

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

☐ पुणे ☐ वर्ष २३ ☐ अंक १६१ वा ☐ भारतीय सौर दिनांक १७ श्रावण शके १९४८, शनिवार दि.०८ ऑगस्ट २०२६ ☐ पाने ४ ☐ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

ज्ञान, बुरखा आणि मनातली शून्यता

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय  साहित्य

शहर व परिसरातील विविध सामाजिक प्रश्नांवर सातत्याने आंदोलने करणारे ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते प्रशांत कचरू साठे (वय ५१, रा. बापूनगर, खोकडपुरा) यांनी मंगळवारी (ता. ४) रेल्वेस्थानक परिसरातील एका लॉजमधील रूम नंबर ६ मध्ये गळफास घेऊन आत्महत्या केली. आत्महत्येपूर्वी त्यांनी व्हॉट्सअॅपवर शेवटची भेट... असे स्टेटस ठेवले होते. गेल्या पाच वर्षांपासून मानसिक आजाराने ग्रस्त असल्याचे सांगत त्यांनी लिहिलेल्या सुसाइड नोटमध्ये वाढते शैक्षणिक भांडवलीकरण, ज्युनिअर केजीची १ लाख रुपये फी, एमसी उपवर्गीकरणांमुळे निर्माण झालेली सामाजिक तेढ आणि शासन पातळीवर कृषी व शिक्षण क्षेत्राकडे होणारे दुर्लक्ष यावर तीव्र खंत व्यक्त केली आहे. याप्रकरणी पोलिस ठाण्यात घटनेची चौदं झाली असून अधिक तपास सुरू आहे.

छत्रपती संभाजीनगरमधील रेल्वेस्थानक परिसरातील एका लॉजवर ही एक अत्यंत दुर्दैवी आणि काळजाला चटका लावणारी घटना घडली. आरटीई प्रवेश, गरिबांचे शिक्षण आणि सामाजिक प्रश्नांवर सातत्याने रस्त्यावर उतरून लढणारे ५१ वर्षीय सामाजिक कार्यकर्ते प्रशांत साठे यांनी गळफास घेऊन आपले आयुष्य संपवले. आत्महत्येपूर्वी त्यांनी व्हॉट्सअॅपवर शेवटची भेट... लॉजमधील रूम नंबर ६ असा स्टेटस ठेवला होता. त्यांच्या सुसाइड नोटमध्ये “मी मागील पाच वर्षांपासून मानसिक आजाराने ग्रस्त आहे, त्यामुळे स्वखुशीने जीवन संपवत आहे, माझ्या आत्महत्येसाठी कोणालाही जबाबदार धरू नये” या उल्लेखांसोबतच, शिक्षणाचे होत असलेले भांडवलीकरण, ज्युनिअर केजीच्या १ लाख रुपयांच्या फीचा प्रश्न, मुलींचे मोफत शिक्षण केवळ ट्राविक वार्गपुरते असणे आणि गरिबांच्या यातनांकडे सरकारचे असणारे दुर्लक्ष यावर अत्यंत व्यथित होऊन आपली खंत मांडली होती.

ही मूळ बातमी वाचली आणि मन पार अस्वस्थ झालं. प्रशांत साठे यांच्यासारखे संवेदनशील कार्यकर्ते असोत, अथवा काही दिवसांपूर्वी गाझियाबादमध्ये राहत्या इमारीच्या ५ व्या मजल्यावरून उडी मारणाऱ्या त्या ३९ वर्षीय महिला मानसोपचारतज्ज्ञ असोत, साताऱ्यातील उपजिल्हा रुग्णालयातील ती तवण डॉक्टर असो, किंवा आनंदवनाची संपूर्ण जबाबदारी सांभाळणाऱ्या डॉ. शीतल आमटे असोत... रोज दुसऱ्यांच्या दुःखावर फुंकर घालणारी, इतरांच्या मनातील अंधार दूर करण्यासाठी अहोरात्र धडपडणारी ही माणसं स्वतःच आयुष्याची दोरी अशी अचानक का कापून घेतात ? उजेड दाखवणारे हे दीपस्तेभ स्वतःच्याच अंधारात असे का विझून जातात ?

आपल्या समाजात शहाणपणाबद्दल आणि शिक्षणाबद्दल एक फार मोठा भाबडा गैरसमज पसरलेला आहे. जो खूप शिकलाय, ज्याने मानवी मनाचा अभ्यास करणारी मानसोपचाराची एम.डी.पदवी घेतली आहे, किंवा जो समाजाचे प्रश्न रस्त्यावर उतरून हिंरिरीने मांडतो, त्याला कसला आलाय ताण ? मानसोपचारतज्ज्ञ म्हणजे तर जणू डिप्रेशन, भीती आणि मानसिक त्रासाला पळवून लावणारा जादूगार ! पण आपण सोयीस्करपणे विसरतो की, एखाद्या नामांकित हृदयविकारतज्ज्ञाला स्वतःच्याच हृदयाच्या धमऱ्यांमध्ये ब्लॉकिंग होऊन अचानक झटका येऊ शकतो ; तसंच मेंदूतील पेशींच्या अन्यायाने आणि रसायनांच्या असमतोलामुळे मानसोपचारतज्ज्ञाला किंवा सामाजिक कार्यकर्त्यालाही क्लिनिकल डिप्रेशन येऊ शकतं. पुस्तकातलं अफाट ज्ञान ही उपचाराची योग्य दिशा दाखवू शकते, पण ते शरीरात होणाऱ्या जैविक आणि रासायनिक बदलांविरुद्धचं पक्कं चिलखत ठरू शकत नाही.

पंतु, अशा घटनांमध्ये खरी अडचण ज्ञानाची नसतेच, खरी अडचण असते ती तज्ज्ञ किंवा लढाऊ असण्याच्या बुरख्याची.

“मी तर समाजाला दिशा दाखवतो, लोकांचे विचार बदलतो... मी स्वतः दुसऱ्या डॉक्टरांकडे मदतीला कसा जाऊ ? लोकांनी किंवा माझ्या सहकाऱ्यांनी पाहिलं तर काय म्हणतील ? माझी प्रतिष्ठा आणि पत धुळीस मिळेल.” ही भीती त्यांच्या मनात इतकी घडू बसते की आतल्या आत त्यांचा दम घुसू लागतो. एक मानसोपचारतज्ज्ञ किंवा समुपदेशक रोज सकाळी ९ ते ५ केवळ लोकांचे क्लेश, घरगुती भांडणं, लैंगिक शोषण आणि आत्महत्येचे विचार ऐकत असतो. दुसरीकडे प्रशांत साठेंसारखे कार्यकर्ते गरिबांच्या शिक्षणासाठी, आरटीईसाठी आणि उपेक्षित घटकांसाठी अहोरात्र व्यवस्थेशी दोन हात करत असतात. वर्षानुवर्षे इतरांचे दुःख आणि ताण सहन करत राहिल्यावर आतला माणूस पार रिकामा होऊन जातो.

याच स्थितीला मानशास्त्रात कंरंशन फॅटिग किंवा एमपाथी एक्झॉस्टशन म्हणतातदुसऱ्यांचं दुःख शोषून शोषून स्वतःचं मनच पार कोरडं पडणे. अशा वेळी घरी गेल्यावर स्वतःच्या कुटुंबाशी किंवा मुलांशी मोकळेपणाने बोलणेही या लोकांना अशक्य वाटू लागते.

आणि इथेच स्वतःवरील उपचाराची मानशास्त्रीय मर्यादा समोर येते. जगातला कोणताही कुशल सर्जन स्वतःच्या पोटावर स्वतः शस्त्रक्रिया करू शकत नाही ; कारण शस्त्रक्रियेसाठी अलिप्तता लागते. तसंच, स्वतःचाच मेंदू जेव्हा प्रचंड ठेवणाऱ्याला आणि तेराव्याच्या दादा धुक्यात असतो, तेव्हा मानसोपचारतज्ज्ञही स्वतःच्या मनाचं मूल्यमापन तटस्थपणे करू शकत नाही. तिथून बाहेर पडायला दुसऱ्याचा हात धरावाच लागतो. पण “मी मदत मागितली तर मी कमजोर ठरतो की काय” ही भीती तो हात पुढे होऊ देत नाही.

दुसरीकडे, प्रशांत साठेंसारख्या अत्यंत संवेदनशील कार्यकर्त्यांचा प्रवास तर आणखी वेदनादायी असतो. “ज्युनिअर केजीच्या १ लाख रुपयांच्या फीचं काय ?” किंवा “सामान्य कष्टकरी माणसाने पैसे कुठून आणायचे ?” हे प्रश्न जेव्हा एखाद्या कार्यकर्त्याला मनापासून छळतात, आणि अहोरात्र भांडूनही व्यवस्थेच्या निर्दय भिंतीवरून कसलाच सकारात्मक प्रतिसाद मिळत नाही, तेव्हा त्यांच्या मनात एक भयंकर निरर्थकता निर्माण होते. मानशास्त्रात याला एक्झिस्टेंशियल ड्रेड म्हणतातआपल्या लढण्याचा, आपल्या असण्याचा आणि या व्यवस्थेशी डोके फोडण्याचा काहीच उपयोग उरलेला नाही ही भावना माणसाला आतून पोकळ करते आणि हळूहळू जगण्याच्या इच्छेपासून दूर ढकलते. या सर्व घटना, ही सुसाइड नोट्स आणि ही अर्ध्यावरच तुटलेली आयुष्ये आपल्याला एकच कठोर सत्य सांगून जातातमानसिक आरोग्य ही केवळ व्यासपीठावरून भाषणात संगायची, निबंधात लिहायची किंवा डिजिटल पोस्टवर शेअर करायची गोष्ट नाही. ती अन्न, पाणी आणि ऑक्सिजनसारखी प्रत्येक माणसाची दरोजची साधी आणि जैविक गरज आहे. माणूस कितीही शिकला, त्याच्या नावापुढे पदव्यांचे कितीही डोंगर साचले, किंवा तो कितीही मोठा सामाजिक कार्यकर्ता असला, तरी आतून तो हाडांमांसाचा संवेदनशील माणूसच असतो. त्यालाही थकवा येऊ शकतो, त्यालाही रडावंसं वाटू शकतं आणि त्यालाही एका मायेच्या आधाराची तितकीच गरज असते. म्हणूनच, वेळ असतानाच तो तज्ज्ञतेचा, प्रतिष्ठेचा आणि लढाऊपणाचा जड बुरखा उतरवून बाजूला ठेवता आला पाहिजे. “होय, मी थकलोय... मला मदत हवी आहे,” हे सांगणं हा कसलाही पराभव नसून, तो पुन्हा नव्याने जगण्याचा आणि स्वतःला सावरण्याचा सर्वात मोठा पुरावा असतो. कोणीही मानसिक त्राण, एकाकीपणा किंवा भेराश्यातून जात असेल, तर कुमया मोफत राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य हेल्पलाईन १४४१६ किंवा १८००-५९९-००९९ वर संपर्क साधून मोकळेपणाने मदत घ्या.

ज्योतिर्मय  साहित्य

पुणे - “सामाजिक

बांधिलकीच्या भावनेतून लेखन करणा-या साहित्यिकांनी सामाजिक समरसतेवर भर दिलाच पाहिजे. राष्ट्रहित प्रथम हे अंतिम ध्येय डोळ्यासमोर ठेवून साहित्यिकांनी लेखनाबरोबर राष्ट्रहितासाठी योगदान द्यावे. बंधुता, समानता, समादर, राष्ट्रप्रेम, करुणा.. आदि शब्द केवळ लेखनात आणून उपयोग नाही, ते शब्द प्रत्यक्ष कृतीत आणायला हवेत. जे लिहिता ते जगा, जे जगता ते लिहा” असे प्रतिपादन १८ व्या साहित्य गौरव संमेलनात, संमेलनाध्यक्ष आणि पहिल्या विश्व साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष डॉ. मधुसूदन घाणेकर यांनी केले. ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ काशिनाथ देवधर, साहित्य गौरव संस्थेच्या निमंत्रक मधुकर्णिका सासवडे, मेघना मधुसूदन घाणेकर, ज्येष्ठ ज्योतिर्विद विजय जकातदार आदि मान्यवर



या कार्यक्रमास उपस्थित होते. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या शताब्दीवर्षाचे औचित्य साधून डॉ. मधुसूदन घाणेकर यांच्या शुभहस्ते संघ कार्यासाठी मौलिक योगदान देणारे ज्येष्ठ साहित्यिक भास्कर ब्रम्हनाथकर (लेखक आणिबाणीतले ते दिवस), अॅड.मिलिंद चिंधडे (संघ

प्रचारकांवरील लेखन), सुहास समुद्र (काव्यलेखन श्रीराम) यांना २०२६ चा जीवनगौरव पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. जागतिक पातळीवर भारताचा प्रभाव वाढत आहे. २०१४ पूर्वी भारताला युद्धसामुग्री आयात करावी लागत आहे, आता भारत निर्यात करू

लागला आहे. भारताची वाढती आत्मनिर्भरता नक्कीच वाखाणण्यासारखी आहे. भारत पूर्णपणे बलशाली होण्यासाठी साहित्य - कला- सांस्कृतिक संमेलनांबरोबर शक्तिशाली संमेलनेही आयोजित करणे ही आजच्या काळाची गरज असल्याचे,

ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ काशिनाथ देवधर यांनी सांगितले.

संमेलनानिमित्त डॉ.मधुसूदन घाणेकर संपादित डहाळी या अनियतकालिकाच्या ११६१ व्या विशेषांकाचे प्रकाशन मान्यवरांच्या शुभहस्ते करण्यात आले.

मधुकर्णिका सासवडे यांनी प्रास्ताविक आणि सूत्रसंचालन केले. प्रा. स्मिता गिरी, डॉ. सविता महाडिक, मकरंद घाणेकर, मंदाताई नाईक, श्रीनिवास तेलंग, अशोक सुलाखे, शैलजा सोमण, अॅड.संध्या देशपांडे, वसुधा नाईक, स्वानंद समुद्र, डॉ. राहुल भोसले, विलास बाबर, एम.अजया, वृंदा भांबुरे, प्रिया दामले, राजश्री सोले, अनघा सावनूर, मंजुषा लोंढे आदि सुमारे ४० मान्यवर साहित्यिकांना डॉ.मधुसूदन घाणेकर, काशिनाथ देवधर आदि मान्यवरांच्या शुभहस्ते २०२६ चा साहित्य गौरव पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.

संभाजीनगरात रंगणार १२ वे अंबाजोगाई साहित्य संमेलन

अध्यक्षपदी इंदुमती जोंधळे, तर स्वागताध्यक्षपदी शकुंतलाताई लोमटे

ज्योतिर्मय  साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर - डिसेंबर

महिन्यात छत्रपती संभाजीनगर या ठिकाणी होणाऱ्या १२ व्या अंबाजोगाई साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदी सिद्धहस्त लेखिका इंदुमती जोंधळे यांची बिनविरोध निवड करण्यात आली आहे.

मराठवाडा साहित्य परिषद, शाखा- अंबाजोगाईच्या कार्यकारिणी बैठकीत ही निवड सर्वानुमते करण्यात आली. स्वागताध्यक्ष म्हणून शकुंतलाताई लोमटे यांची यापुर्वीच निवड करण्यात आली आहे. प्रख्यात लेखिका इंदुमती जोंधळे या आंबाजोगाईजवळ असलेल्या मोरवड या गावात जन्मलेल्या. त्यांचे पती जेष्ठ संपादक, लेखक महावीर जोंधळे हे आंबाजोगाईचे, इंदुमती जोंधळे यांचे

बिनपटाची चौकट (आत्मकथन), अस्वस्थ श्वासांची डायरी व पाषाणनिद्रा (कथासंग्रह), फुलझडी (नाटक), इत्यादी साहित्य प्रकाशित असून बेदखल या कथासंग्रहास महाराष्ट्र शासनाचा उत्कृष्ट वाङ्मय निर्मिती पुरस्कार प्राप्त झालेला आहे. त्यांनी दीर्घकाळ शिक्षक म्हणून नोकरी केली. संभाजीनगर येथील सरस्वती भुवन विद्यालयात मुख्याध्यापक म्हणून त्या निवृत्त झाल्या.

अध्यक्ष निवडीची पद्धत पूर्वाध्यक्ष नूतन अध्यक्षाचे नाव सुचवतात. त्यांनी सुचवलेल्या नावाचा बंद लिफाफा मसाप शाखा, अंबाजोगाईच्या कार्यकारिणीच्या बैठकीत उघडला जातो. त्या नावावर कार्यकारिणीचे



एकमत झाले तरच ते नाव जाहीर केले जाते. एखाद्याने जरी विरोध दर्शविला तर मात्र निवडणूक घेऊन अध्यक्ष ठरवला जातो. या निवडणुकीत मसापचे अंबाजोगाई येथील आजीव

११ संमेलनाध्यक्षाचा वारसा

अंबाजोगाई मसाप शाखेचे वतीने दर दोन वर्षांनी अंबाजोगाई साहित्य संमेलन घेण्यात येते. या संमेलनाचे पूर्वाध्यक्ष क्रमवार खालीलप्रमाणे आहेत - प्रा.रंगनाथ तिवारी, प्राचार्य डॉ. शैला लोहिया, प्रा. रा.द. आरगडे, बलभीम तरकसे, प्राचार्य डॉ. संतोष मुळावकर, डॉ. श्रीहरी नागरगोजे, मंदाताई देशमुख, गणपत व्यास, प्राचार्य डॉ. कमलाकर कांबळे, प्रा. डॉ. दासू वैद्य व बालाजी सुतार. इंदुमती जोंधळे या तिसऱ्या महिला संमेलनाध्यक्ष आहेत.

सभासद व पहिले शंभर स्वागत सभासद मतदान करू शकतात. आतापर्यंत कधीच मतदानाची वेळ आली नाही. यावेळी पूर्वाध्यक्ष बालाजी सुतार यांनी इंदुमती जोंधळे यांचे नाव सुचवले त्यावर कार्यकारिणीचे एकमत झाले. १२ व्या अंबाजोगाई साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदी निवड करण्यासाठी आयोजित करण्यात

आलेल्या या बैठकीस मसाप अंबाजोगाईचे अध्यक्ष.डॉ. राहुल धाकडे, ज्येष्ठ मार्गदर्शक अमर हबीब, केंद्रीय सदस्य दगाडू लोमटे, उपाध्यक्ष प्रा. शैलजा बर्रे, सचिव गोरख शेंद्रे, सहसचिव भागवत मसने, कोषाध्यक्ष मंजुषा कुलकर्णी, सदस्य अनिरुद चौसाळकर, संतोष मोहिते, प्रा सतीश घाडगे व तिलोत्तमा पतकराव हे उपस्थित होते.

आपल्या उद्देशाप्रमाणे चालावे लोक शहाणपणा शिकवतच असतात

ज्योतिर्मय  साहित्य

आजपर्यंतच्या आयुष्यात आपण काय केले ? कसे राहिलो ? कसे वागलो ? कसा विचार केला ? यावर आज काय मिळवलं हे अवलंबून असतं. अर्थात आपल्या नावावरती आज जे काही आहे त्यामध्ये मालमत्ता असेल अथवा प्रतिष्ठा, ती सर्व मिळण्यासाठी आपण स्वतः कारणीभूत आहोत. म्हणूनच हे अधिक महत्त्वाचे आपण स्वतःला किती वेळ देतो.

दोनच प्रमुख मालमत्ता आहेत : वैभव आणि प्रतिष्ठा. वैभव भौतिक आहे, प्रतिष्ठा मात्र मानसिक. त्यामध्ये आपण स्वतः केलेला विचार स्वतःबद्दल बांधलेली मतं आणि आपल्या वर्तणुकीतून जे काही घडलं आहे त्याबद्दल लोकांनी मांडलेली मत विचार इतकंच असतं.

काही लोकांना सतत दुसऱ्याबद्दल बोलायची सवय असते, ते सतत दुसऱ्यांना शहाणपणा शिकवत असतात, प्रवृत्ती असते त्यांची दुसऱ्याला चुकीची समजण्याची, दुसऱ्याच्या वागणुकीतल्या चुका काढण्याची जणू काही सवयत जडलेली असते. अशा लोकांना स्वतःच्या हिम्मत आणि संस्कारानुसार दुसऱ्याला वागवण्याची एक

हुकूमशाहीगत इच्छा असते, ज्याला स्वतःचे हीत समजत नाही ते त्यांना बळी पडतात, परंतु त्यांना इतक समजत नाही की ते त्या माध्यमातून दुसऱ्यासाठी स्वतःचा वेळ खर्च करत आहेत. अर्थातच त्यावेळी त्यांना हे ही लक्षात नसतं की हे आपले स्वतःचे मत आहे. परंतु आपले मत दुसऱ्यावर लादणे आणि दुसऱ्याने आपल्या



मनाप्रमाणे वागणे हा त्यांचा आग्रह असतो. लोकां आपल्याबद्दल सतत मत मांडत असतात, विचार व्यक्त करत असतात. परंतु हे त्यांचे विचार असतात, त्यांची स्वतःची मतं असतात. त्यांचे संस्कार, बुद्धिमत्ता, व्यवहार आणि प्रवृत्ती कसे आहे यावर त्यांची व्यक्तता अभिव्यक्ती अवलंबून असते. हे लक्षात घेऊनच आपण लोकांनी आपल्याबद्दल काय विचार व्यक्त केला यावर निर्णय घ्यावा.

एखाद्याची जितकी बुद्धिमत्ता असते

तितक्याच प्रमाणात तो दुसऱ्याबद्दल बोलत असतो. त्याचे जसे आज पर्यंतचे संस्कार असतात त्याप्रमाणे तो वागत आणि व्यक्त होत असतो. समोरच्या व्यक्तीची जीवनशैली आणि प्रवृत्ती जशी असते त्याप्रमाणेच तो तुमच्याबद्दल बोलत असतो.

आपण स्वतः चालत आहोत कां दुसरा कोणी आपल्याला चालवत आहे ? आपण आपल्या उद्देशाकडे ठरल्याप्रमाणे जात आहोत का दुसरा कोणी आपल्याला हाकत आहे ? हे सतत तपासायला हवे. आपण वाहन किंवा प्राणी नव्हेत, ज्यांच्यावर दुसऱ्याने अधिकार गाजवत त्यांच्या इच्छेप्रमाणे, बुद्धीप्रमाणे चालवावे.

म्हणूनच हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे की आपण आपल्या जीवनाचा उद्देश्य निश्चित करावा, आणि सतत सतर्क असावे की आपण स्वतःच्या विचाराने आपला मार्गक्रमण करत आहोत का ? आपली सर्व शक्ती किती प्रमाणात इतरांनी व्यक्त केलेल्या विचारावर वाया जात आहे ? अर्थातच आपण दुसऱ्याने आपल्याबद्दल केलेल्या अभिव्यक्ती आणि मतास किती वेळ देत आहोत ? हे खूप महत्त्वाचे आहे.



आम्ही तुमचे पुस्तक प्रकाशित करू !

प्रत्येक लेखकाचं एकच स्वप्न असते ते म्हणजे माझ्या कवितांचे, लेखांचे, कथांचे, कादंबरीचे पुस्तकात रूपांतर व्हावे व ते जास्तीतजास्त वाचकांपर्यंत पोहोचावे, मग हे स्वप्न आम्ही पूर्ण करू. उत्कृष्ट छपाई, साजेसे मुखपृष्ठ अगदी कमी वेळेत व अगदी बिनचूक. मग वाट कसली बघता तुमचे स्वप्न पूर्ण करा ज्योतिर्मय प्रकाशन सोबत. लगेच कामाला लागा व आम्हाला खाली दिलेल्या नंबरवर संपर्क करा. ज्योतिर्मय प्रकाशन

■ पुणे ■ छ. संभाजीनगर

संपर्क : 7743 81 8559



ज्योतिर्मय प्रकाशन



ज्योतिर्मय
साहित्याचे विद्यापीठ



जात्यावरच्या ओव्या.....

चल चल मह्या जीवा
ठेव नजर समोर
चाल एकेक पाऊल
गळा पडतील हार ॥७८२॥

भरला बाजार
घेते भाजीपाला
शेपू पालक मेथी
लई भाव गवारीला ॥७८३॥

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ६०

ज्योतिर्मय साहित्य

उभा कल्प वृक्षातळी दुःख वाहे ।
तया अंतरी सर्वदा ते चि आहे ।
जनी सज्जनी वाद हा वाढवावा ।
पुढे मागुता शोक जीवी धरावा ।६१।

अर्थ : एखादा माणूस कल्पवृक्षाच्या खाली उभा आहे

परंतु त्याच्या मनात जर दुःखाची किंवा दुःख देणाऱ्या इच्छांचीच कामना असेल तर त्याला आयुष्यभर दुःखच भोगावे लागेल. त्याचप्रमाणे एखादी व्यक्ती संतांकडे गेली आणि त्यांच्याशी निरर्थक वाद घालू लागली तर त्यालाही आयुष्यभर दुःखालाच सामोरे जावे लागेल.

(वाहे- सुरू राहील, सज्जन- साधू पुरुष, वाद- निरर्थक चर्चा)

विवेचन : आधीच्या श्लोकात श्रीराम किंवा भगवंत म्हणजे कल्पतरू आहे असे समर्थानी सांगितले. परंतु असा कल्पतरू किंवा कल्पवृक्ष आपल्याजवळ असतानाही त्याच्या छायेत उभे राहून दुःखाची किंवा दुःख देणाऱ्या गोष्टींची कामना करीत राहिलो तर आपल्या वाट्याला दुःख येईल आणि आयुष्यभर ते दुःखच सुरू राहील. काही माणसांचा स्वभावाच असा असतो की ते आपल्या विचारांनी स्वतःलाच दुःखी करून घेतात. चेहऱ्यावर कायमच बारा वाजलेले असतात. माझ्याच वाट्याला हे दुःख का ? मी फार कमनशिबी आहे. मला कुठलीही गोष्ट सहजपणे मिळत नाही. अशा प्रकारचे निराशेचे विचार त्यांच्या मनामध्ये कायम घोळत असतात. आणि परिणामी दुःखच त्यांच्या वाट्याला येते. अशा लोकांबद्दल बोलताना समर्थ म्हणतात की असे लोक कल्पवृक्षाच्या खाली बसूनही दुःखच करीत राहतात त्यांच्या इतके अभागी कोणीच नाही.



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

खरे संत किंवा साधू पुरुष मुळातच भेटणे दुर्मिळ असते. ते आपल्यासाठी मोक्षमार्गाचे दिशादर्शक असतात. त्या मार्गावर

कशी वाटचाल करावी याचे मार्गदर्शन ते करतात. त्यांच्या मनात सदैव आपल्या कल्याणाचीच इच्छा असते. म्हणूनच संतांबद्दल बोलताना तुकाराम महाराजांनी, ‘‘ संतांचिया गावी प्रेमाचा सुकाळू ’’ असे म्हटलेआहे. पण काही व्यक्ती संतांजवळ आपले कल्याण करून घेण्याच्या हेतूने जात नाहीत. त्यांना नको ते प्रश्न विचारून किंवा त्यांच्याशी निरर्थक वाद घालून आपली विद्वत्ता ते दाखवण्याचा प्रयत्न करीत असतात. खरंच देव आहे का ? तुम्ही पाहिला आहे का ? देव आहे हे कशावरून ? हे सगळे परमेश्वराच्याच मर्जीने घडते याचा काय पुरावा आहे ? यासारखे निरर्थक प्रश्न असे लोक विचारत

राहतात आणि निरर्थक व्यर्थ वाद घालत राहतात.

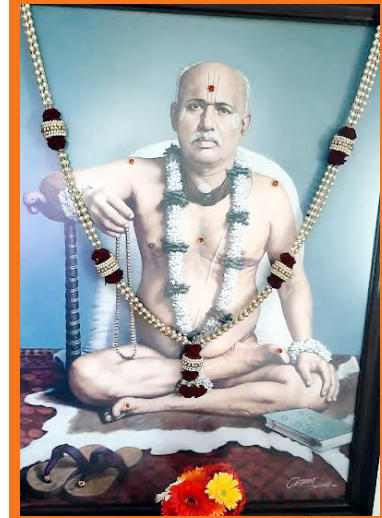
परमेश्वराच्या भक्तीचे महत्त्व, परमेश्वराची भक्ती कशी करावी, अनुसंधान कसे टिकवून ठेवावे या सर्व गोष्टी त्यांच्याकडून समजून घेण्याऐवजी त्यांच्याशी जर आपण अशा निरर्थक गोष्टींवर वाद घालत राहिलो तर आपल्या वाट्याला आयुष्यभर दुःखच येणार हे निश्चित! आणि वेळ निघून गेल्यानंतर आपली चूक कळली तरी काही उपयोग नसतो. (क्रमशः)

अभिमानाची पूर्णाहुती हाच खरा यज्ञ

चोहोकडे कसा असेल, हे म्हणणे भ्रमाचे आहे. सर्व अवतार एका भगवंताचेच आहेत. नारायण हा लहानपणचा अवतार आहे, कारण तो सर्वांचा आदि आहे. राम हा तरुणपणचा अवतार, आणि कृष्ण हा म्हातारपणचा अवतार समजावा. भगवंताला जन्ममरण नाही. तो तर सच्चिदानंद आहे; मग त्याचा जन्म कशाला करायचा असे काहीजण विचारतात. एका घरामध्ये बाहेरच्या खोलीत पोरे दंगामस्ती आणि आरडाओरडा करीत होती. आजोबा घरात आहेत हे त्यांना माहीत नव्हते. आपण घरामध्ये आहोत ही जाणीव त्या पोरना देण्यासाठी, खाकरा आला नसताना देखील, आजोबा नुसते खाकरले. ते ऐकल्याबरोबर पोरे लगेच गप्प बसली. त्याचप्रमाणे भगवंताला जन्म नसूनमुद्धा, ‘ तो आहे ’ ही जाणीव होण्यासाठी त्याचा जन्म करायचा असतो. भगवंत आहे ही जाणीव झाल्यानंतर, आपण विषयामध्ये दंगामस्ती करणार नाही आणि तो बेताने भोगू.

मी जोवर साकारावर प्रेम करतो, तोवर भगवंतालाही आकार घेणे प्राप्त आहे. जे वेदांना शक्य झाले नाही, जिथे वेदांनी ‘ नेति नेति ’ केले, ते परमात्मस्वरूप संतांनी जाणले; म्हणून त्यांनी भगवंताला समुगात आणले. हा

आनंदस्वरूप परमात्मा मिळविण्यासाठी आज आपल्याला समुणीपासमेची अत्यंत जरूरी आहे. माणसाला जे अत्यंत हितकारक असते, ते शांत आणि आनंदस्वरूप असले पाहिजे. सत्यस्वरूपाची प्राप्ती झाल्याशिवाय ते मिळत नाही; म्हणून भगवंताची प्राप्ती करून घ्यावी. विद्वत्ता अभिमान उत्पन्न करते; म्हणून विद्वत्ता आणि भगवंताची निष्ठा एके ठिकाणी सापडणे कठीण आहे. मीपणाची आणि अभिमानाची पूर्णाहुती देणे, हाच खरा यज्ञ होय. निहंतुक कर्म करण्याने खरी सात्त्विकता उत्पन्न होईल, आणि पुढे पूर्णाहुती दिली जाईल. अशा प्रकारे ‘ सर्वस्व ’ अर्पण करणे, हेच यज्ञाचे खरे सार होय. ज्याने स्वतःला ओळखले, त्याने भगवंताला ओळखले. विकारांच्या अधीन न होण्यामध्ये मनुष्याचे खरे मनुष्यपण आहे. भगवंताच्या अधिष्ठानाशिवाय नुसती नीती ही पोरकी असते. ज्यात परमात्म्याचा विसर पडत नाही ती खरी चांगली बुद्धी आणि तो खरा सद्ब्रह्मवसाय. देवाचे नाम घ्यावे, नीतिधर्माचे आचरण करावे, प्रेमाने वागावे, आणि लोकांना मदत करावी, यालाच परमार्थ म्हणतात; आणि तो प्रत्येकाने मनापासून करावा. प्रपंचात जशी आसक्ति असते, तशीच रामचरणी ठेवणे, हीच रामभक्ति होय.



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

पाण्याचा रंग कोणता म्हणून विचारले तर काय सांगता येईल ? त्याचप्रमाणे भगवंत आहे. ज्याप्रमाणे पाहाल त्याप्रमाणे तो आपल्याला दिसेल. आपल्यामधल्या विकारांमुळे तो आपल्याला निराळा दिसू लागतो. खरोखर, भगवंताचे खरे स्वरूप जाणणारे विरळाच. ज्याचे विकार कमी, त्याला भगवंताची प्रचीती जास्त. एकच राम



बिर्याणी आणि कलिंगड एकत्र खाऊ नका

ज्योतिर्मय साहित्य

आयुर्वेद आणि आधुनिक आहारशास्त्र दोन्हीनुसार हे विरुद्ध अन्न मानले जाते...

का त्रास होतो:- १. पचनाच्या वेळेत फरक:-

- कलिंगड १५-२० मिनिटांत पचते, कारण त्यात ९२% पाणी असते. तर बिर्याणी पाचनास जड असते. तांदूळ, मांस, तेल, मसाले.

पचायला ३-४ तास लागतात.

- दोन्ही एकत्र खाल्ले तर कलिंगड पोटात अडकून राहते आणि आंबू लागते.

२. गुणधर्म विरुद्ध :- आयुर्वेदानुसार बिर्याणी उष्ण व जड आहे, कलिंगड थंड व पाणचट आहे, थंड + उष्ण एकत्र खाल्ल्याने पचनसंस्था गोंधळते, त्याला अग्निमांड्य म्हणतात.

होणारा त्रास : पोट फुगणे, गॅस धरणे, ॲसिडिटी, छातीत जळजळ, उलटी, मळमळ, जुलाब, काही लोकांना फूड पॉयझनिंगसारखी लक्षणे

काय करावे : १. वेळेत अंतर ठेवा:



संकलन -

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

आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९

बिर्याणी खाल्ल्यानंतर किमान २-३ तासांनी कलिंगड खा.

२. आधी फळ, नंतर जेवण: नेहमी कलिंगड आधी खावे, जेवण नंतर.

रिकाच्या पोटी फळ लवकर पचते. ३.

प्रमाण कमी : जर एकत्र खायचेच असेल तर दोन्हीचे प्रमाण खूप कमी ठेवा.

टीप : दूध + कलिंगड, कलिंगड + बर्फ हे सुद्धा विरुद्ध अन्न आहे. पित्त प्रकृतीच्या लोकांना याचा त्रास जास्त होतो.

त्यामुळे बिर्याणीचा आस्वाद घ्या, आणि २-३ तासांनी निवांतपणे कलिंगड खा किंवा मग काहीही खाण्यापूर्वी,

जेवणापूर्वी कलिंगड खा. मग त्रास होणार नाही.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

संत श्रेष्ठ जनाबाई यांचा अभंग

संत जनाबाई ऊर्ध्व किंवा वर वाहणाऱ्या प्राणास विठ्ठल म्हणतात. तर जो निसटून *खाली वाहणाऱ्या प्राण्यास पंढरीचा चोर म्हणतात*. हा प्राण मस्तकात गेल्यानंतर पुन्हा खाली निसटू नये म्हणून जालंधर बंध ही सहाय्यभूत होते. प्राण इथे अवरुद्ध होतो. या जालंधर बंधात साधकाची हनुवटी कंठमण्यावर चिटकली जाते व प्राणायाम घडतो. वर अडकलेला प्राण बाहेर निसटून जाऊ शकत नाही म्हणून जनाबाई धरिला पंढरीचा चोर गळा बांधुनिया दोर असे म्हणतात.

आपल्या भावभावनांचे केंद्र हे उपादेय हृदय असते. आणि ते सहस्त्रार चक्राच्या खाली मेंदूच्या सतराव्या कप्प्यात असते. छातीच्या पिंजऱ्यातील धडधडणारे हृदय हे ,ते हृदय नव्हे. छातीच्या पिंजऱ्यातील हृदय हे तर केवळ रक्ताचे थारोळे असते. आणि आपण भावभावनाचे केंद्र म्हणून म्हणतो ते हृदय हे उपादेय हृदय असते. उर्ध्व झालेला प्राण हा उपादेय हृदयापर्यंत पोहोचवायचा आणि तिथून त्याला बाहेर पडू द्यायचे नाही म्हणून हृदय बंदी खाना केला आणि आत विठ्ठल कोंडीला. वर जाणारा प्राण हा विठ्ठल आहे तोच परमात्म्याची भेट घालून देणार आहे म्हणजे आत्मसाक्षात्कार ठरविणार आहे. म्हणून त्यास तिथे अडकवून टाकले आहे असे त्या म्हणतात.

या अवस्थेत मनाचा जवळपास मृत्यू झालेला असतो. यात विचार फारसे येत नाहीत. त्यामुळे विठ्ठलाला अडवायचे तर त्या शब्दाची जोडाजोड कष्टाने करावी लागते. ती स्थिती सोपी नाही कारण शब्द मावळलेले असतात. (क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



सण

सण म्हणजे परिवारीक आनंद साजरा करावयाचा दिन. हा सण सर्व धर्मियामध्ये साजरा करतात. सर्व दुःख, कष्ट, त्रास विसरून सर्व मिळून सण साजरा करायचा असतो, यामुळे बंधुभाव, प्रेम वाढते.

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)



सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे

वसंत कुलकर्णी,
छ.संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

साहित्याचे कार्य व वाचकाचे स्वातंत्र्य

वाचकही, आजचे शिर्षक जरी छोटे वाटत असले तरी जे लोक साहित्य (पुस्तके) वाचतात, समजतात किंवा ज्यांना शब्दाची जादू जाणण्याची दृष्टी आहे त्यांना हे समजेल! साहित्याचे कार्य, पुस्तके वाचण्याचे फायदे, एखाद्या नाटकाचा, चित्रपटाचा प्रयोग पाहून आपल्यात बदल कसा होतो, याचा अनुभव तेच घेतात. अशी अनेक ऊदा. आहेत की, एखादी कथा कादंबरी वाचून त्यातील पात्र म्हणजे आपणच असे वाटते! म्हणून आंबेडकरांनी पुस्तकांना गुरू मानले. परव्याचा कथेमध्ये आपण काहीतरी स्वतःचे शोधून काढतो. त्या लेखक कविते कदाचित त्याचा विचार केला नसेल, असा विचार, असा अर्थ वाचक स्वतः शोधतो, हिच वाचकाची खरी स्वतंत्रता आहे!!वाचक मित्रांनो एखादी साहित्य कृती वाचतांना त्यांतील साधे वाटणारे अनुभव पुढे जीवनासाठी बीज ठरतात. म्हणून केशवसुताची तुतारी लाखोची पुकार ठरली! कधी क्रांतीचा जयजयकार ठरते. शाकुंतल नाटक लोक डोक्यावर घेऊन नाचतात. कथेतील पात्रे, कवितेचा नायक आपले जीवनभरचे मित्र बनतात! पु.ल.च्या व्यक्ती सगळ्यांच्या सगळ्या आपल्याच वाटतात.यासाठी साहित्य प्रश्न व कार्य समजून घेणेही आपले ईतीकार्य समजावे, असे मला वाटते! काय तुम्हाला पटते ना?? फक्त साहित्य उपभोगाची गोष्ट बनायला नको,तर चिंतन, आत्मपरीक्षण व स्मृती निर्माण करण्याची ताकद त्यात आहे हे वाचक वर्गाने विसरू नये. म्हणून पुर्वी साहित्य हे कलेसाठी वा जीवनासाठी असे वाद घडले असावे.असो खूप गहन, मोठा आवाका असणारा विषय आहे. आज थांबतो. गुड डे व्हेरी गुड मार्निंग आणि वाचत राहा सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे.

प्रभातपुष्प

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

प्रवासाचे वर्णन

प्रवासात दिसे छान
सृष्टीचे सौंदर्य अनोखे
प्रत्येक ठिकाण वेगळे
डोंगर,नदी,नाले
घनदाट हिरवळ पाहूनी
जीवन जगते आगळे

पावसाच्या दिवसात दिसे
निसर्ग नव तरुण
मन प्रसन्न होते
घाट येता प्रवासात
हिरवळीची चादर पाहूनी
भान माझे हरपते

अति घाई...

ज्योतिर्मय 🍷 **साहित्य**
(मागील अंकावरून)
“मॅडम, पिझ्झा!“ तो श्वास घेत म्हणाला.
“एवढा वेळ लावतात का ? १५ मिनिटे सांगितली होती, २० मिनिटे लागली!“
मानसीने घाईघाईत त्याच्या हातातील पिझ्झाचा बॉक्स जवळजवळ हिसकावूनच घेतला.
“मॅडम, ट्रॅफिक खूप....“ डिलिव्हरी बॉय स्पष्टीकरण देणार, तोच मानसीने त्याच्या तोंडावर धाडकन दार बंद केले.
तिला समीर येण्याआधी सर्व काही टेबलवर व्यवस्थित सजवायचे होते. तिने तो पिझ्झाचा चौकोनी बॉक्स डायनिंग टेबलवर ठेवला. तिच्या डोक्यात भुकेची आणि घाईची तीव्र लाट आली होती. तिने बॉक्सच्या बाजूच्या सेलोटेपच्या पट्ट्या घाईघाईत ओढून काढल्या. बॉक्सचे झाकण एक दणक्यात उघडले...

आणि मानसीचा चेहरा पांढरा पडला!
“हे... हे काय आहे??" तिचे डोळे उघडलेच राहिले.

बॉक्समध्ये समीरने मागवलेला तो लोडेड, डबल-चिझ, व्हेजी स्पेशल पिझ्झा नव्हता. त्याऐवजी, खाली फक्त एक कोरडी, चपटी, कुरपलेली रोटीसारखी दिसणारी बेस-पट्टी पडली होती! त्यावर ना चीज होते, ना सॉस, ना कोणत्या भाज्या, ना ऑलिव्हज, ना पनीर! फक्त एक कोरडा पांढरट-तपकिरी रंगाचा गोल तुकडा!

“काय??? ५०० रुपये देऊन मी हा साधा वाळलेला पाव मागवला का?"
मानसीचा पराचा कावळा झाला. तिचा राग अनावर झाला. घाईघाईत तिने पिझ्झा आउटलेटचा नंबर डायल केला. दुसऱ्या बाजूने फोन उचलला गेला, “हॅलो, पिझ्झा पॅलेस, मी आपली काय मदत करू शकतो?"

मानसीचा आवाज थेट ससकात पोहोचला, “काय मदत करणार? आधी तुमचे डोळे उघडून बघा तुम्ही ग्राहकांना काय पाठवता ते! काय थड्डा मांडली आहे का?"
“मॅडम, शांत व्हा. काय झाले सांगाल का?" तो बिचारा मॅनेजर नम्रपणे म्हणाला.

“शांत राहू? मी ५०० रुपयांचा चीज बस्ट व्हेजी स्पेशल पिझ्झा ऑर्डर केला होता. आणि तुम्ही मला काय पाठवले आहे? एक कोरडी, कुरपलेली रोटी! त्यावर सॉस नाही, चीज नाही, भाजीचा एक तुकडा नाही! हा पिझ्झा आहे की पावाचा तुकडा? तुम्ही लोक ग्राहकांना लुटताय का?"

“मॅडम, पण आमच्या शेफने आत्ताच तो पिझ्झा बनवून पॅक केलाय. असे होणे शक्यच नाही..."

“तुम्ही मला खोटे ठवताय?" मानसी जोरात ओरडली, “मी आताच्या आता तुमच्या रेस्टॉरंटर कॅन्सेल करणार! सोशल मीडियावर फोटो टाकणार!

तुमची सर्व्हिस किती बोगस आहे हे संपूर्ण शहराला दाखवणार! माझा मूड, माझी सध्याकाळ आणि माझे पैसे सगळे बिनसले तुमच्यामुळे!"

मॅनेजर धाबरला, “मॅडम, प्लीज शांत व्हा. मी डिलिव्हरी बॉयला परत पाठवतो किंवा



तुम्हाला रिफंड..."
“मला काही नको! तुमचे हे कोरडे लाकूड घेऊन जा इथून!" मानसीने रगाच्या भरात फोन कट केला आणि टेबलवर जोरात आपटला.

ती टेबलजवळ उभी राहून धापा टाकत होती. रागाने तिचा चेहरा लाल झाला होता. “सगळा विचका झाला! समीर आता येईल आणि त्याला हे कोरडे अन्न पाहावे लागेल!"
नेमक्या त्याच वेळी दाराची कडी वाजली. समीर घरात आला. तो खूप थकलेला दिसत होता, पण त्याच्या चेहऱ्यावर घरी आल्याचा आनंद होता.
“अरे वा! कसला मस्त सुगंध येतोय गल्लीत! पिझ्झा मागवलास वाटतं?" समीरने बॅग सोफ्यावर फेकत विचारले.
मानसी तोंड फुगवून उभी होती. तिने रागाने टेबलकडे बोट दाखवले.

“काय झाले मानसी? असा चेहरा का केला आहेस?" समीरने काळजीने विचारले.
“बघा तिकडे! तुमच्या आवडीचा पिझ्झा मागवला होता घाईघाईत. पण त्या रेस्टॉरंटवाल्यांनी आपल्याला फसवले! साधा, कोरडा पावाचा तुकडा पाठवलाय. चीज नाही, काही नाही. मी त्या मॅनेजरला खूप झापले आहे आणि आता कॅन्सेल करणार आहे." मानसी वैतागून म्हणाली.

समीर गोंधळला. “असे कसे होईल? पिझ्झा पॅलेसवाले असे कधी करत नाहीत." समीर हळूहळू डायनिंग टेबलजवळ गेला. त्याने त्या बॉक्सकडे पाहिले. मानसीने उघडलेला तो बॉक्स टेबलवर ठेवला होता. समीरने एक क्षण त्या बॉक्सकडे पाहिले, मग पिझ्झाच्या बेसकडे पाहिले, आणि मग पुन्हा बॉक्सच्या झाकणाकडे पाहिले.

त्याच्या ओठांवर एक मंद स्मितहास्य आले.

“मानसी, तू हा बॉक्स कसा उघडलास?" समीरने विचारले.

“कसा म्हणजे? जसा उघडतात तसा! घाईत टेप काढली आणि उघडला!" मानसी चिड्डी म्हणाली.

समीरने काहीही न बोलता, शांतपणे तो उघडलेला पिझ्झाचा बॉक्स आधी बंद केला. मग त्याने तो संपूर्ण बॉक्स उलटा केला (म्हणजे

जो भाग खाली होता, तो वर केला). आणि मग त्याने वरचे झाकण हलकेच उघडले... झाकण उघडताच... वॉव! त्या बॉक्समधून गरमागरम, सुवासिक वाफा बाहेर आल्या!
खाली काय होते? तोच लज्जतदार, मेल्टेड चीजने भरलेला, शिमला मिरची, टोमॅटो, ऑलिव्हज, अर्नॅस आणि कॉर्नच्या तोपिंग्जने सजलेला, अससल चीज बस्ट व्हेजी स्पेशल पिझ्झा!
सगळे चीज, सॉस आणि टॉपिंग्ज अगदी व्यवस्थित, जसेच्या तसे चमकत होते! मानसीचे तोंड आश्चर्य आणि लज्जेने उघडेच राहिले. तिचे डोळे विस्फारले.
झाले असे होते की, घाईघाईत डिलिव्हरी बॉयने बॉक्स मानसीच्या हातात उलटा दिला होता किंवा मानसीनेच तो घाईत टेबलावर उलटा ठेवला होता. मानसीने वरची बाजू समजून बॉक्सचा तळाचा भाग उघडला होता! त्यामुळे तिला पिझ्झाचा खालचा कोरडा भाग (बेस) दिसला. पिझ्झाचे सर्व टॉपिंग्ज आणि चीज तर खाली, बॉक्सच्या खऱ्या वरच्या बाजूला दबलेले होते!

समीर जोरात हसू लागला. “मानसी! पिझ्झा बिघडला नव्हता, तुझी उघडण्याची दिशा चुकली होती! अगं, तू पिझ्झा उलटा उघडलास आणि रेस्टॉरंटवाल्याला सरळ झापून टाकलंस?" मानसीचा चेहरा एकदम लहान झाला.
पिझ्झा बिघडला नव्हता, तुझी उघडण्याची दिशा चुकली होती! अगं, तू पिझ्झा उलटा उघडलास आणि रेस्टॉरंटवाल्याला सरळ झापून टाकलंस?" मानसीचा चेहरा एकदम लहान झाला.
तिचा सगळा राग एका क्षणात हवेत विरघळला आणि त्याची जागा तीव्र लाजेने घेतली.

“अरे देवा! मी... मी हे काय केले?" मानसीने डोक्याला हात लावला.
“तुझी ही घाई ना... एका दिवशी मला कुठेचरी तोंड दाखवायला जागा ठेवणार नाही!" समीर हसत हसत म्हणाला.
मानसीने क्षणाचाही विलंब न करता पटकन तोच मोबाईल उचलला. तिने पुन्हा त्याच पिझ्झा आउटलेटच्या मॅनेजरला फोन लावला.

मॅनेजरने घाबरतच फोन उचलला, “हॅलो मॅडम, आमचा माणूस निघतोय रिफंड घेऊन..."

“अं... हॅलो... सो... सॉरी!" मानसी अडखळत म्हणाली.

“काय? सॉरी?" मॅनेजर गोंधळला.
“हो... खरं तर... पिझ्झा एकदम व्यवस्थित आहे. माझीच उघडायला चूक झाली होती. मी बॉक्स उलटा उघडला होता! पिझ्झा खूप छान आहे. मी विनाकारण तुमच्यावर ओरडले, मला माफ करा!" मानसीने प्रामाणिकपणे आपली चूक मान्य केली.

पलीकडून मॅनेजरचा मोकळा हसण्याचा आवाज आला, “काही हरकत नाही मॅडम! घाईत असे घडते. चला, तुमचा पिझ्झा गरमागरम आनंदात खा!"
मानसीने फोन ठेवला. समीरने पिझ्झाचा एक मोठा, चीजने लचकणारा स्लाईस उचलला आणि मानसीच्या तोंडासमोर धरला.

“घे, आधी हा उलटा-सुलटा पिझ्झा खा आणि तुझा राग शांत कर!" समीर हसत म्हणाला.
मानसीनेही स्वतःच्याच मूर्खपणावर हसत तो स्लाईस खाल्ला. त्या दिवशी मानसीला एक मोठा धडा मिळाला होता “अति घाई, संकटात नेई!" आणि कोणतीही गोष्ट सिद्ध करण्यापूर्वी किंवा कोणावर रागवण्यापूर्वी, परिस्थिती (आणि पिझ्झाचा बॉक्स!) सुलट करून पाहणे किती गरजेचे असते!

घाईघाईत घेतलेले निर्णय आणि केलेले विचार अनेकदा चुकीचे ठरतात. शांत डोक्याने परिस्थिती समजून घेतली, तर बिघडलेल्या वाटणाऱ्या गोष्टीही सहज सुळीत होऊ शकतात. कोणत्याही गोष्टीवर लगेच प्रतिक्रिया देऊ नये. नंतर परचातापाची वेळ येते हे मानसीला आता कळले होते. ❄❄❄

बांबूपासून तयार होणारे साहित्य

ज्योतिर्मय 🍷 **साहित्य**

बांबू हे, नाव कुणाच्याही परीचयाचे नाहीत असं होऊच शकत नाही. आमच्या झाडीबोली भाषेमध्ये बांबूला येरू, बास, करक ह्या, नावांनी सुद्धा ओळखल्या जाते. जंगलामध्ये किंवा कुणी आपल्या शेतावर, बांबूची लागवड मोठ्या आवडीने करत असतात. दहा, बारा बांबूचा एकत्र समूह असते त्याला आमच्या झाडीबोली भाषेत “रांजी“ असे म्हणतात., बांबूपासून जे, काही निरनिराळे साहित्य बनविले जाते. तो, खरा व्यवसाय बुरड (करंडी) समाजाचा आहे आणि आजही ते, जास्त नाही पण, थोड्या प्रमाणात का होईना साहित्य बनवतात. त्यांचा उपयोग आमच्या ग्रामीण भागामध्ये दैनंदिन कामात सुद्धा केल्या जातो. व त्याच प्रमाणे नव्या बांबूपासून बनवलेल्या साहित्यांचा बऱ्याच शुभ कार्यासाठी किंवा लग्न समारंभासाठी असो, किंवा पोळ्याच्या दिवशी उपयोग केला जातो. त्याच प्रमाणे आमचा ग्रामीण भाग असल्यामुळे व शेतकरी वर्ग असल्यामुळे बाराही महिने त्यांचा उपयोग केला जातो त्यांना आमच्या झाडीबोली भाषेमध्ये कोणकोणत्या नावाने ओळखल्या जाते त्यांचे नाव येणेप्रमाणे!

तांदूळ, गहू, किंवा कोणतेही कडधान्य पाखडण्यासाठी (साफ) करण्यासाठी बांबूपासून तयार केलेल्या साहित्याला सूप असे म्हणतात, लग्न समारंभाठी किंवा उन्हाळ्यामध्ये वळ्या, पापड टाकण्यासाठी

अंतरीचे कळे अंतरीलाच

ज्योतिर्मय 🍷 **साहित्य**

जीवनाचा आणि मृत्यूचा खेळ चालू असताना दोन अंतरांमध्ये जो संवाद घडतो, तो शब्दांच्या पलीकडचा असतो. काही नाती ही केवळ रक्ताची नसतात, तर ती थेट आत्म्याशी जोडलेली असतात. जिथे शब्द अपुरे पडतात आणि अश्रू बोलू लागतात, तिथे खरी भावसंवेदना जन्म घेते. त्यातही आई आणि मुलामधला बंध असा असतो, जो शब्दांच्या आणि अगदी श्वासांच्याही पलीकडे अखंड टिकून राहतो. माझी आजी आम्हा सर्वांना सोडून अनंत प्रवासाला निघून गेली. तिच्या जाण्याने निर्माण झालेल्या अथांग पोकळीत तिचं आणि माझ्या बाबांचं नातं आठवलं की आजही मन आतून पिळवटून निघतं.

माझ्या बाबांचं माझ्या आजीवर असलेलं अथांग प्रेम मी अगदी लहानपणापासून अनुभवत आलो आहे. बाबा बँकेत नोकरीला होते. पण शनिवारची दुपार झाली की जणू त्यांच्या पायांना पंख फुटायचे. आठवडाभराचा सगळा थकवा, प्रवासाचा ताण विसरून ते केवळ आईच्या भेटीसाठी गावची वाट धरायचे. गावी जाताना त्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद एखाद्या लहान मुलासारखा ओसंडून वाहायचा. आजीचं जरा जरी काही दुखलं-खुपलं, तरी माझा बाप आतून पार कोलमडून जायचा.

साधारण वीस वर्षांपूर्वीची गोष्ट असेल. त्यावेळी मी अभियांत्रिकीच्या पहिल्या वर्षात शिकत होतो. कॉलेजला सुट्टी असल्याने मी गावी आजीजवळच होतो. दुपारची वेळ होती. आजीच्या छातीत प्रचंड कळ उठली आणि तिला हृदयविकाराचा तीव्र झटका आला. तिचं अंग पूर्णपणे शिथिल आणि थंड पडलं होतं. माझ्या पायाखालची जमीनच सरकली. घरात एकटाच असल्याने काय करावं, मला काही सुचत नव्हतं. तेव्हा गावी मोठी आरोग्य यंत्रणा नव्हती. ॲम्बुलन्स तर दूरची गोष्ट. शेवटी स्थानिक सरकारी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने एका छोट्या टेम्पोमध्ये गादी अंथरून आम्ही आजीला तालुक्याच्या ठिकाणी हलविण्याचा निर्णय घेतला.

दुसरीकडे बाबा पुण्यात होते. बातमी कळताच ते जीवाच्या आकांताने धावत सुटले. रस्त्यावरचा एकही लाल दिवा त्यांना थांबवू शकला नाही. समोर काळ उभा होता आणि गाडीच्या स्टीअरिंगवर एका कासावीस झालेल्या लेकाची थरथरणारी पकड होती. ते पुण्याहून तालुक्याच्या गावापर्यंत कसे पोहोचले, हे त्यांचं त्यांनाच ठाऊक! आमची गाडी दवाखान्याच्या आवारात शिरली आणि त्याच क्षणी बाबांची गाडीही तिथे येऊन थांबली. आजीची हालचाल पूर्णपणे थांबली होती. तिने डोळे मिटले होते. आम्ही सगळे तिला हलवून जागं करण्याचा निष्फळ प्रयत्न करत होतो.

डोळ्यांत साचलेले अश्रू आणि छातीत धडधड घेऊन माझे बाबा आजीजवळ पोहोचले. त्यांच्या घशातून एकही शब्द फुटत नव्हता. भरल्या कंठाने त्यांनी फक्त एकच आर्त हाक मारली... “आई..."

उपयोग केला जातो त्याला पड्डा असे म्हणतात,डाळ कोणतीही असो धुवायची असल्यास तीला साटणी किंवा दारधुनी असे म्हणतात, तिच्यापेक्षा थोडी मोठी साहित्य असते तीला टोपली असे म्हणतात, पुन्हा त्याच टोपलीपेक्षा थोडी मोठी असते व आधीच्या काळातील महिला सणानिमित्त बनवलेले तेलाच पदार्थ त्या, साहित्यात खाली रदी वृत्तपत्र टाकून ठेवत असत कारण,खराब होऊ नये म्हणून व तेल पूर्णपणे सोसून घेते तीला बिबळी असे म्हणतात, तिच्या पेक्षा आकाराने मोठा साहित्य असते त्याला वळगा असे म्हणतात, त्यांच्यापेक्षा पुन्हा मोठ्या आकाराचे साहित्य असते त्याला हारा असे

म्हणतात,त्या,हाऱ्याचा उपयोग मिरची तोडणीच्या वेळी मिरची जमा करण्यासाठी केला जातो., आधीच्या काळात धान साठवून ठेवण्यासाठी प्लाॅस्टिकचे कोणतेही साहित्य नसल्यामुळे बांबूपासून तयार केलेले खूप मोठे साहित्य होते तीचे नाव ढोली होते त्याच ढोलीमध्ये धान साठवून वरतून धानाची तनस ठेवून शेणा, मातीने लिपून घेत असत. कारण वर्षभर ते, धान जसेच्या तसे राहत होते.त्याच प्रमाणे ग्रामीण भागामध्ये गावरानी कोंबड्या जास्त

अंतरीचे कळे अंतरीलाच



त्या एका हाकेत जन्मभराची माया होती, बापाचा कासावीस झालेला जीव होता आणि आईला गमावण्याची असह्य भीती होती. पुढच्या क्षणी जे घडलं, त्याचं उत्तर आजही माझ्याकडे नाही. ज्या देहात क्षणभरापूर्वी कोणतीही हालचाल नव्हती, त्या निपचित पडलेल्या आजीनं मंदपणे आपली मान हलवून त्या हाकेला प्रतिसाद दिला! कसला हा चमत्कार? वैद्यकशास्त्र जिथे संपतं, तिथे कदाचित माय-लेकराच्या नात्याचा हा अभेद्य बंध सुरू होत असावा. तातडीने उपचार सुरू झाले आणि माझी आजी त्या संकटातून सहीसलामत बाहेर पडली. पुढेही तिला हृदयविकाराचा सौम्य झटका येऊन गेला; पण दैवाच्या कृपेने तिचं मातृछत्र अमाह्मला आणखी अनेक वर्षे लाभत राहिलं.

आजीने आता वयाची नव्वदी ओलांडली होती. शरीर थकलं होतं. “माझ्यामुळे शेवटी कोणालाही त्रास होऊ नये,” या मतावर ती ठाम होती. शेवटच्या दिवसांत तिनं स्वतःहून अन्न-प्राण्याचा त्याग केला. शरीर दिवसेंदिवस क्षीण होत गेलं. घरात सगळे नातेवाईक आणि सगेसोयरे जमा झाले होते. घरभर एक शांत, अनामिक शोककळा पसरली होती. प्रत्येकाच्या मनात एकच जाणीव होती – निरोपाची वेळ जवळ आली आहे.

तिन्हीसांजेची वेळ होती. सूर्य मावळतीकडे झुकला होता आणि घरभर एक उदास शांतता पसरली होती. अचानक आजीच्या कोरड्या पडलेल्या ओठांची हलकी हालचाल झाली. भरल्या डोळ्यांनी आल्याने बाबांना साद घावली... “दादा, आई हालचाल करतये... दोन मिनिटं बोलून बघा तरी..." बाबा आजीच्या पलंगाजवळ गेले. पण त्या क्षणी बोलण्यासाठी शब्दच उरले नव्हते. बोलणार तरी काय? कसलाही विचार न करता त्यांनी आपलं डोकं आजीच्या छातीवर टेकवलं आणि कंठ मोकळा करून लहान मुलासारखं ते ढसाढसा रडू लागले. एका सत्तर वर्षांच्या पुरुषाचा आपल्या आईच्या

प्रमाणात पोसल्या जातात त्यांना झाकण्यासाठी बांबूने तयार केलेल्या साहित्याला बंडवा म्हणतात. ग्रामीण भागामध्ये रोजगार हमी योजना चालू असते. तेथे माती फेकण्यासाठी बांबूपासून तयार केलेल्या साहित्याला साबळा, किंवा झवा म्हणतात.त्याच प्रमाणे दारधुनी पेक्षा थोडी मोठी साहित्य असते तीला चुर्की असे म्हणतात तीचा उपयोग मोहफुले किंवा मिरची तोडणीच्या वेळी केला जातो. तसच ग्रामीण भागामध्ये घरोघरी गाई, म्हशी असतात त्यांचे शेण जमा करण्यासाठी बांबूपासून तयार केलेल्या साहित्याला शेनोडी म्हणतात, आधीच्या काळात मातीचे,कुडाचे घर होते घराच्या भोवताली वाल भिंत नव्हत्या त्यांना झाडीबोली भाषेत कसू म्हणतात भिंत

नसल्यामुळे घराचे संरक्षण व्हावे म्हणून बांबूपासून तयार केलेला साहित्य असायचा त्याला ठाटरा म्हणतात पावसाळ्यात आधीच्या काळात जास्त प्रमाणात छत्र्या नसल्यामुळे बांबूपासून बनवलेली व तीला सोबत माऊरचे पाने किंवा पळसाचे पाने शिवून तयार केली असे तीला सातोळी म्हणतात, त्याच प्रमाणे पावसाळ्या मध्ये बांबूपासून तयार केलेल्या साहित्याला मोरा सुध्दा म्हणतात धान रोवनीच्या वेळी महिला पांघरूण घेते असत. (क्रमशः)



ऋतू हिरवा, ऋतू बरवा

डॉ. मीना श्रीवास्तव मो. 99201 67211



अथवा रसरंगात दंग असलेल्या मैत्रिणींच्या अंगांवर शिंपडलेले तजेलदार गुलाबपाणी समजा! या पावसाचा मूड पण वेगवेगळा असतो बरं कां! एखाद्या मैफिलीत जाणत्या शास्त्रीय गायकासारखा इंद्रधनुष्याच्या किनारीने नटलेली निलाकाशी शाल पांघरून कधी द्रुत तर कधी विलंबित तालात तो गायनी कला दर्शवतो तर कधी हाच पाऊस नद्या, नाले, तडाग इत्यादींची तूष्णा एकाच वेळी भागवण्याकरता रसरसून अतिवेगाने अविरत बरसत असतो.

ग्रीष्म ऋतूच्या गर्मीत तिष्ठत असलेल्या विराणी धरेला पहिल्याच भेटीत हळुवारपणे कवेत घेत तिच्यावर मृदगंधाची परखण करणारा हा पहिला पाऊस तर कवीला अतिप्रिय, त्याच्या प्रणयिनीची आठवण करून देणारा! मंगेश पाडगावकर यांच्या प्रणयधुंद कवितेतील या ओळी पहिल्या ओलेल्या भेटीचे अत्तर शिंपीत येतात. ‘भेट तुझी माझी स्मरते अजुन त्या दिसाची । धुंद वादळाची होती रात्र पावसाची ।। केस चिंब ओले होते, थेंब तुझ्या गाली । ओठांवर माझ्या त्यांची किती फुले झाली । श्वासांनी लिहिली गाथा प्रीतिच्या रसाची ।।’

मैत्रांनी, या रमणीय वर्षा ऋतूचा अनुभव घेतल्यानंतर आता लेखाच्या अंती याच पावसाचे रौद्ररूप देखील स्मरण्याची वेळ आलीय! (क्रमशः)

पुढे..... कवी प्रेस यांची 'पाऊस कधीचा पडतो' ही कविता मेघांनी आच्छादलेल्या आकाशासारखी गूढरम्य आहे. जणू विरहाचे दुःख डोळ्यांच्या पापण्यांतच पिजल्यासारखे वाटते!

‘पाऊस कधीचा पडतो झाडांची हलती पाने हलकेच जाग मज आली दुःखाच्या मंद सुराने’

मंडळी या निसर्गराजाच्या वर्षाऋतूत भावानुरागी कवीचे मन बरसणाऱ्या जललहरीं सोबत थुई थुई नाचत असते. या पावसाचे नखरेल रुप विविधरंगी आणि बहुङ्गी! कधी कोमल हलकेच थेंबाथेंबाने अंगण भिजवणारा रोमांचकारक शिडकावा जणू स्मितहास्याची हळुवार लंकेर, वा मंद शीतल समीरची झुळुकच,