

॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक १६० वा □ शनिवार दि.०९ ऑगस्ट २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

रक्षाबंधन: एक भावनिक सण

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

रक्षाबंधन हा एक भावनिक आणि पारंपारिक सण आहे. जो केवळ औपचारिक बंधन नसून भावा-बहिणीमधील प्रेम आणि संरक्षणाचे बंधन साजरे करतो.काही लोक याला फक्त एक विधी मानतात की जे त्यांच्या भावंडांपासून दूर राहतात. तथापि, अनेकांसाठी, हा अजूनही भावंडांच्या प्रेमाचे आणि संरक्षणाचे प्रतिबिंबित करणारा खोल, भावनिक बंधनाचा सण आहे.

काही लोक रक्षाबंधन हा दरवर्षी साजरा केला जाणारा पारंपारिक सण मानतात, परंतु त्यांच्या जीवनात त्याचे विशेष महत्त्व नाही. ते कदाचित हा एक औपचारिक कार्यक्रम म्हणून पाहतील जिथे ते एकमेकांना राखी बांधतात आणि भेटवस्तूंची देवाणघेवाण करतात, परंतु त्यांच्यात खरे भावनिक बंधन नसते.

रक्षाबंधनाचा पवित्र सण आपल्याला भाऊ आणि बहिणीच्या पवित्र आणि प्रेमळ नात्याची आठवण करून देतो. या सणाचा अर्थ असा आहे की नात्यातील गोडवा कायमचा राहावा आणि तो फक्त एका दिवसाच्या औपचारिकतेपुरता मर्यादित राहू नये. पण आपण ही भावना कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यापर्यंत समान रीतीने पोहोचवू शकतो का? साधारणपणे, प्रत्येक पालक त्यांच्या मुलांमध्ये, विशेषतः मुलगा आणि मुलगी यांच्यात प्रेम, समजूतदारपणा आणि सहकार्याची अपेक्षा करतो. त्यांना वाटते की त्यांचा मुलगा आपल्या बहिणीचे रक्षण करेल, तिचा आदर करेल आणि प्रत्येक परिस्थितीत तिला साथ देईल, पण जेव्हा वडील आणि त्याची बहीण म्हणजेच काकू यांच्यातील नात्याचा विचार येतो तेव्हा उत्साह का कमी होतो? याचा विचार आई वडिलांनी करण्याची गरज आहे.वडील जसे वागतात तेच संस्कार मुलांवर होणार,म्हणून आई वडिलांनी संपूर्ण कुटुंबाप्रती, नात्याप्रति स्नेह कायम राखावा.

शिक्षण हे केवळ शब्दांनीच नाही तर वर्तनानेही दिले जाते. जर आपल्याला आपल्या मुलांना आयुष्यभर त्यांच्या भावंडांशी जोडलेले राहायचे असेल, तर आपल्यालाही आपल्या भावंडांशी असलेले नाते जपावे लागेल. जर एखाद्या वडिलांना आपल्या बहिणीची फक्त औपचारिक आठवण येत असेल किंवा आई त्या नात्याला दाबून ठेवत असेल, तर मुलगा आणि मुलगी देखील असेच वर्तन स्वीकारतात. हा बदल घडवून आणण्यासाठी पालकांनी स्वतः सकारात्मक उदाहरण बनले पाहिजे. पालकांनी मुलांसमोर आपल्या भावंडांशी असलेले नाते उघडपणे जपले पाहिजे. जर दोन्ही बाजूंनी नात्यात सहजता असेल, तर हा सण किंवा संवाद पैशाच्या आणि भेटवस्तूंच्या तराजूत तोलला जाणार नाही.जर आपण नातेसंबंध जपायला शिकलो, तर मुलांना शिकवणे सोपे होईल. पालकांना ते आधी आचरणात आणावे लागेल, तरच पुढच्या पिढीला कळेल की खरा रक्षाबंधन दररोज साजरा करता येतो – केवळ राखीच्या धाग्यानेच नव्हे तर आत्मीयतेच्या बंधनाने आणि त्याचा सुगंध टिकवून ठेवण्यासाठी, योग्य प्रसंग निर्माण करावे लागतील.

तरीही, बरेच लोक रक्षाबंधनाला त्यांच्या भावंडांसोबत प्रेम आणि संरक्षणाचे बंधन मजबूत करण्याची संधी म्हणून पाहतात. हा सण त्यांच्यासाठी एकमेकांबद्दलच्या भावना व्यक्त करण्याचा आणि एकमेकांशी असलेल्या त्यांच्या वचनबद्धतेचे नूतनीकरण करण्याचा एक मार्ग आहे काही प्रकरणांमध्ये, भावंड वेगवेगळ्या शहरांमध्ये किंवा देशांमध्ये राहू शकतात, ज्यामुळे त्यांचा एकमेकांशी संवाद कमी होतो. अशा परिस्थितीत, रक्षाबंधन हा एक सण बनतो जो त्यांना एकमेकांच्या जवळ आणतो, जरी ते शारीरिकदृष्ट्या दूर असले तरीही.

रक्षाबंधन हा एक सामाजिक सण आहे जो समाजात भाऊ-बहिणीच्या नात्याला महत्त्व देतो. हा सण लोकांना त्यांच्या भावंडांसोबतचे नाते अधिक दृढ करण्यास आणि एकमेकांशी असलेल्या वचनबद्धतेचे नूतनीकरण करण्यास प्रोत्साहित करतो.

शोधक्यात, रक्षाबंधनाचा सण व्यक्तीपरत्वे वेगळा असू शकतो. काही लोकांसाठी तो एक औपचारिक बंधन असू शकतो, तर काहींसाठी तो एक खोल भावनिक बंधन असू शकतो.

मृत्यूनंतर अवयवदानाने दिले तिघांना जीवनदान

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर –

इचलकरंजी येथून पाच वर्षांपूर्वी छत्रपती संभाजीनगरमध्ये स्थायिक झालेले किशोर राठी हे अवघ्या ६० व्या वर्षी या जगाचा निरोप घेतानाही अवयवदानाने तीन जणांना जीवनदान देत एक प्रेरणादायी उदाहरण ठरले आहे. दिनांक ४ ऑगस्ट २०२५ रोजी किशोर राठी हे शाहनूरमिया दर्गा परिसरातून दुचाकीवर जात असताना त्यांना अचानक चक्रर आली, पादचाऱ्यानी कळवल्यानंतर नातेवाईकांनी तातडीने त्यांना कमलनयन बजाज रुग्णालयात दाखल केले. मेंदूत मोठ्या प्रमाणात रक्तस्त्राव झाला होता आणि डॉक्टरांनी त्यांना ब्रेन डेड घोषित केले. या अत्यंत दुःखद प्रसंगी, डॉ. गोसावी यांनी राठी यांच्या नातेवाईकांशी चर्चा करत, त्यांच्या अवयवदानामुळे इतर रुग्णांना जीवनदान मिळू शकते, असे सांगितले. याला सकारात्मक प्रतिसाद देत त्यांच्या पत्नी सुनीता राठी, दोन मुले ऋषिकेश व प्रथमेश आणि विजय, प्रकाश, विष्णुदास, घनश्याम राठी या चार भावांनी



एकमताने अवयवदानासाठी परवानगी दिली.

या निर्णयानुसार, शहरातील कमलनयन बजाज रुग्णालयातील एका रुग्णाला एक किडनी, तर एमजीएम रुग्णालयातील एका रुग्णाला दुसरी किडनी प्रत्यारोपित करण्यात आली. तसेच त्यांचे लिव्हर नागपूर येथील न्यू एरा मद्र अँड चिल्ड्रन रुग्णालयात पाठवण्यात आले. अशा प्रकारे,

त्यांच्या निधनानंतर तीन रुग्णांना नवजीवन मिळाले.

कमलनयन बजाज रुग्णालयातील सर्जन डॉ ओसवाल आणि डॉ. शिवाजी तौर , अतिदक्षता विभागातील () तज्ञ डॉ. विनोद गोसावी, डॉ गीता फेरवानी, मेडिकल डायरेक्टर डॉ. अजय रोटे, सिनिअर कन्सलटंट डॉ. मिलिंद वैष्णव आणि सीईओ डॉ. जॉर्ज फर्नांडीस यांचे मार्गदर्शन आणि सहकार्य

या कार्यात मोलाचे ठरले.

या अवयवदानाच्या महान कार्यानंतर, कमलनयन बजाज रुग्णालयाच्या वतीने किशोर राठी यांना मानवंदना देण्यात आली. रुग्णालयातील वैद्यकीय आणि प्रशासकीय अधिकारी, कर्मचारी सर्व जण राठी कुटुंबियांच्या दुःखात सहभागी झाले.

“एक निर्णय तीन जीवन!”

तुमचाही एक निर्णय, अनेकांना जीवनदान देऊ शकतो. त्यामुळेच आपण सर्वांनी या सामाजिक जबाबदारीची जाणीव ठेवून, अवयवदानासाठी पुढे यावे.

“मरणोत्तर जीवनाचा दीप उजळवाअवयवदान करा !”

कमलनयन बजाज रुग्णालयाच्या वतीने जनजागृतीसाठी आवाहन केले आहे.

करून्या मेरा भारत जगात महान....!

ज्योतिर्मय साहित्य

आपण सर्वज्ञ नेहमी

परदेशातल्या स्वच्छतेची, त्यांच्या टापटपपणाची भलावण करत असतो. ज्या देशात आपण जाऊन राहून आलो आहे तिथे रस्त्यावर एखाद्या कागदाचा बोळापण दिसत नाही असे बोलतो मग आपण आपल्या देशातील स्वच्छतेला आपली नागरी भावना (सिव्हिक सेन्स) मानुन सुधारणा स्वच्छता करू शकत नाही का? आपल्या देशाला नावे ठेवून आपण आपलीच बदनामी करत असतो. कोणी जर अस्वच्छता करत असेल किंवा रस्त्यावर कचरा टाकत असेल तर त्याला निश्चूत तसे करू नये हे सांगावे किंवा हे चुकीचे आहे हे पटवून द्यावे. आपणाला वाढत की मी एकटा अस्वच्छता करत नाही मी समाज सुधारण्याचा काय ठेका घेतला आहे का? पण देशातील प्रत्येक व्यक्तीने जर असे न म्हणता स्वच्छतेच्या दृष्टीने प्रयत्न केले तर आपला देशदेखील परदेशासारखा स्वच्छ आणि निरोगी राहू शकणार नाही का? गाडगेबाबांसारख्या निरक्षर संतानेष्टुद्धा हातात खराटा घेऊन गावेच्या गावी साफ केली. तेव्हा लाज वाटून तरी ते गावकरी त्यांना मदत करण्यासाठी पुढे सरसावले. आपणदेखील असाच काही प्रयत्न केला तर इतरांनाही लाज वाटून ते देखील आपला हातभार लावतील. शिवाय पुन्हा तिथे घाण टाकताना दहा वेळा विचार करतील. आपल्या देशातील नेते आणि राजकारणी एकमेकांवर चिखलफेक करण्यात आणि स्वतःची तुंबडी भरण्यात इतके दंग आहेत की समाजात काय होत आहे, काय व्हायला हवे याची शहानिशा करण्याचीदेखील त्यांना गरज वाटत नाही. आपल्या ए.सीच्या गाडीने ए.सीच्या बंगल्यात आणि ए.सीच्या ऑफिसमध्ये राहिले की त्यांना दुनिया मेरे मुट्टीमें असेच वाटत असते.

नको केवळ पोकळ फुशारकी जागवू समाजात आत्मभान सुधारणा करण्याचा करू यत्न भारत देश असे माझा हिंदुस्थान निवडणुकीपूर्वी महिनाभर हात जोडत, पैशाशी उधळण करत मते मागयला आले की



सौ. भारती दिलीप सावंत
901/महाप्रज्ञा हार्डट्स, सेक्टर 20,
प्लॉट क्र. 49, खारपर, नवी मुंबई
9653445835

पाच वर्षांसाठी त्यांची नेमणूक होत असते. त्यानंतर देशाचे वाटोळे झाले तरी त्यांना काही फरक पडत नाही. आपला देश सृष्टीसौंदर्याने, खनिजसंपत्तीने परिपूर्ण आणि समृद्ध आहे. आपण आपल्या देशात राहून सुखी जीवन जगू शकतो. आपली शेती नानाविध नद्यांच्या

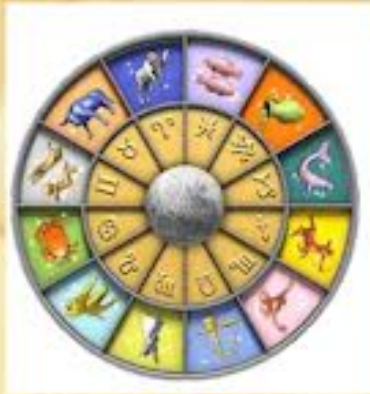
पाण्यामुळे सुजलाम सुफलाम झालेली आहे. त्यातून मोती पिकविण्याएवढी आपली कुवत आहे. “एकमेकां साह्य करू अवघे धरू सुपुंथ” हा मार्ग अवलंबला तर आपण आपल्या देशात कितीतरी सुधारणा, विकास करू शकतो. “भारत माझा देश आहे, सारे भारतीय माझे बांधव आहेत” याला फक्त प्रजासत्ताक आणि स्वातंत्र्यदिना दिवशी बोलण्याएवढेच महत्त्व आहे का? एकजुटीने, एकमताने देशाच्या प्रगतीसाठी सर्वांनीच हातभार लावायला हवा. हे माझे काम नाही असे

म्हणत जबाबदारी झटकली तर इतरांना नावे तरी ठेवू नयेत आणि परिसर अस्वच्छ करू नये. झाडे लावू झाडे जगवू

जागवू तंत्र मनामनात देश माझा सांगण्याचा पसरवूया मंत्र जनात

वास्तुशास्त्र पेंटिंग

लघुलेख -13



आत्तापर्यंतचे १२ लघुलेख आपण वाचले असतील तर आपल्या ध्यानात येईल की, 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' हा एक, दृश्यकला प्रकार जरी असला, तरी या प्रकारच्या वैशिष्ट्यपूर्ण पेंटिंग मध्ये

आणि इतर सर्वसामान्यपणे बाजारांत, गॅलरीज मध्ये किंवा फोटो फ्रेमसच्या दुकानांमध्ये एका ठराविक किंमतीला मिळणाऱ्या पेंटिंग मध्ये फार फरक आहे. किंबहुना या दोन दृश्यकला प्रकारांमध्ये तोलनिक संबंध जोडता येणारच नाही.

"वास्तुशास्त्र पेंटिंग" हे ठराविक वास्तु वा कंपनी वा उद्योग वा जमिन इत्यादी साठी खास बनवलेले असते. ते बनवतांना विशिष्ट राशि, नक्षत्र, ग्रह-तारे, नक्षत्रांचे आकाशातील स्थान, नक्षत्र स्वामी, राशि स्वामी, नक्षत्र पीडाहर मंत्रातील अक्षर सुलेखन, राशिस्वामी व त्यांचे दुर्मिळ आकार या व अशा आणखी कांही घटकांचा विचार केला जातो.

यासह प्रत्येक राशिला विशिष्ट रंग आहे, प्रत्येक नक्षत्राला देखील विशिष्ट रंग आहे, सात वारांना त्यांचे स्वतःचे 'रंग' असतात, आपल्या प्रकृतीतील 'इडा-पिंगला-सुशुम्ना" या नाड्यांना म्हणजेच आयुर्वेदात सांगितलेल्या "कफ-पित्त-वात" प्रकृतीच्या व्यक्तीला म्हणजे "सत्व-रज-तमो"गुण असलेल्या व्यक्तीला स्वतःचे सुप्त'रंग' असतात.

आपण गप्पा करतांना अगदी सहजपणे बोलून जातो की "अमुक एकाचे रंग-ढंग कांही नीट नाहीयेत बरं का?" किंवा "त्याचे सर्व रंग मला माहिती आहेत" किंवा "ये... रंगात येवु नको बरं...!!" या व अशा अनेक वाक्यांचा बोलीभाषेत बोलताना आपण वापर करित असतो. या प्रत्येक ठिकाणी भावना व्यक्त करतांना आपल्याला 'रंग' या शब्दाची मदत घ्यावी लागते. यावरून आपल्याला विश्वास ठेवायला जागा आहे की, "व्यक्तीला सुद्धा सुप्त रंग असतात". याच मुद्यावर वरील सर्व घटक आणि सदर व्यक्ती, यांच्या मधील 'रंग' हे रंग शास्त्रातील विशिष्ट 'रंगयोजनेत' ते बध्द होतात. म्हणजे अभ्यास करून मी ते शोधतो....!

क्रमशः.....

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान
डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

आकर्षक बक्षिस योजना

वास्तुशास्त्र पेंटिंग या अनोख्या विषयावरील "लघु लेखमाला" एका सप्ताहातच वाचकप्रिय होऊ लागली आहे.या लघुलेख मालेचे लेखक,हे जगप्रसिद्ध वास्तुशास्त्र आणि रंग शास्त्र तज्ज्ञ आहेत. त्यांना अनेक जिज्ञासू वाचकांचे फोन होताहेत. अशा वेळी, जेव्हा क्रमशः लेख क्रम राहून जातो.या लेखमालेतील प्रत्येक लेख हा कुठल्यातरी बाबीचा संदर्भ असू शकतो.म्हणून एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान आणि ज्योतिर्मय यांच्या संयुक्त विद्यमाने आम्ही एक योजना आणली आहे. "वास्तुशास्त्र पेंटिंग या लघुलेख मालेचे क्रमवार लेख दर महिन्याला जमा करून जो किंवा जे वाचक, ज्योतिर्मय च्या कार्यालयाकडे पाठवतील त्यापैकी भाग्यवान क्रमांकांना एस्.व्ही.एस्.कला प्रतिष्ठान कडून आकर्षक पारितोषिक प्रदान करण्यात येईल.



जात्यावरच्या ओव्या.....

लाडयाची लेक
लाडाची मही मला
एका इळामंथी
शेजी उबगली तुला ॥१९७॥

गावच्या ऐशी मंदी
कोणी आडवला टांगा
सुन सरदाराची
लेक पाटलाची सांगा ॥१९८॥

संदर्भ - शांताई इंगळे
संकलन - सौ. मनोरमा बोराडे
सहशिक्षिका, छत्रपती संभाजीनगर

निसर्गायन - प्राणिजगत

(माझ्या “रंगसोहळा” या पुस्तकातून)

ज्योतिर्मय साहित्य

आमच्याच चाळीसगावचे डॉ पूर्णपात्रे यांनी एक सिंहीणीचे पिल्लू पाळले होते. तिचा त्यांना आणि त्यांना तिचा फार लळा लागला होता. त्यांनी मोठ्या प्रेमाने तिचे नाव सोनाली ठेवले होते. त्यांची नात दीपाली, त्यांनी पाळलेली रुपाली नावाची एक छोटी कुत्री आणि ही सोनाली सिंहीण लहानपणी एकत्र खेळत असत. त्यांनी कधीही एकमेकांना इजा केली नाही. या तिघांना एकत्र पाहण्याचे आणि डॉ पूर्णपात्रे यांच्या सहवासाचे भाग्य सुदैवाने मला लाभले आहे. पुढे डॉ. नी ही सोनाली सिंहीण पुण्याच्या पेशवे पार्कला भेट म्हणून दिली. पण तिचा आणि डॉ चा एकमेकांवर इतका जीव जडला होता, की ती त्यांच्या विरहामुळे जास्त दिवस जगली नाही.

प्रख्यात वन्यजीव अभ्यासक, ज्यांनी जंगलातच आपले सारे आयुष्य घालवले आणि जंगलांची आणि प्राण्यांची अनेक रहस्ये ज्यांना त्यामुळे हस्तगत झाली असे मारुती चितमपल्लूली यांनी आपल्या एका पुस्तकात वाघाविषयी एक विलक्षण लोककथा सांगितली आहे. चंद्रपूर-मूल रस्त्यावर एक फकीर एनाक्षीमिया आणि एका वाघिणीची कबर आहे. ही बरीच प्राचीन कथा आहे. पण ही कबर आजही अस्तित्वात आहे. त्या चंद्रपूरजवळच्या जंगलात एनाक्षीमिया नावाचा एक फकीर राहत होता. त्या जंगलात राहणारी एक वाघीण रोज रात्री एनाक्षीमियाजवळ येऊन बसत असे. तो फकीर धुनी पेटवायचा. त्या

उगवतीचे रंग



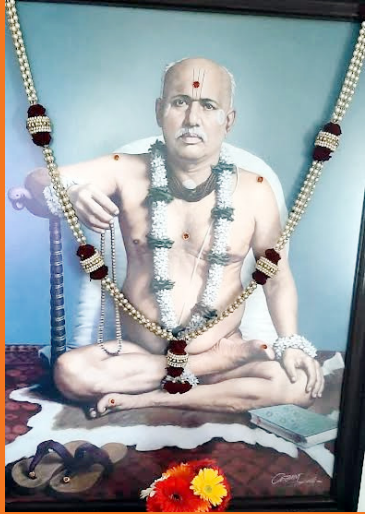
विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२



धुनीजवळ ती वाघीण येऊन बसत असे. दोघांनाही एकमेकांचा सहवास प्रिय झाला होता. एकदा पावसाळ्याचे दिवस होते. त्या भागातला एक आदिवासी जो जंगलात फिरत होता, तो पावसात भिजला. अंधार पडायला लागला, त्याला तहान, भूक लागली होती. तशात त्याला एनाक्षीमियाची झोपडी आणि पेटलेली धुनी दिसली. ती बघून मोठ्या आशेने तो तिथे आला.

आता त्या माणसाला अवेळी आलेला पाहून एनाक्षीमिया संकटात सापडले कारण आता वाघीण यायची वेळ झाली होती. तो अनोळखी माणूस पाहून वाघिणीने त्याला फाडून

खाल्ले असते. बरं त्याला परत जा असे सांगणेही धोक्याचे होते कारण रस्त्यात वाघिणीने त्याच्यावर हल्ला करण्याची शक्यता होती. मियांवर हे धर्मसंकट होते. त्यांनी एक युक्ती केली. त्याचे कपडे त्यांनी स्वतः परिधान केले. आपली कफनी त्याला दिली. त्याच्या अंगाला राख फासली. आणि त्याला तिथे सुरक्षित बसवून मिया वाघाणीच्या दिशेने निघाले. रस्त्यात त्या वाघिणीची आणि त्यांची गाठ पडली. (क्रमशः)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

मी जिवंत राहावे हे जितके जरूर आहे, तितकेच परमात्म्याची ओळख करून घेणे जरूर आहे. जगात नावे ठेवीत नाहीत कोणाला? परमार्थाला वाहून घेतले तर प्रपंच नीट करीत नाही म्हणून नावे ठेवतात; तिकडे लक्ष देऊ नये. मनाच्या विषादाला कारण एकच असावे की, मी अजून भगवंताचा झालो नाही. जो

संतांचे होणे म्हणजे त्यांच्या आज्ञेत राहणे

भगवंताच्या इच्छेने वागतो त्याचे चांगले होते. भगवंत ठेवील त्यात समाधान मानून राहावे. भगवंताचे रूप आनंदमय आहे, आणि सुधीचा क्रमच असा आहे की तो माणसाला आनंदाप्रत पोहोचवीत असतो. अत्यंत दरिद्र्यालासुद्धा आनंदाची जागा असतेच. आनंदाशिवाय मनुष्य जगणेसुद्धा शक्य नाही. मी मुळात आनंदरूप असताना मग दुःखाचे गाडे कुठून आले ? मला दुःख होते ते माझे कुठे तरी चुकते म्हणून ! मी चुकलो का बरोबर, ही शंकासुद्धा मुक्ताला येत नाही, कारण तो आणि देव एकच असतात. बद्दालाही शंका येत नाही. कारण तो देव जाणतच नाही; ‘सर्व काही मी करतो, आणि देव नाहीच,’ म्हणून म्हणतो. मुमुक्षूला मात्र ही तळमळ लागते. जेव्हा ही तळमळ तीव्र असते तेव्हा संतांची भेट होते. काही पूर्वीचा ठेवा असल्याशिवाय अशी तळमळ लागणार नाही.

आपण संतांचे होऊन राहावे. त्यांचे झालो म्हणजे त्यांच्याशिवाय आपल्याला कुणी नाही असे वाटले पाहिजे. संतांचे होणे म्हणजे त्यांच्या आज्ञेत वागणे. ते सांगतील तसे करावे, ते वागतील तसे नाही



आरोग्य संजीवनी

मुलांमधील व्हिटॅमिन-डी ची कमतरता

ज्योतिर्मय साहित्य

व्हिटॅमिन-डी आरोग्यासाठी महत्त्वाचे असते. शरीराच्या अनेक महत्त्वाचे कार्य करण्यासाठी याची आवश्यक असते. पण जर त्याची कमतरता झाली तर अनेक आरोग्याशी संबंधित समस्यांचा सामना त कमीत कमी वेळ घालवल्यामुळे अनेकांना वेगवेगळ्या समस्यांचा सामना करावा लागत आहे. व्हिटॅमिन-डीच्या कमतरतेमुळे शरीराच्या अनेक महत्त्वाच्या कार्यांवर परिणाम होतो. लहान मुलांत याचा अधिक धोका असतो. कारण ती उन्हात जास्त वेळ नसतात.

व्हिटॅमिन-डी महत्त्वाचे का आहे?

व्हिटॅमिन-डी कॅल्शियमचे योग्य प्रमाण राखण्यास मदत करते. ज्यामुळे रक्त आणि हाडात कॅल्शियमची कमतरता टाळता येते आणि हाडे मजबूत होतात. व्हिटॅमिन-डी

शिवाय, शरीरात कॅल्शियम आणि फॉस्फरसच्या कमतरतेमुळे हाडे कमकुवत होऊ लागतात. व्हिटॅमिन-डीच्या कमतरतेमुळे थायरॉईडची समस्या देखील उद्भवते. यामुळे हायपोपॅराथायरॉईडीझमची समस्या उद्भवू शकते, ज्यामुळे नैराश्य, क्रॅम्प, थकवा इत्यादी समस्यांचा सामना करावा लागतो. मुलांत कॅल्शियमची कमतरता झाली तर शरीर हाडांमधून कॅल्शियम घेण्यास सुरुवात करते. ज्यामुळे हाडे कमकुवत होतात. याशिवाय वाढीस अडथळा निर्माण होऊ शकतो. व्हिटॅमिन-डी

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

विकासातही समस्या उद्भवू शकतात. मुलांत व्हिटॅमिन-डी ची कमतरता कशी टाळावी?

मुलांना दररोज सकाळी काही वेळेसाठी खेळायला पाठवले पाहिजे. ज्यामुळे त्यांच्या त्वचेतून सूर्यप्रकाश शोषून व्हिटॅमिन-डी तयार करू शकेल. खेळत असताना त्यांचा व्यायाम देखील होईल, जे त्यांच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. मशरूम, अंड्यातील पिवळे बल्क, कॉड लिव्हर ऑइल, फॅटी फिश (सॅल्मन, सार्डिन, मॅकरेल इ.) व्हिटॅमिन-डी असलेल्या अशा खाद्यपदार्थांचा मुलांच्या आहारात समावेश करावा. याशिवाय फोर्टिफाइड खाद्यपदार्थांही बाजारात उपलब्ध आहेत, ज्यांचा मुलांच्या आहारात समावेश करावा.

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर

9403061886

संत ज्ञानेश्वर महाराज यांचा अभंग

ज्योतिर्मय साहित्य

इथेही आपणास विषयाकडे वळलेले मन दुःख देणारे तर ब्रह्मरूप झालेले मन हे सुख देणारे, महानंद देणारे व उन्नमी अवस्थेत गेलेले दिसून येते.

तुकाराम महाराज एका अभंगात म्हणतात

नको नको मना गुंतु माया जाळी

काळ आला जवळी प्रासावया

काळाचीए उडी पडेल बा जेव्हा

सोडविना तेव्हा मायबाप

विषयात अडकलेले मन हे माया जाळात अडकलेले आहे

तिथे त्याला गुंतु देऊ नकोस तर ते ब्रह्मरूप कर आत्म्याकडे वळव

कारण केव्हाही काळ ग्रासेल असेच तुकाराम महाराज सांगतात.

समर्थ रामदास स्वामी मनाविषयी काय म्हणतात तेही आपण पाहू

मना पाप संकल्प सोडून द्यावा

मना सत्य संकल्प जीवि धरावा

मना कल्पना ते नको विषयाची

विकारी घडे हो जनी सर्व ची ची

विषयात अडकलेले मन हे पाप संकल्प करणारे असते तर सत्य संकल्प हा केवळ आत्म्यात लीन होणारे मनच करू शकते. ते करावे. मनात विषयांची कल्पना करू नये. कारण त्यामुळे विकार ग्रस्त मन होते. असेच रामदास स्वामी हे सांगतात.

संत कबीर म्हणतात कबीरा मन निर्मल करे जैसे गंगाका नीर पाछे पाछे हरी फिरे कहत कबीर कबीर मनातील विकारांचा मळ काढून मन हे गंगेच्या पाण्या सारखे निर्मळ करायला हवे.

त्यासाठीची साधना करायला हवी. असे केले तर तुम्हाला परमेश्वराच्या पाठीमागे लागण्याची गरज नाही, तर उलट तोच तुमच्या पाठीमागे लागेल. असे कबीर म्हणतात.

आपले मन स्वाभाविकपणे विषयाकडे वळलेले असते. यात सतत नवनवीन कल्पना चे उन्मेश भरून येतात. इच्छा आकांक्षा जन्म घेतात व म्हणूनच असे मन हे अल्पजीवी सुख व दीर्घकाळ दुःख देणारेच ठरते या अल्पजीवी सुखाकडून शाश्वत सुखाकडे जायचे असेल तर मनाचा फेर उलट करून आत्म्याकडे वळवावा लागेल. आणि यासाठी सद्गुरूला शरण जाऊन त्यांच्या सानिध्यात कठोर साधना ही करावी लागेल. अशी साधना आपण करावी असेच संकेत ज्ञानेश्वर माऊली या अभंगातून आपणास देत आहेत.

जीवनाचे ध्येयच मुळी दुःखाची निवृत्ती व सुखाचा शाश्वत लाभ हेच आहे दुःखाचा त्याग होऊन सुखाचा लाभ कसा मिळावा याचा मूलमंत्र देणाऱ्या महान मानसोपचार तज्ञ संत श्रेष्ठ ज्ञानेश्वर माऊलींच्या चरणावर विनम्र भावाने प्रणिपात करून हा भाग इथे संपवूया

निवृत्ती ज्ञानदेव सोपान मुक्ताबाई एकनाथ नामदेव तुकाराम जय हरी माऊली



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

उपदेशलक्षण

ज्योतिर्मय साहित्य

सहा चक्रे

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध आणि सहस्त्रदल,

प्राण व अपान यांचे मिलन करून सुषुम्ना नावाच्या कण्यांतील सूक्ष्म नाडीच्या मार्गाने प्रत्येक चक्राचे भेदन करून प्राण मूर्ध्नि आकाशात न्यावयाचा असतो.

अजपाजय – माणूस जीवंत असेपर्यंत त्याचा श्वासोच्छ्वास अखंड चालू असतो. तो आपोआप होणारा जप आहे. श्वास आत घेताना सो व श्वास बाहेर सोडताना हम् असा सूक्ष्म नाद होतो,त्या नादावर मन एकाग्र केलें तर चोवीसतास विनासायास जप चालतो. त्यालाच अजपाजप म्हणतात.

सगुणसाकारभक्ति, निर्गुणनिराकार भक्ति, तिर्थाटन, करावे असे सांगतात.

कोणी शक्तिमार्ग सांगतात देवीची उपासना करण्याचा मार्ग, आत्मज्ञानावाचून उपदेशाचे सर्व प्रकार व्यर्थ आहेत.

आत्मज्ञानासारखे पावित्र्य दुसऱ्या कशातचं नाही. म्हणून आत्मज्ञान प्राप्त करून घ्यावे. सर्वात श्रेष्ठ आत्मज्ञानाचा उपदेश आहे. हे विसरू नये.

माणूस कोणत्याही वर्णाचा असो त्याच्या अंगी जर आत्मज्ञान स्थिरावले तर या जगात तो जन्मोजन्मी परमात्म्याचा दास होतो.

उपदेशनाम समास ४ था समास

श्री राम जय राम जय जय राम

जय जय रघुवीर समर्थ



॥ निरूपण ॥

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

१९. सदुरुमहिमा

गुरुविण बोले काही ऐसी माझी शक्ती नाही।

तयाचिचे संगे राहे माझे सुख सर्व काही॥

धन्य कूस सजुबाई यशवन्ती मायबाई।

धन्य कुळ योगानंदी टाळी लागे ब्रह्मानंदी॥

नाही चुकविली वारी कोणती लबाडी नाही।

नाव भगवान शोभे सरस्वती त्यांची राही॥

गुरुचे हे थोर कर्म शिवशक्ती ऐक्य पाही।

रेणुकाविठुगुवे अर्पियले सर्वकाही॥

रंगनाथभगवान साजे ऐसी रे मैतरी।

देहदुजे एक प्राण कंठी रामकृष्ण हरी॥

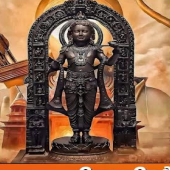
पुण्य आले फळासिया गुरुमाळ माझे कंठी।

काय करू मुक्ताहारे पितामही गुरुमाई॥

चंद्रहासे कृपा केली बाणी प्रसादे दिधली।

भक्तीसी करी जवळी आज्ञा गुरूने हो केली॥

॥ श्री राम कथा ॥





वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

इथे शबरीचेही चरित्र येते. शबरी एका भिल्लाची पोर होती. शबरी लहान असतानातिच्या जवळ एक वधारू होते. त्याचा लळा तिला लागला होता. ते वासरू म्हशीचे होते. ते व शबरी मोठे झाले तिचे लग्न ठरले. लग्नात पाहुण्यांना जेवणात मांसाहार द्यावा लागत असे. लग्नात तीच म्हैस कापायचे ठरले. शबरीला याचे वाईट वाटले. तिने ही म्हैस कापू नका म्हणून खुप विनवणी केली, पण कोणी तिचे ऐकले नाही. मग मला लग्नच नको असे ती म्हणाली.तिचे कोणी ऐकेना. ती घरून पळून गेली. ती मतंग ऋषीच्या आश्रमात आली.ऋषी म्हणे तुला घरी पाठेवू का? ती नको, मला इथे राहू द्याअसे म्हणाली. ती तिथेच सेवा करू लागली. शबरी तिथेच राहिली. सेवा केली. शिष्य निघून गेले. मातंग ऋषी सुद्धा निर्वाण साठी निघाले. त्यांनी तिला तुला रामाचे दर्शन होईल. ऋषी गेल्यावर ती एकटी राहिली. रामचंद्र प्रभू दर्शन देतील पण कधी हे तिला मातंग ऋषीने सांगितले नव्हते ते कसे दिसतात हेही सांगितले नव्हते म्हणून रोजच ती आज प्रभु येणार म्हणून तयारी करत असे. ती ८८ वर्षे रामाची रोज वाट पाही. ती रोज झोपडी झाडून सारखून स्वच्छ ठेवी. रोज फळे फुले आणून ठेवी आणि डोळ्यात प्राण प्रभू रामचंद्राची रोजच वाट पाहिली आज प्रभू येतील आज नक्की येतील असे रोजच तिला वाटे. तेव्हा ती रोजच प्रतीक्षा करीत असे. (क्रमशः)

हे स्तोत्र सायंकाळी व प्रातःकाळी
पठण केल्यास सर्व पापांचा विनाश
होतो, असे सांगितले आहे.

