी
असं कसं वागता ?
आम्हाला तुम्ही पकडून का
ठेवता ?”
आमच्या जगात
गमती जमती भारी
वाट बघतात आमची
मित्र मंडळी सारी
बटू म्हणाला, सांगतो ऐका तरी
एकदा या हातात
मग मारा भरारी.
शाळेतील असे विद्यार्थी मला
शिक्षण घेतल्यानंतर भेटतात तेंव्हा
मन उचंबळून येते.
- शिरीष चिटणीस

रबडी रोटी पैन केक : रबडी रोटी पैन केक

ज्योतिर्मय साहित्य

आता केक करण्यासाठी,खाण्यासाठी खास असे कोणतेच कारण लागत नाही. केक ही गोष्टच सर्वांची लाडकी आहे. पण नेहमी मैद्याचे केक खाण्याचाही खूप त्रास होतो ,शिवाय त्यातून बटर भरपूर जाते,त्यामुळे आरोग्यासाठी योग्य नाही. आज आपण म्हणूनच एक वेगळा सुरेख केक बनवूया. पहायचाय ?

साहित्य:
रबडीसाठी:
१लिटर दूध,१ चमचा मिल्क पावडर,१ चमचा कॉर्नफ्लोअर किन्वा आवडत असेल त्या फ्लेवरची कस्टर्ड पावडर, पाव वाटी साखर, अर्धा वाटी बदाम,पिस्त्याचे काप, १ चमचा वेलची पूड,केशर काढ्या.
केक साठी:
३ शिळ्या पोळ्या,सव्वा ते दीड कप दूध, ३ चमचे साखर, १ चमचा खसखस, अर्धा चमचा वेलची पावडर, अर्धा वाटी नारळाचा चव किंवा डेसिकेटेड कोकोनट,
टुटीफ्रुटी आवडीनुसार, अर्धा चमचा बेकिंग सोडा ,ग्रीसिंग साठी अर्धा चमचा तूप.
कृती:
प्रथम आपण रबडी बनवण्यासाठी एका जाड बुडाच्या कढई मध्ये दूध आटवायला ठेवू. त्यातील एक कप दूध आधीच बाजूला ठेवून त्यात कस्टर्ड पावडर आणि मिल्क पावडर मिक्स करून घेऊ. दुधाला छान उकळी येऊन ते



थोडेसे घट्ट होण्यास सुरुवात होताच त्यात हे मिक्स करावे व सतत ढवळत रहावे म्हणजे गुठळ्या होत नाहीत. नंतर त्यात साखर घालून थोडेसे ड्रायफ्रुट्सचे काप,वेलची पावडर,केशर घालून घट्ट झाले की गॅस बंद करून थंड करण्यास ठेवावी.
पैन केक करण्यासाठी आधी पाच मिनिटे

गरम दुधात पोळ्या तुकडे करून भिजत ठेवाव्यात.त्या मिक्सरच्या भांड्यात साखर घालून त्यात थोडे थोडे दूध घालत बारीक पेस्ट करून घ्यावी. व ही एका मोठ्या बाऊलमध्ये काढून घ्यावी.आता थोडे ड्राय फ्रुट्सचे काप रोस्ट करून घ्यावेत किंवा तुपात खरपूस परतून घ्यावेत. ते त्या पेस्ट मध्ये घालावेत. त्यात नारळ किंवा डेसिके टेड कोकोनट घालून छान मिक्स करावे. आता त्यात रवा घालून पुन्हा सगळे छान मिक्स करून पाच ते दहा मिनिटे झाकून ठेवावे. म्हणजे रवा फुगतो,आणि केक स्पंजी बनतो. मग त्यामध्ये आवडीचा इसेन्स किंवा वेलची पावडर घालावी, आवडत असेल तर टुटीफ्रुटी घालावी.
थोड्या कडा असलेल्या नॉनस्टिकच्या तव्याला तूप लावून ते गॅसवर गरम करण्यास ठेवावे. या बाऊलमधील मिश्रणात थोडासा बेकिंग सोडा घालून हे व्हिस्करने एकाच दिशेने गोल फिरावे व हलके होऊन फुगेपर्यंत भरपूर फेटावे. जेवढे जास्त फेटून हलके बनेल,फुगेल,तेवढा आपला हा केक मस्त जाळीदार बनतो,फुलतो आणि हलका होतो. आता हे पीठ गरम तव्यावर



घालावे. गॅस बारीक करून त्यावर शक्यतो असेल

तर काचेचे झाकण ठेवावे. नसेल तर साधे झाकण ठेवून पंधरा मिनिटे साधारणपणे गॅसवर ठेवावा. खरपूस स्वाद आला की झाकण उघडून तो पलटावा म्हणजे वरची बाजू खाली करून ती सुद्धा मस्त खरपूस भाजून घ्यावी. आणि मग सर्व्हिंग डिश मध्ये हा पैन केक काढून थंड झाल्यावर सुरीने कट करून घ्यावा व त्यावर थंडगार रबडी घालून हा आगळा वेगळा केक खाण्यास द्यावा.

वैशिष्ट्य:
या मुळे शिळ्या ,आदल्या दिवशीच्या पोळ्या इतक्या छान कारणी लागतात की त्यामुळे आता पोळ्या राहिल्या तरी चिंता करण्याची गरज नाही. पाहता पाहता फडशा पडणार याची शंभर टक्के खात्री आहे. शिवाय शिळी पोळी ,त्याचे तेलकट,स्पायसी पदार्थ केक तर ऍसिडिटी होण्याची शक्यता असते त्यापेक्षा अशी हेल्दी डिश बनवली तर उत्तम !यासाठी खूप बटर,मैदा काहीच लागत नाही. रबडी घातल्यामुळे एक वेगळीच लज्जतदार डिश बनते. नक्की एकदा बनवाच !

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



तुमचे प्रॉब्लेम लपवून ठेवू नका त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घ्या फोनवर आणि घरीबसून औषधी मिळवा.
■ ऑनलाईन औषधोपचार : आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारपणात पण घरबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज,

गुप्तगो, 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 औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शंख ए एच, 37 वर्षाचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखापेक्षा 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, औप्यासिक 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

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी भगवंत हृदयस्थ आहे

© अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे मो.95030 45495



ब्रह्मांडाचे ५ प्रमुख नियम

पुढे.....
सोप्या भाषेत सांगायचे तर: जर एखाद्या कामात चूक होण्याची थोडीही शक्यता असेल, तर ती चूक होण्याची दाट शक्यता असते, म्हणून आपण नेहमी तयारीने असायला हवे.
■ 2.: किडलिनचा नियम : हा नियम समस्या निवारण आणि मानसिक शांततेसाठी खूप महत्त्वाचा मानला जातो.
नियम: "जर तुम्ही तुमची समस्या कागदावर अगदी स्पष्टपणे लिहून काढू शकतात, तर समजा तुमची अर्धी समस्या तिथेच सुटली आहे."
अर्थ: बऱ्याचदा आपण समस्यापेक्षा तिच्या विचाराने जास्त घाबरतो. जेव्हा आपण ती समस्या शांतपणे कागदावर मांडतो, तेव्हा आपल्याला समस्येचे मूळ कारण समजते आणि त्यावर उपाय शोधणे सोपे जाते.
■ 3 : विल्सनचा नियम : हा नियम प्रगती, शिक्षण आणि यशाशी संबंधित आहे.
नियम: "जर तुम्ही नेहमी ज्ञान आणि बुद्धिमत्ता यांना प्राधान्य दिले, तर पैसा आणि यश तुमच्याकडे आपोआप चालत येईल."

अर्थ: पैशाच्या मागे धावण्यापेक्षा स्वतःचे कौशल्य आणि ज्ञान वाढवण्यावर भर दिला पाहिजे. तुम्ही जितके जास्त सक्षम व्हाल, तितकीच तुमची प्रगती वेगाने होईल.
■ 4 : फाल्कनचा नियम : हा नियम निर्णय क्षमता सुधारण्यासाठी खूप प्रसिद्ध आहे.
नियम: "जेव्हा तुम्हाला एखादा निर्णय घेण्याची गरज नसते, तेव्हा 'निर्णय न घेणे' हाच सर्वोत्तम निर्णय असतो."
■ अर्थ: अनेकदा आपण घाईघाईत किंवा दबावाखाली येऊन विनाकारण निर्णय घेतो आणि अडकतो. जर परिस्थिती अशी असेल जिथे कोणताही निर्णय घेण्याची तातडीची गरज नाही, तर तिथे शांत राहून परिस्थिती आधी समजून घेणे जास्त शहाणपणाचे ठरते.
■ 5 : गिल्वर्टचा नियम (गिलबर्ट्स लॉ) : हा नियम कामाच्या ठिकाणी असणाऱ्या जबाबदारीबद्दल सांगतो.
नियम: "कामाच्या ठिकाणी सर्वात मोठी समस्या ही असते की, तुम्हाला तुमचे काम नक्की काय आहे हे कोणीही सांगत नाही; ते तुम्हाला स्वतःलाच शोधून पूर्ण करावे लागते." क्रमशः.....

"विचार ते विजय"

अमोल बोरीकर
छत्रपती संभाजीनगर
मो. 8624003013



पुढे.....
"यशाच्या शिखरावर पोहोचूनही जर मन रिकामं वाटत असेल, तर जिकतांना आपण काहीतरी अनमोल हरवलं आहे."
आज प्रत्येकाच्या ओठांवर एकच वाक्य ऐकायला मिळतं—"आता थोडी मेहनत करू... नंतर आरामात जगू." पण ते "नंतर" नेमकं कधी येतं? शाळेत असताना वाटतं, नोकरी लागली की आनंद मिळेल. नोकरी लागली की वाटतं, प्रमोशन झालं की आनंद मिळेल. मग स्वतःचं घर, मग मोठी गाडी, मग अजून पैसा... आणि अशा प्रकारे आयुष्यभर आनंदाला आपण उद्यावर ढकलत राहतो. एक दिवस आरशात पांढरे झालेले केस दिसतात आणि मन हळूच विचारतं —"जगायचं कधी?"
आपण यशाच्या मागे इतके धावत आहोत की, वाटेत उमलणारी छोटी-छोटी सुखं पाहायलाच विसरत आहोत. मुलाचं पहिलं कौतुक, आईच्या हातचा गरम चहा, वडिलांच्या डोळ्यांतील अभिमान, मित्रांसोबतचं मनमोकळं हस, जीवनसाथीचा निःशब्द आधार... या क्षणांना आपण वारंवार "नंतर पाहू" म्हणत पुढे ढकलतो.

पण आयुष्य थांबत नाही. ते पुढे निघून जातं. आणि एक दिवस यश मिळतं... पण ते साजरा करायला माणसं उरलेली नसतात. टाळ्या मिळतात, पण मिठी मारणारं कोणी नसतं. पैसा असतो, पण मनात शांती नसते. तेव्हा जाणवतं—यश मिळवलं, पण आनंद हरवला. सर्वात मोठी शोकांतिका म्हणजे आपण यशाचा अर्थच बदलून टाकला आहे. पद, पैसा आणि प्रसिद्धी मिळाली म्हणजे आयुष्य जिकलं, असं आपण मानू लागलो. पण एका शांत रात्री स्वतःलाच विचारून पाहा—शेवटचं मनापासून, कोणत्याही कारणाशिवाय हसलो होतो ते कधी? शेवटचं आईच्या मांडीवर डोकं ठेवून बसलो होतो ते कधी? मुलाच्या हातात हात घालून निवांत चाललो होतो ते कधी? कदाचित या प्रश्नांची उत्तरं शोधताना डोळे ओलावतील. पण इथेच थांबायचं नाही. प्रत्येक समस्येतून मार्ग जन्माला येतो. यशाच्या मागे धावणं चुकीचं नाही; आनंदाला मागे टाकून धावणं चुकीचं आहे. क्रमशः.....



महावस्त्र नात्यांचं : महावस्त्राचे पदर...

विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव, प्रतिक्रियेसाठी : ९४०३७४९९३२

'आई' (मायेची पैठणी)

पुढे.....
तथापि, बदलत्या काळाच्या पार्श्वभूमीवर आजच्या आईला काही जाणीवपूर्वक निर्णय घ्यावे लागतील. पूर्वी एकत्र कुटुंब पद्धतीमध्ये आज्ञा-आज्ञाबा, काका-काकू असायचं, मुलांवर सहज संस्कार व्हायचे. आज बहुतेक घरात एकच मुल असते आणि ते एकलकोंडे होते. आज्ञा-आज्ञाबांच्या गोष्टींचे माध्यम आता बऱ्याच घरांतून नाहीसे झाले आहे. मुले पाळणाघर किंवा प्ले-ग्रुपमध्ये वाढतात, पण तिथे आवश्यक कौटुंबिक संस्कार मिळतीलच असे नाही; ही पोकळी आईलाच भरून काढावी लागेल. आजची मुले 'डिजिटल' युगातली आहेत. ती नुसते सांगून किंवा उपदेश ऐकून शिकत नाहीत; त्यांच्यासमोर स्वतःचा आदर्श ठेवावा लागतो. "सारखा मोबाईल पाहू नकोस, पुस्तक वाच, अभ्यास कर" असे ओरडून मुले ऐकणार नाहीत.

आई-बाबांनी कामावरून आल्यावर स्वतः मोबाईल आणि टीव्ही बाजूला ठेवून हातात एखादे चांगले पुस्तक धरले, तर मुलेही त्याचे अनुकरण करतील. आईचा पदर आणि तिची अंगाई यातून जी भावनिक ऊर्ज मुलाला मिळते, ती 'पूत्यूब'वरील बालगीतांमधून कधीच मिळू शकत नाही, हे आजच्या मातेला समजून घ्यावे लागेल. सुट्टीच्या दिवशी पालकांनी मुलांसाठी वेळ द्यायला हवा, घरातील छोटी-मोठी कामे करताना त्यांना सोबत घेतले, तर श्रमाची आणि जबाबदारीची सवय त्यांना आपोआप लागेल. नात्यांच्या या भरजरी 'महावस्त्रा'चा हा मातृत्वाचा पदर जर संस्कारांनी आणि ओलाव्याने संपन्न राहिला, तरच पुढची पिढी निकोप आणि सुदृढ होईल. आई नावाच्या या पैठणीची जरतारी चमक कधीच फिकी पडू न देणे, ही आजच्या प्रत्येक मुला-मुलीची आणि समाजाची नैतिक जबाबदारी आहे. © विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव. प्रतिक्रियेसाठी: ९४०३७४९९३२

