

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक १६८ वा □ बुधवार दि.२० ऑगस्ट २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

ग्रामीण भागात आरोग्य सेवा सक्षम करण्याची गरज

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

शहरी भागापेक्षा ग्रामीण भागात आरोग्य सेवा दुय्यम दर्जाची असल्याने ग्राम वासिय आरोग्यसेवेपासून वंचित असतात.ग्रामीण भागातील आरोग्य सेवा शहरी भागातील आरोग्य सेवांपेक्षा बऱ्याचदा कमी असते. पायाभूत सुविधांचा अभाव, आरोग्य कर्मचाऱ्यांची कमतरता आणि आरोग्य सेवांचा खर्च यासह, पुरेशा प्राथमिक केंद्राचा अभाव अशा कारणांमुळे ग्रामीण भागातील लोकांना अनेक आरोग्य विषयक समस्या तोंड द्यावे लागत आहे.ग्रामीण भागात आरोग्य सेवा सक्षम नसल्याने गर्भवती महिलांचे व बाळ जन्मतः मृत्यूचे प्रमाण वाढत आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने निश्चित केलेल्या मृत्युदराच्या पातळीपासून भारत अजूनही बराच दूर असल्याचे आकडेवारीवरून दिसत आहे.जागतिक पातळीवर डब्ल्यू २०३० पर्यंत दर हजारी मृत्यू दर १२ पेक्षा कमी असल्याचे उद्दिष्ट निश्चित केले असून भारत अजूनही त्यापासून बराच दूर आहे. आकडेवारी वरून भारतातील मृत्यू जन्मदर २०१८मध्ये १४.२ होता २०२० मध्ये तो १३ टक्के झाला तर २०२२ मध्ये दर हजारी १२ इतका जन्मता मृत्यूचे प्रमाण खाली आले या आकडेवारीवरून पाच वर्षात मृत जन्मदरात १५% घट झाली असली तरी जागतिक आरोग्य संघटनेच्या शिफारशी प्रमाणे हा दर १० % टक्क्यांपेक्षा कमी असायला हवा.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते ग्रामीण आणि शहरी आरोग्य सेवेतील तफावत कमी करण्यासह मृत्यू जन्माचे प्रमाण लक्षणीय कमी करणे कठीण आहे तर भारतीय बालरोग आणि स्त्रीरोग तज्ञांच्या मते २०३० च्या उद्दिष्टासाठी दरवर्षी किमान पाच ते सहा टक्के घट होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी अति जोखीमिच्या गर्भधारणा ओळखून योग्य रुग्णालयात जाण्यास सांगणे आणि मिया नियंत्रण नियमित अल्ट्रासावून तपासण्या आणि २४ तास प्रसूती सेवा उपलब्ध करणे गरजेचे आहे.

प्रसूतीपूर्व दक्षतेची कमतरता उच्च रक्तदाब मधुमेह प्रसूची दरम्यान ऑक्सिजनची कमतरता संसर्गजन्य आजार आणि प्रशुतीसाठी उशिरा रुग्णालयात पोहोचणे ग्रामीण भागात प्रशिक्षण प्राप्त दाई आणि वैद्यकीय सुविधांचा अभाव यामुळे बाळ जन्मतः मृतावस्थेत येण्याचे प्रमाण वाढल्याचे समोर आले आहे.

ग्रामीण आरोग्यसेवा सक्षम करण्यासाठी, सरकार आणि खाजगी क्षेत्र दोघांनीही एकत्र काम करणे आवश्यक आहे. यामध्ये आरोग्य सुविधांची उपलब्धता, प्रशिक्षित आरोग्य कर्मचाऱ्यांची संख्या, औषधांची उपलब्धता आणि आरोग्य सेवांपर्यंत लोकांची पोहोच सुधारणे समाविष्ट आहे. याव्यतिरिक्त, टेलिहेल्थसारख्या तंत्रज्ञानाचा वापर करून ग्रामीण भागात आरोग्य सेवांची उपलब्धता वाढवता येते.

ग्रामीण भागात आरोग्यसेवा सुधारण्यासाठी अनेक उपाययोजना करता येतील, ज्यात प्राथमिक आरोग्य केंद्रे आणि सामुदायिक आरोग्य केंद्रे यांची संख्या वाढवणे, ही केंद्रे आधुनिक उपकरणे आणि सुविधांनी सुसज्ज असावीत जेणेकरून ते अधिकाधिक रुग्णांना चांगली आरोग्यसेवा देऊ शकतील.दुर्गम गावांमध्ये आरोग्यसेवा देण्यासाठी मोबाईल हेल्थ युनिट्सचा वापर करता येतो. टेलिहेल्थद्वारे, ग्रामीण भागातील लोक व्हिडिओ कॉन्फरसिंग आणि इतर डिजिटल माध्यमांद्वारे डॉक्टरांचा सल्ला घेऊ शकतात.आरोग्य कर्मचाऱ्यांना ग्रामीण भागात काम करण्यास प्रोत्साहित केले पाहिजे आणि त्यांना पुरेसे वेतन आणि सुविधा दिल्या पाहिजेत. ग्रामीण आरोग्य कर्मचाऱ्यांना आवश्यक प्रशिक्षण आणि कौशल्ये प्रदान केली पाहिजेत जेणेकरून ते रुग्णांची प्रभावीपणे काळजी घेऊ शकतील.

ग्रामीण भागात सर्व आवश्यक औषधे उपलब्ध आहेत याची खात्री करणे आवश्यक आहे जेणेकरून रुग्णांना वेळेवर औषधे मिळतील.औषधांच्या किमती नियंत्रित केल्या पाहिजेत जेणेकरून गरीब लोकांनाही त्या परवडतील.

ग्रामीण भागात आरोग्य शिक्षण कार्यक्रम आयोजित केले पाहिजेत जेणेकरून लोकांना रोग प्रतिबंधक आणि निरोगी जीवनशैलीबद्दल माहिती मिळेल.लोकांना स्वच्छता आणि स्वच्छतेचे महत्त्व समजावून सांगितले पाहिजे जेणेकरून ते रोगांपासून दूर राहू शकतील.

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.

ज्योतिर्मय साहित्य

लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळकांनी ज्या हेतूने गणेशोत्सव, शिवजयंती असे उत्सव सुरू केले त्याच्यामागे फार मोठी भूमिका होती आणि विचार होता. काळानुसार उत्सवाचे स्वरूप बदलले हे मात्र नक्की. कार्यक्रमातून उत्सवामधून जे काही फलित व्हायला हवे ते होत नाही. अनेक ठिकाणी गणेशोत्सवात रस्त्यामधून मंडप टाकले जातात वाहतुकीला अडथळ्याचे ठरतात. उत्सवाची वर्गणी मागण्यासाठी बऱ्याच वेळा जबरदस्ती केली जाते मिरवणुकीमध्ये डीजेचा डॉल्बीचा लेझर किर्णांचा वापर केला जातो आरोग्य दृष्टीने ते घातक असते. आंधळेपणा, बहिरेपणा, उच्चदाब असणाऱ्यांना बऱ्याच वेळा धोका झालेला आहे काही प्रकरणात तर मृत्यू ओढवलेला आहे. मिरवणुकीमध्ये बऱ्याच ठिकाणी मद्यपान करून दिवसभर अर्थहीन गाण्यावर नाच केला जातो, सर्वच ठिकाणी सारखी परिस्थिती असते असे नाही. काही



मंडळांमध्ये अतिशय शिस्तबद्धपणे आरती केली जाते आणि कार्यक्रमाची आखणी केली जात असते. परंतु अशा मंडळांची संख्या फारच कमी असते. हे प्रमाण ८०/ २०% असे असते अनेक

ठिकाणी चांगल्या कार्यक्रमाचे आयोजनही केलेले असते.

गेल्या काही वर्षांमध्ये अशा उत्सवामध्ये राजकारणी नेत्यांचा प्रवेश झाल्यामुळे उत्सवाचे स्वरूपच पालटले आहे. त्यांच्याकडून मोठ्या प्रमाणात देणग्या मिळतात त्यामुळे वेगळ्या प्रकाराने कार्यक्रमाचे आयोजन होते. त्यात त्यांचाही सहभाग असतो. त्यामुळे अशा कार्यक्रमा नियमाचे बंधन पाळले जात नाही आणि अधिकारी असहाय्य असतात. होणाऱ्या त्रासामुळे मात्र बऱ्याच वेळा

जनता नाराज असते. आणि म्हणूनच मग उद्दिग्ग अवस्थेतून संतापाने बंद करा हा गणेशोत्सव अशा

प्रतिक्रिया काही जणांकडून उमटतात. अर्थातच असे आपले धार्मिक उत्सव बंद होणे शक्य नाहीच फक्त त्यात काही सुधारणा आणि विधायक कार्य होणे अपेक्षित आहे.

गणेशोत्सव म्हणजे आनंद आणि चैतन्याचा उत्सव असतो. आणि उत्साह ही असतो. गणपतीला विद्येची देवता, चौसष्ट कलांचा अधिपती आणि विघ्नहर्ता, संकट विमोचक म्हणतात. आपण कुठल्याही कार्याची सुरुवात

करताना श्री गणपतीचे पूजन करतो आपले कार्य निर्विघ्नपणे पार पडावे यासाठी प्रार्थना श्री गणपती समोर करतो. गणपती माझा नाचत आला, गणपती बाप्पा आले घरा, घराचे मंदिर झाले. (क्रमशः)



दिलीप देशपांडे. जामनेर. जि.जळगांव. मोबा.८९९९५६६९१७

ठरलं तर मग

यूट्यूबवर आणि सोशल मीडियावर प्रचंड प्रतिसाद मिळून लाखो लोकांनी या गीताला सकारात्मक प्रतिक्रिया दिल्या आहेत.

स्वऱ्यातल्या चांदण्याचं लागीर झालं जीवाला झकून होतं मनाशी जाहीर झालं जगाला क्षणभर जग हे विसरू सगळं दे एवढासा दिलासा



होशील तू श्वास माझा

या गाण्यातील साध्या, सुगम आणि आकर्षक बोलांची सर्वांनीच प्रशंसा केली. सर्व भाविकांनी हे गाणं अक्षरशः डोक्यावर घेतले असे म्हंटले तर वाकगे ठरणार नाही. ज्योती चांदेकर यांच्यासारख्या ज्येष्ठ अभिनेत्रींच्या मराठी नाटक, मराठी चित्रपट, याकडे असणारी सकारात्मक दृष्टी व आपल्याला जे भावलेय ते इतरांना लगेचच समजले पाहिजे ही भावना यामुळे आमच्या सारख्यांपर्यंत या गोष्टी पोहोचल्या. त्यांच्याशी मोबाइलवरची चर्चा आणि

त्यांनी व्हॉट्सअॅपवर शेअर केलेल्या गोष्टी यामुळे नाटक, चित्रपट याबद्दलची माहिती मला समजत असे. ज्योती चांदेकर या मराठी रंगभूमी, चित्रपट आणि मालिकांमधील प्रसिद्ध ज्येष्ठ अभिनेत्री

होत्या. पुण्याच्या सरस्वती नाट्य मंदीरात शिकताना नाट्यवाचन स्पर्धांमध्ये भाग घेत असत. सुंदर मी होणार या नाटकात कलाकाराच्या उणीवेमुळे १४ व्या वर्षी त्यांना काम करण्यास संधी मिळाली. त्यांचे त्यांनी सोने केले. नाट्यसंपदा या नाटक कंपनीचे प्रभाकर पणशीकर यांचा बेईमान नाटकामध्ये बदली अभिनेत्रीसाठीचा शोध चालू असतानाच ज्योती चांदेकर यांना त्यांनी विचारणा केली आणि त्यांचा नाटकातल्या दैदियमान भूमिकांचा प्रवास सुरू झाला. या नाटकातील कलाकार सतीश दुभाषी यांनी त्यासाठी त्यांना सर्व सहकार्य केले. गेली ४५ वर्षे त्यांनी वेगवेगळ्या नाटकातून, चित्रपटातून, सिरीयलमधून रसिकांच्या मनात घर केले होते. त्यांनी गुरू, ढोलकी, मी सिंधुताई सपकाळा, पाऊलवाट, सलाम, सांजपर्व, तिका उंबरठा अशा अनेक मराठी चित्रपटांमध्ये भूमिका साकारल्या, ठरलं तर मग या लोकप्रिय मालिकेत त्यांनी साकारलेली पूर्णा आजी ही भूमिका त्यांना घराघरात पोहचण्यास मदत झाली. त्यांना बालगंधर्व जीवन पुरस्कार, डी गौरव पुरस्कार २०१५, नाट्य परिषदेच्या पुणे शाखेचा जीवनगौरव पुरस्कार आणि इतर पुरस्काराने

गौरवण्यात आले होते. एकंदरीतच त्यांच्या अभूतपूर्व योगदानामुळे मराठी रंगभूमी, चित्रपटसृष्टी आणि मालिकांमध्ये ज्योती चांदेकर यांचे नाव आदरणीय आणि स्मरणीय राहील.

ज्योती चांदेकर यांच्यासारख्या व्यक्तिमत्वांचा आपल्या आयुष्यात येणारा संपर्क आपणाला वेगवेगळ्या त्यांच्या योगदानामुळे प्रेरणा देत असतो. ११ सप्टेंबर २०२४ रोजी त्यांचा एक मेसेज मला आला होता त्यांचा साधारण अर्थ असा..... धोक्याची पातळी ओलांडून वयाचा टप्पा पुढे सरकत असताना वेळ कधीच थांबत नाही. आज असे वाटते कि, मुलासारखे रसून बसावे. पण परत विचार केला कि,लक्षात येते आपण रसून बसलो तर आपली समजूत कोण घालणार? या वयात आपणाला ज्या

ज्या ठिकाणी संधी मिळते त्या त्या ठिकाणी आपण सर्वांच्यात मिसळून गोडवा निर्माण करण्याचे काम केले पाहिजे. वयाच्या प्रत्येक टप्प्यात आपल्या व्यक्तिमत्त्वाला बदलत ज्या भूमिका वेगवेगळ्या क्षेत्रात पार पाडल्या त्याचे सार हेच असावे. साताऱ्यात त्यांची मुलाखत घेण्याची माझी इच्छा अपुरीच राहिली. माझ्या आयुष्यात ७-८ वर्षांचा त्यांचा संपर्क मला वेगवेगळ्या टप्प्यावर आनंदझरा देऊन गेला हे नक्कीच. त्यांच्या अचानक जाण्याने रंगभूमीची झालेली हानी न भरून येणारी आहे.

वास्तुशास्त्र पेंटिंग



लघुलेख - 21

राशी चक्र मालेतील सहाव्या क्रमांकाची रास ही 'कन्या रास' आहे. या राशीच्या व्यक्ती कलाप्रिय तर असतातच पण त्यांचे व्यक्तिमत्व देखील प्रसन्न - सुंदर - आकर्षक असते.

या राशीची व्यक्ती नेहमी दोन मनांना, रेल्वेच्या रुळां प्रमाणे घेवून चालत असते.. कर्जाचा हप्ता गेलेला असला वेळेत... तरी पुन्हा एकदा 'मेसेजकडे पाहून वाचत बसणार किंवा गाडीला हॅंडल लॉक' लावलेय ना नक्की, हे पाहण्यासाठी पुन्हा आपल्या गाडीकडे जावून गाडीचा 'हॅंडल लॉक' इकडे - तिकडे फिरवून पहात बसणार. अशा व्यक्तींना, एक दूसरे 'स्वप्निल जग' दिसत असते. आणि ते जग अशा व्यक्ती सद्यस्थितीत जगत असतात त्यापेक्षा अधिक प्रमाणात त्यांना 'स्वप्निल जग' आवडत असते. याच मुद्यावर आपण आपण येवू. अशा व्यक्तींच्या "स्वप्नातील जग" त्यांना प्रत्यक्ष जगायला मिळण्यासाठी 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' ची यांना फार मदत होते. स्त्रीप्रधान राशी - आंबा हा आराध्य वृद्ध - राशी स्वामी बुध आणि रंग हिरवा असलेल्या या राशीला खरं पाहिलं तर सारं उत्तमच दिलेलं असतं निसर्गाने....! पण तरीही "दुसऱ्या विश्वाची" दुसऱ्या मनाला जागविण्याची यांची प्रकृती, यांच्या प्रगतीला मारक ठरू शकते. ही सांभाव्य भीती घालविण्यासाठी 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग', या व्यक्तींचा 'मित्र' बनते. राशी आणि नक्षत्र मंडलाच्या कोष्टकानुसार 'उत्तरा फाल्गुनी', 'हस्त' आणि 'चित्रा' नक्षत्र, या राशीशी संबंधित असतात.. तसेच या नक्षत्रांचे आराध्य वृक्ष अनुक्रमे 'पायरी', 'जाई' आणि 'बेल' आहेत तर 'आयमा', 'सूर्य' (सविता) आणि 'त्वष्टा' या आराध्य देवता आहेत या सर्व तपशीला सह, सदर व्यक्तीची, त्यांच्या वैयक्तिक माहितीसह त्यांच्या साठी बनणारे 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' मात्र त्यांच्या दृश्य आणि अदृश्य मनाला म्हणजेच प्रत्यक्षात जगण्याच्या स्थितीला आणि स्वप्निल दुनियेत जगण्याच्या स्वप्नांना प्रत्यक्ष आणण्यासाठी मदत करू शकणार्या स्थितीला... एकत्र आणू शकते..।।

क्रमशः.....

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान

डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238



जात्यावरच्या ओव्या.....

विठ्ठला शेजारी काही रुक्मिणी बसेना ! अबीर बुक्याची तिला गरमी सोसेना ॥२१५॥

विठ्ठल म्हणतो , काढ रुक्मिणी झाडून! नगराचे लोक , आले संसार सोडून ॥२१६॥

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

लोकमाता अहिल्याबाई होळकर - भाग १

ज्योतिर्मय  साहित्य

खंडेरावांच्या मृत्यूनंतर माळवा प्रांताचा मुलकी कारभार अहिल्याबाई पाहू लागल्या. त्यांची सासू गौतमाबाई यांचीही मदत आणि मार्गदर्शन त्यांना लाभले. मल्हाररावांना युद्धासाठी लागणारी रसद त्या पुरवीत असत. युद्धासाठी लागणारा दारुगोळा त्यांच्या देखरेखीखाली तयार होत असे. तत्कालीन राजकीय घडामोडी मल्हारराव त्यांना कळवीत असत. दोघांची त्यावर चर्चा होई. प्रसंगी अहिल्याबाईंचा सल्लाही मल्हारराव मागत एवढा विश्वास त्यांनी आपल्या वागणुकीने निर्माण केला होता. माळवा प्रांतातील जागीरदारांकडून वसुली करणे, दहशत पसरवणाऱ्यांचा सैन्याच्या मदतीने बंदोबस्त करणे ही कामे त्या पाहत असत. अशाच एका बंडखोर असलेल्या गोहदच्या संस्थानिकाचा बंदोबस्त त्यांनी केला. त्याच्याशी युद्ध करून त्याचा पराभव केला आणि त्याला मल्हाररावांचे आदेश पाळायला भाग पाडले. काही दरोडेखोर पठाणांच्या टोळ्या दिल्लीच्या मार्गावर लुटालूट करून दहशत पसरवत होत्या. अशा या पठाणांच्या टोळ्यांचा स्वतः बंदोबस्त करून त्यांनी प्रजेला त्यांच्या भीतीतून मुक्त केले.

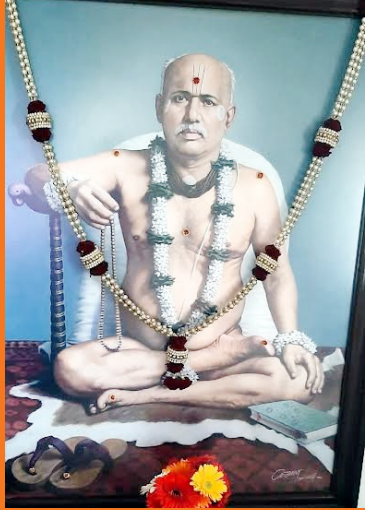
उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे चाळीसगाव मो. ९४०३७४९३९२



त्या काळात एका विधवेने सत्तेत येणं हे अत्यंत दुर्मिळ आणि धाडसी पाऊल होतं. पण त्यांनी न डगमगता संपूर्ण इंदूर संस्थानाचं नेतृत्व स्वीकारलं. या काळात अनेक नवनवीन गोष्टी त्या सतत शिकत गेल्या. केवळ लिहिणे वाचणेच नाही युद्धकलेचाही त्यांनी अभ्यास केला. शस्त्र चालवण्याचे शिक्षण घेतले. भालाफेकीत तर त्या एवढ्या तरबेज होत्या की खुद्द टिपू सुलतानाने त्यांच्या या कौशल्याबद्दल गौरवोद्गार काढले. तत्वज्ञ महाराणी हा किताब आदरपूर्वक त्याने अहिल्याबाईंना दिला. केवळ एवढे करूनच अहिल्याबाई थांबल्या नाहीत तर अन्य महिलांनीही युद्धकलेत तरबेज व्हावे, त्यांना स्वसंरक्षण करता यावे म्हणून त्यांनी स्त्रियांना प्रशिक्षण देण्यासाठी लष्करी केंद्र सुरू केले. महिलांसाठीचे जगातील हे पहिले लष्करी केंद्र ! पाचशे युद्धकुशल महिलांची फौज त्यांनी उभारली. त्यांचे राज्य गिळंकृत करण्याच्या उद्देशाने जेव्हा राघोबादादा महेश्वरवर चालून आले, तेव्हा अहिल्यादेवींनी त्यांना निरोप पाठवला, “ मी एक अबला आहे, असहाय स्त्री आहे, या भ्रमात कोणी राहू नये. माझ्याकडे पाचशे महिलांचे सैन्य आहे. मी त्यांच्यासह भाला घेऊन रणांगणात उभी ठाकले, तर तुमचे मनसुबे जागीच जिरतील. तुम्ही हखलात, तर तुम्हाला तोंड दाखवायलाही जगात जागा राहणार नाही. “ यानंतर राघोबादादांनी सपशेल माघार घेतली. त्यांच्या या मुत्सद्देगिरीचे कौतुक करण्यासाठी शब्द कमी पडतात.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय  साहित्य

खरोखर, जे आपल्या बुद्धीला पटते आणि अनुभवाला येते, ते सत्य आहे असे धरून चालायला हरकत नाही; मग त्याच्या आड कोणीही येत असेल तर त्याची आपण पर्वा करू नये. पण ते सत्य अनुभवायला यायला आमची बुद्धी स्थिर पाहिजे. हल्ली जगात बुद्धिभेद फार झाला आहे; अशा वेळी माणसाची बुद्धी स्थिर रहाणे फार

समाधान भगवंताशिवाय कोठेही नाही

कठीण झाले आहे. अगदी अत्यंत सदाचाराने वागणाऱ्या माणसाचीसुद्धा बुद्धी केव्हा फिरेल हे सांगता येणार नाही. केवळ शास्त्र सांगते म्हणून अमुक एक सत्य आहे असे धरून चाला, असे मी म्हणत नाही; मी सांगतो तेच सत्य आहे असे तुम्ही म्हणा, असेही मी म्हणत नाही; तुम्ही आपल्या स्वतःच्या विचारानेच ठरवा की, जीवनात तुम्हाला समाधान पाहिजे आहे ना ? ते समाधान भगवंताशिवाय दुसरे कुठेही आपल्याला मिळणार नाही हे अगदी निश्चयाने ठरवा. एकदा तुमचा निश्चय कायम झाल्यावर तुमच्या आड कुणीही येऊ शकणार नाही; निश्चय मात्र कायम पाहिजे. या निश्चयाचे बळ किती विलक्षण असते म्हणून सांगू ! एका गावात एक पन्नास – साठीच्या वयाचा बुद्धिमान पण कुत्सित वृत्तीचा माणूस रहात होता. वेडेवाकडे प्रश्न विचारून टवाळकी करण्यात त्याचा हातखंडा होता. एकदा एका साधूचे प्रवचन अगदी रंगात आले असताना एकदम मध्येच उभा राहून तो म्हणाला, “ अहो बुवा, ती तुमची भक्तीबिक्ती, ती बाजूला ठेवा, देशला स्वातंत्र्य कधी मिळेल ते सांगा ! ” त्यावर साधू शांतपणे बोलला, “ते मी सांगतो; पण

आता तुमचे उतार वय झाले. काळ केव्हा झडप घालील याचा नेम नाही, तर आता मला सांगा, की प्रपंचाची उपाधी, देहाची व्याधी, आणि मृत्यूची मगारमिठी यांतून स्वातंत्र्य मिळवायचा काही विचार, प्रयत्न, तुम्ही केला आहे का ? ” हा मार्मिक प्रतिप्रश्न ऐकून टवाळखोर चूप बसला, पण त्याचे विचारचक्र सुरू झाले. दुसऱ्या दिवशी तो त्या साधूला भेटून म्हणाला, “ आजपर्यंत मी स्वतःचा विचार केलाच नाही. पण आता मी काय करू ते मला सांगा. ” साधू बोलला, “ दोन वर्षे मौन धरून नामस्मरण करावे. ” त्या दिवसापासून त्याने दृढ निश्चयाने मौन धरले आणि नामजपाचा तडाखा लावला. मौनाचा अवधी संपल्यावर साधूची पुन्हा गाठ पडली तेव्हा तो इसम डोळ्यात पाणी आणून म्हणाला, “ महाराज, मला सर्व मिळाले ! मला नामाने जे समाधान मिळाले त्यापेढे इतर सर्व गोष्टी रद्द आहेत. ” निश्चयपूर्वक नामस्मरणाचे असे विलक्षण सामर्थ्य आहे ! नामी ठेवावे चित्त । तेच मानावे सत्य । हा निश्चय ठेवा मनात । मन होईल निभ्रांत ॥



आरोग्य संजीवनी

वांगं आणि औषधी... काय पण सांगताय..?

ज्योतिर्मय  साहित्य

(मागील अंकावरून)

४) झोप येण्यासाठी:-
झोप येण्यासाठी, वांगे खूपच फायदेशीर ठरते. वांग्यांच्या पानांचा रस दोन चमचे, खडीसाखरेसह घेतल्यास उत्तम झोप लागते. तसेच वांग्याचा वर सांगितल्याप्रमाणे भरीत खायला सांगतो, त्याने छान आराम पडतो.

५) वजनदार व्यक्तींसाठी:-
काही लोकांचं शरीर हे फुगते, त्यांच्यामध्ये मेद खूपच वाढलेला असतो, त्यांनी अजून मधून वांग्याची भाजी जरूर खावी. अशक्त माणसांनीही भाजी खाल्ली, तर थोड्या दिवसात शक्ती आल्या सारखे वाटेल, गाठीवरती वांगे भाजून लावण्याची काही ठिकाणी पद्धत आहे.

अशक्तपणा वरती, वांग्याची भाजी ही खूपच चांगली आहे, त्यामुळेच त्याचा आहारात समावेश करत जावा. आमच्या

गावातील भाजीवाल्यास आम्ही मुद्दामून एकदा विचारले की, “सर्व भाजीत तुमची आवडती भाजी कुठली ? “तर त्याने “मला वांग खूप आवडतं डॉक्टर, आठवड्यातून एक-दोनदा वांग्याची भाजी मी मुद्दाम खातो, वांगे खाल्ल्यामुळे माझ शरीर हे काटक आहे“ असंही त्यांचं म्हणणं होतं, आणि ते खरंही आहे.

वांगे हे शुक्रधातू वाढवणारे आहे, त्यामुळे ते भोजनात अजून मधून जरूर खावे, वांगे खूपच स्वादिष्ट व पौष्टिक असे

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

आहे, याबद्दलचा हा लेख वाचून माता-भगिनी ह्या वांग्याची भाजी नक्कीच करतील, मात्र फायद्याची आहे, म्हणून

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर 9403061886

जगद्गुरु संत श्रेष्ठ श्री तुकाराम महाराज यांचा अभंग (भाग तीन)

ज्योतिर्मय  साहित्य

मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे कारण मोक्ष अथवा बंधन सुख समाधान इच्छिते मने प्रतिमा स्थापिली मने मना पूजा केली मने इच्छा पुरविली मन माळली सर्वांची मन गुरू आणि शिष्य करी आपलेच दास्य प्रसन्न आप आपणास गती अथवा अधोगती साधक वाचक पंडित श्रोते वक्ते एका मात नाही नाही आन दैवत तुका म्हणे दुसरे

मागील दोन भागात आपण मनावर ताण कोणत्या गोष्टींनी येतो, हा ताण कितपत सुसह्य असतो तर, अधिकचा ताण शरीरावर त्याचे दुष्परिणाम कसे दाखवितो, याचे सविस्तर विवेचन पाहिले. आता हा ताण कमी करण्यासाठी काय उपाययोजना आहेत? हेही पाहू. आज कालच्या स्पर्धा युगात, स्पर्धा ह्या अटळ झाल्या आहेत. आणि या स्पर्धांमुळे मनावर ताण येणे, हे सुद्धा जवळपास अटळ झाले आहे. आपण एकमेकास ताण घेऊ नकोस असा सल्ला सहजच देतो डॉक्टरही असाच सल्ला देतात पण तो कसा घ्यायचा नाही किंबहुना घेतलेला ताण विसर्जित कसा करायचा याचे कोणतेही प्रयोग आपणास उपलब्धच नाहीत. आधुनिक विज्ञानास ताण कमी करण्यासाठी काय करावे ?असे विचारले असता खेळ खेळा, किंवा छंद जोपासा यापलीकडे दुसरे कोणतेही प्रयोग देताना विज्ञान दिसत नाही. सध्याच्या कार्य व्यग्रतेच्या युगात असे छंद जोपासणे कितपत शक्य आहे? हाही विचार आपणास करावा लागतो. सध्याचे महाराज, मार्गदर्शक, गुरू, कीर्तनकार, प्रवचनकार, असे कोणतेही वैज्ञानिक प्रयोग देताना दिसत नाहीत. केवळ नामजप करा एवढेच सांगतात. पण असे किती नाम जप केल्याने मना वरील ताण कमी होतो, याचे उत्तर सहसा कोणी देत नाही. काल पर्यंत या प्रश्नासाठी नवनवीन प्रयोग शोधने व ते समाजापुढे पोहोचविणे गरजेचे असते. जुन्या काळातील संतां द्वारा दिलेला प्रत्येक प्रयोग हा आधुनिक काळात उपयुक्त होईलच असे मुळीच नसते. सध्या आपण भौतिक जगात रमलेलो आहोत. स्पर्धा युग आहे .यामुळे देखील मनावरील ताण असंख्य पटीने वाढला आहे. एखाद्यास तु ताण घेऊ नकोस असे म्हटल्याने त्याचा मनावरील ताण कमी होतोच असे नाही. उलट आपल्याला हे का जमत नाही, म्हणून तो अधिकच ताण घेतो. यापेक्षा अधिक अचूक वैज्ञानिक प्रयोग सद्गुरू द्वारा दिले गेले पाहिजेत. केवळ अध्यात्म हे करू शकते. विज्ञानाच्या मर्यादा ध्यानी घेऊन यात अध्यात्मा कडूनच योग्य ते मार्गदर्शन मिळायला हवे. माझे सद्गुरू सिद्ध योगी एडवोकेट कैलास वासी रामेश्वरजी सोमाणी यांच्या तप साधनेतून असे अनेक दिव्य प्रयोग त्यांनी संशोधीत केले आहेत. त्यातील काही आपणा सर्वांना उपयोगी पडतील, असे खाली देत आहे.

प्रयोग क्र.१: अचानक स्मरण करा की तुम्हाला दुःखी/उद्धिग रहायचे नाही आपल्या मनाचे तीन भाग असतात. १ बाह्यमन २ अवचेतन मन ३ चेतन किंवा अंतर्मन. क्षिप्त व मूढ माणसे बाह्य मनाने नियंत्रित होत असतात. अगोदर विचार न करता बोलणे म्हणजे बाह्यमनाने नियंत्रीत व्यक्ती. तुकाराम महाराज सांगतात बाह्यमन व अवचेतन मन या दोन्ही वरही अंतर्मनाचे नियंत्रण असावयास हवे. विकार प्रस्त मन म्हणजे चंचलता. (क्रमशः)



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी, पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

शुध्दज्ञान निरूपण

ज्योतिर्मय  साहित्य

जसे रात्री नंतर दिवस उगवतो अंधार नाहीसा होतो. तसेच एका मूळ स्वरूपातून हे सारे विश्व व्यक्त दशेला येते व पुन्हा त्याच स्वरूपात लय पावते. त्या आत्मस्वरूपाचे ज्ञान झाले की अज्ञान नाहीसे होते. आपण बांधले गेलो आहोत असा अज्ञानातून होणारा भ्रम नाहीसा होतो. आपण विश्वापेक्षादेखील विशाल असताना स्थळ काळांनी वेढल्यामुळे जणूकाय बद्ध आहोत. ते विश्वच मुळीस्वरूपात लीन झाल्याने आत्मज्ञानी पुरूशालाबद्ध पणाची भावना उरत नाही आत्मज्ञान झाल्यावर हा सगळा विरोध मावळतो. आत्मस्वरूप अनंत असल्याने ज्याला ज्या पद्धतीने विषय समजला आहे, तो त्या प्रमाणे मथ मांडतो आत्मज्ञी पुरुषाच्या अनुभव सर्व समावेशक असल्याने त याच्या मताला व्यापक व खोलवर विचार विचार केला पाहिजे. वेदान्ताच्या मते शुद्धज्ञान कसे असते? अज्ञानाचा मल नसलेले अगदी शुद्ध आत्मस्वरूप या दृष्य चराचराचं मूळ आहे असा प्रत्यक्ष अनुभव येऊन जे ज्ञान होते त्यास वेदान्यांमध्ये शुद्धज्ञान असे म्हणतत. “मोक्ष देणारे ब्रम्हज्ञान“ आपण आपल्या मूळ स्थानाचा म्हणजे स्वरूपाचा शोध केला तर आपण स्वस्वरूपाचा शोध केला तर आपण आत्मस्वरूपात जातोसते स्वस्वरूप ज्ञानमय असल्याने तेथे अज्ञान आपोआपच नाहीसे होते म्हणून आत्म्याला मोक्ष देणारे ब्रम्हज्ञान असे म्हणतात. “ मी कोण आहे ? हे जाणण्याचा हेतु बाळगून जर आपण शोध घेऊं लागलो तर खर मी देहाच्या पत्तीकडे आहे असा अनुभव येऊ लागतो



॥ निरूपण ॥

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय  साहित्य

३६. माये तू जरि परीक्षा घेई। माये तू जरि परीक्षा घेई। सांग कोण होई उतराई। मूळीया थांबविले जलासी। वाढ कैसी मग वृक्षांसी। देहातूनी प्राण जाये निघोनी। काय होणे तरी कलेवरा। चंद्रहासे लाभली धन्यता। आकळता तव अनन्यता॥ ३७. भक्ती कलियुगी मार्ग जाणे। काया वाचा आणि मने॥ जगदंबेसी भजणे। प्राणिजाते प्रतिदिने॥ बोलती शास्त्रपुराणे। कलियुगीची तरणे॥ चंडीविनायक भजणे। चंद्रहास ठेवी ध्याने॥

॥ श्री राम कथा ॥



वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय  साहित्य

नथनी दी जिस यारने उसे याद करते बार बार नाक दिया जीभ भगवान ने उसे भुलाये नार सुग्रीवाला तू विसरलास हे जेव्हा सांगितले तेव्हा तो सुधारला. मग सीता मातेचा शोध सुरू झाला. समुद्र उल्लंघन करून कोण जाईल. हनुमान आपल्या शक्ती, ऋषींच्या शापाने विसरला होता प्रभूने त्यास त्याच्या सामर्थ्याची आठवण करून दिली. तिथे संपाती भेटला. तो जटापू याचा भाऊ होता. त्याला जटापू चे वृत्त कळले. त्याने सांगितले की समुद्राच्या त्या पत्तीकडील किनाऱ्यावर मी एक स्त्रीस सतत राम नाम घेताना पाहिले आहे. आता दिशा निश्चित झाली. आता समुद्र उल्लंघन करून कोण जातो हे ठरले. मारुती राय यांनी उड्डाण केले. लंकेत उतरले. लंका ही अलौकिक नगरी होती.तिथे सोन्याची, तांब्या पितळेची, दगड, मातीची घरे होती. ते सर्वत्र फिरले. लंकेकडे जाण्यापुर्वी हनुमान रामा जवळ गेले व विचारले, आम्ही सीतेला कसे ओळखावे. रामांनी तयास कांही गुह्य गोष्टी सांगितल्या ज्या केवळ राम व सितेसच माहित होत्या. त्यांनी हनुमंताजवळ सितेला ओळख पटविण्यासाठी एक अंगठी दिली. हनुमान रावणाच्या अंतपुरात, सीतेच्या शोधात फिरला. तिथे अत्यंत बीभत्स वातावरण होते. याचे वर्णन रामाला नंतर त्यांनी सांगितले. तिथे रावणाच्या अनेक स्त्रिया वस्त्र हीन अवस्थेत पडल्या होत्या. मग तुझ्या ब्रह्मचर्याचे काय? असे रामांनीच हनुमानास विचारले. तो म्हणे तिथे उघड्या नागड्या रावणाच्या स्त्रिया होत्या पण माझे चित्त किंचितही ढळले नाही. (क्रमशः)

साहित्याचे विद्यापीठ

फुलमाला....

अगस्त्य फुल

ज्यावेळी अगस्त्य तारा उगवतो निळ्या आकाशात अशी मान्यता आहे त्यावेळी अगस्त्य फुले उमलतात..

या फुलात चार रंग असतात पण पांढरा जास्त मिळे या झाडाचे फुल,फळ व पानांचे रुचकर पदार्थ करतात वेगवेगळे..

याच्या सेवनाने रोगप्रतिकारक शक्ति वाढते अशी आहे ख्याती

अनेक रोगावर गुणकारी अशी या अगस्त्य झाडाची महती..

सौ. माधुरी म.इनामदार. मिरज

विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

मैत्रीपर्व : गुरुदेव आणि महात्मा गांधी

गुरुदेव रवींद्रनाथ टागोर आणि महात्मा गांधी. थोर देशभक्त असलेल्या या दोन्ही नेत्यांची १९१५ च्या मार्च महिन्यात गाठ पडली आणि त्यांच्यामध्ये असलेल्या काही वैचारिक मतभेदांशिवायही मैत्री आयुष्यभर कायमस्वरूपी टिकून राहिली. गांधीजींना महात्मा म्हणून संबोधले ते गुरुदेवांनीच. आणि रवींद्रनाथांना गुरुदेव ही अतिशय सार्थ उपाधी दिली ती गांधीजींनी. या दोघांची महानता एवढी की त्यांनी एकमेकांना दिलेल्या उपाधी त्यांच्या मृत्यूनंतर आजही चिरंतन आहेत आणि कायम राहतील.

गांधीजी दक्षिण आफ्रिकेत असताना त्यांची मुले तिथे त्यांच्याच फिनिक्स या आश्रमात शिकत होती. परंतु ते जेव्हा १९१५ मध्ये भारतात परत आले तेव्हा आपल्या मुलांच्या शिक्षणाचे कसे होईल याची काळजी त्यांना लागून राहिली होती. त्यावेळी दिनबंधू अँड्र्यूज यांनी त्यांना तुम्हाला अपेक्षित असे शिक्षण देणारी शिक्षणसंस्था भारतातच आहे आणि तिचे नाव शांतिनिकेतन असे सुचवले. शिक्षणाबद्दल आपल्यासारखाच विचार करणारी कुणीतरी व्यक्ती भारतात आहे हे पाहून त्यांना फार आनंद झाला. त्यानुसार गांधीजी शांतिनिकेतनला भेट देण्यासाठी आले आणि शांतिनिकेतनचे आणि गुरुदेवांचे कार्य पाहून भारावून गेले. आणि तेव्हापासून ते दोघेही मित्र झाले ते कायमचेच ! त्यांची मैत्री एवढी घट्ट होती की १९४० साली जेव्हा गुरुदेवांना जाणवले की आपला मृत्यू आता जवळ आला आहे, तेव्हा त्यांनी गांधीजींना शांतिनिकेतनची जबाबदारी घेण्याची विनंती केली आणि गांधीजींनी सुद्धा शांतिनिकेतन हे माझे घरच आहे, मी त्याची जबाबदारी घेईन, आपण कोणतीही काळजी करू नका असे गुरुदेवांना आश्वस्त केले.

गुरुदेव आणि महात्मा गांधी या दोघांमध्ये समानतेचे अनेक धागे आहेत. दोघेही थोर देशभक्त. मातृभूमीसाठी कोणताही त्याग करण्याची दोघांचीही तयारी. भारतीय संस्कृती आणि परंपरा यांचा या दोघांनाही अभिमान. दोघेही स्वदेशीचे पुरस्कर्ते. भारताचा विकास व्हायचा असेल तर ग्रामीण भारत स्वयंपूर्ण झाला पाहिजे या गोष्टीवर या दोघांचेही एकमत होते. १९०५ मध्ये झालेली बंगालची फाळणी आणि तिचे दुष्परिणाम गुरुदेवांनी अनुभवले होते. तसेच १९२१ मध्ये कलकत्त्यात भीषण जातीय दंगल उसळल होती. त्यातून दोन समुदायांमध्ये तेढ वाढली होती. या दंगलीची भीषणता आणि त्यातील क्रौर्य पाहून हे दोन्हीही महापुरुष व्यथित झाले होते. म्हणजे फोडा आणि राज्य करा ही ब्रिटिश सरकारची नीती या दोघांनाही मान्य नव्हती. तिचा विरोध दोघेही आपापल्या पद्धतीने करीत होते.

या दोघांची जडणघडण मात्र वेगळ्या कौटुंबिक आणि सामाजिक वातावरणात झाली होती. त्याचा परिणाम त्यांच्या विचारसरणीवर झाला होता. गुरुदेवांच्या जेरासांको वाड्यात नाट्य, काव्य आणि विविध कलांची उपासना होत होती. त्यामुळे या सगळ्या गोष्टींमध्ये गुरुदेवांना लहानपणापासूनच रस होता.

अभिजात रसिकता गुरुदेवांच्या व्यक्तिमत्त्वात काठोकाठ भरली होती. दुर्दैवाने गांधीजींना अशा प्रकारची पार्श्वभूमी लाभली नव्हती. त्यांच्या घरातील वातावरण कर्मठ आणि धार्मिक होते. त्यामुळे गांधीजी मौनात आनंद मानणारे होते. त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वातील आणि स्वभावातील काहीसा रक्षपणा त्यामुळे आला असावा.

(क्रमशः)

Dr Shaikh A H - 98606 99906

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारपणात पण घरवसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही आपघाची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर झाला, मुक्तलेग, शारीरिक धक्का, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही संगण्यास साज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमखास उपाय केला जाईल, पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदचार्य डॉ. शेख ए.एच. 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखपेक्षा अधिक विविध सैनिक समस्येवर रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनली इव्हेंटच्या प्रत्यक्ष देऊन विविध समस्यांची व्याख्ये समजाविले केले आहे. त्याच्या या कार्यवीर्येने जग भरून आहे आणि सर्वे रोगाई, औषधिक दूक ऑफ बर्द रेवोर्ड, एथिपिया दूक ऑफ बर्द रेवोर्ड, इराहून दून एथिया रेवोर्डस मध्ये विक्रीची नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व माहितीरन घ्या, व तुमचे प्रश्न सोडवा.

साहित्य-संस्कृति

बुधवार दि.२० ऑगस्ट २०२५

श्रावणी रविवार

आदित्य राणूवाई व्रत

ज्योतिर्मय साहित्य

श्रावण महिना संस्कार, माहिती, धार्मिकता, आयुर्वेद या सर्वच दृष्टीने अत्यंत महत्वाचा वाटतो. बाहेर पाऊस असतो. दिवसा पण अंधारून आलेले असते. उन्हाचे प्रमाण तसे कमीच असते. आणि आपल्याला प्रत्येक दिवसाचे महत्त्व माहिती व्हावे या दृष्टीने या महिन्यातील व्रते, पूजा महत्वाच्या असतात. आपल्या पूर्वजांनी याचा विचार केलेला होता. आणि अशी व्रते आपल्या कडून करून घेतली होती.

सूर्य व त्याची उपासना याचे महत्त्व सांगणारे हे व्रत आहे. या दिवसात सूर्य दर्शन कमी होते. अशा वेळी सूर्य दर्शन व्हावे, सूर्याची कोवळी किरण अंगावर घेता यावी या दृष्टीने हे व्रत महत्वाचे असते. स्नान केल्यावर विड्याच्या पानावर सूर्याचे चित्र रक्त चंदनाने काढून त्याची पूजा करावी. गायत्री मंत्राचा जप करावा. खिरीचा नैवेद्य दाखवावा. हे सगळे करणे शक्य नसेल तर सूर्याच्या कोवळ्या उन्हात बसून मानस पूजा

करावी व गायत्री मंत्राचा जप करावा. श्रावणी रविवारला वैज्ञानिक दृष्ट्या महत्वाचे स्थान आहे. सूर्याला ऊर्जा आणि जीवनाचा स्रोत मानले जाते. त्यामुळे या व्रतामुळे आरोग्यासाठी चांगले फायदे मिळतात, असे मानले जाते.

श्रावणी रविवारचे वैज्ञानिक महत्व: ऊर्जा आणि आरोग्य : श्रावणी रविवारी सूर्यदेवाची पूजा केल्याने शरीराला ऊर्जा मिळते आणि आरोग्य सुधारते, असे मानले जाते.

नैसर्गिक क्रिया : श्रावण महिन्यात पावसाचे प्रमाण जास्त असल्याने,

वातावरणात ओलावा असतो. रविवारी सूर्याची उपासना केल्याने वातावरणातील नकारात्मक ऊर्जा कमी होऊन सकारात्मक ऊर्जा वाढते, असे मानले जाते.

नैसर्गिक समतोल : श्रावण महिना निसर्गाच्या दृष्टीने महत्वाचा असतो. या महिन्यात उपवास आणि व्रतांमुळे शरीराचे नैसर्गिक चक्र व्यवस्थित राहते, असे मानले जाते.

मानसिक शांती : श्रावणी रविवारी आदित्य राणूवाई व्रत केल्याने मानसिक शांती आणि स्थिरता मिळते, असे मानले जाते.

श्रावणी रविवारी व्रताचे महत्व: सूर्य उपासना : श्रावणी रविवारी सूर्याची पूजा करून व्रताचे पालन केले जाते. यामुळे सूर्यदेवाचा आशीर्वाद मिळतो, असे मानले जाते.

आदित्य राणूवाई व्रत : हे व्रत विशेषतः स्त्रिया आपल्या पतीच्या दीर्घायुष्यासाठी आणि कुटुंबाच्या सुखासाठी करतात.

व्रताचे फायदे : या व्रतामुळे घरात सुख, समृद्धी आणि आरोग्य लाभते, असे मानले जाते.

श्रावणी रविवार हा एक महत्वाचा दिवस आहे, ज्यामध्ये वैज्ञानिक आणि धार्मिक दृष्ट्या दोन्ही दृष्टीने महत्त्व आहे. असे आहे श्रावणी रविवारच्या व्रताचे महत्त्व !

संवादाची गरज...

ज्योतिर्मय साहित्य

विचार, माहिती किंवा भावनांची दोन व्यक्तींमधील देवाणघेवाण म्हणजे संवाद. सुसंवाद म्हणजे छान जुळलेले सकारात्मक सूर, समोरच्या व्यक्तीच्या विचारांचा, भावनांचा केलेला आदर.. आणि वाद म्हणजे वैचारिक मतभेद अथवा दुसऱ्या व्यक्तीच्या भावनांची नसलेली कदर.

कुटुंब, समाज सगळीकडे आपल्या जीवनात तीनही प्रकारच्या व्यक्तींच्या ऋणानुबंधाप्रमाणे गाठी पडत असतात. त्या निभावून नेणे हे आपल्या हातात असते. अशावेळी प्रत्येक बाबतीत आपल्या मनाशी सुसंवाद राखता यायला हवा.

संवादात मत भिन्नता असली तरी आपापल्या मतावर चर्चा करावी, दुसऱ्याचेही विचार समजून घेण्याची क्षमता हवी, अर्थात हे एकांगी नको. दोन्ही बाजूनी होणे गरजेचे आहे. त्यामुळे उलट मैत्र, नाते घट्टच होते.

आपणही कधीतरी चुकतो, भरकटतो अशावेळी योग्य संवादाने आपली चूक समजू शकते किंवा आपण समोरच्याला ती दाखवू शकतो..

पण काही व्यक्तींच्या, नात्याच्या बाबतीत केवळ वाद होतात.कारण त्यातील एका व्यक्तीला समजूनच घ्यायचे नसते. अशावेळी कोलमडून

अलीकडे आपण खूप ठिकाणी ऐकतो, वाचतो, बघतो केवळ संवाद नसल्याने आणि वाद वाढल्याने अनेक जीवने संपून जातात.

आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यात सुसंवादाने रंग भरणारी माणसेही देव नक्की देतो. त्यातील तो अनोखा रंग,भाव दोन्ही व्यक्तींनी नक्की जपावा

कारण काजळ रात्रीतील हे चमकते तारे आपले मन आकाश उजळवून टाकत असतात. हो ना? कबूल की माणसाचा सृष्टीशी संवाद कधीच तुटून गेलेला, परस्परामधल्या नात्यांचा प्राण केव्हाच उडून गेलेला, कबूल सारे पण..

दिसतो अजून मला मातीखालील मातीत असावे एखादे निरामय बीज तसा, उष्ण सशक्त शब्द कवितेमध्ये थांबलेला म्हणून म्हणते, खरोखरच अजून उशीर झालेला नाही..

जिथे संवाद थांबला असे वाटते तिथे या अरुणा ढेरेंच्या कवितेतील भाव नक्की तपासून बघावेत..



बालमित्रांची छान छान गाणी

पुस्तकाचे प्रकाशन संपन्न

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – “बालमित्रांची छान छान गाणी“ या कविवर्य प्रदिपगुरूजी पिंपळनेकर यांच्या बाल काव्यसंग्रहाचे प्रकाशन सेवा संघाचे संस्थापक श्रीमान नारायण नवले, स्वातीताई कोल्हे, कविताताई क्षिरसागर, धीरज पाटील, प्रा. मुरलीधर साळवे, एम.एच. पाटील, दामू अण्णा पगारे, काशिनाथ बापूजी नंदन, ज्ञानेश्वर वडेलकर, आर.के मोकसे, राजू मोकसे, किरण पगारे, संजय साळवे, संजय ढोले, डॉ. ज्ञानेश्वर पगारे, डॉ .सौ. पगारे ताई, डी.टी. पाटील. धुळे जिल्हा अध्यक्ष आर जे पाटील, नाशिक जिल्हा अध्यक्ष मोहन महाजन, जाधव, पी.एस. पाटील, विष्णू जिरेपाटील, जिरेनाना, शरद सोनवणे, भास्करराव सोनवणे, प्रभाकर पगारे कवी प्रदिपगुरूजी पिंपळनेकर (रमाईसूत) पप्पू दादा सोनवणे आदी मान्यवरांच्या हस्ते प्रकाशन सोहळा संपन्न झाला

साहित्यिक मित्रांनो, आता लिहा विनयास्त कारण आता तुमच्या साहित्याला प्रकाशित करण्यासाठी आले आहे एक भव्य व्यासपीठ

ज्योतिर्मया

साहित्याचे विद्यापीठ

"ज्योतिर्मय" साहित्याचे विद्यापीठ. साहित्यावरील प्रत्येक घटना, कथा, कविता, लेख, परीक्षण, पुरस्कार, संमेलन प्रत्येकाची नोंद आम्ही घेणार, मग विचार कसला करता! हो जाओ शुरु....

या व्यासपीठावर तुमचे सर्वांचे स्वागत आहे. - संजय व्यापारी, संपादक 7743918559

ज्योतिर्मय-साहित्याचे विद्यापीठ

मुली व महिलांसाठी सुवर्णसंधी

कोठे नोकरी करण्यापेक्षा स्वतःचे पार्लर सुरू करा फक्त 45 दिवसांचा कोर्स अत्यंत कमी फीस मध्ये

■ खरंच कोणाचाही विश्वास बसणार नाही पण मुली व महिला स्वबलवी व्हाव्यात म्हणून अगदी अल्प फीस डिस्काउंट मध्ये आमच्याकडे पार्लरचा कोर्स करा व स्वतःचे पार्लर सुरू करा. ■ कमी भांडवलात पण तुम्ही तुमच्या व्यवसाय सहज सुरू करू शकता. ■ प्रॅक्टीससाठी लागणारी साधने सलोन मध्येच उपलब्ध करून दिली जातील.

बेसिक ब्युटी पार्लर कोर्स ■ ₹५०००/- चा कोर्स फक्त ₹०००/- मध्ये

■ रजिस्ट्रेशन फिस ५००/- ■ पहिल्या १० विद्यार्थीनींना मेकअप फिट फ्रि.

■ मर्यादित प्रवेश फक्त २० विद्यार्थीनींसाठी

MAKEOVER

Professional Salon & Academy

संपर्क : +91 7588107454

शॉप नं.०२, गल्ली नं.११ विश्रोतीनगर, मुकुंदवाडी रेल्वेस्टेशनरोड छ. संभाजीनगर

मन आणि मानसोपचार

नो मोबाईल फोन फोबिया

स्मार्टफोनच्या वापराचा संबंध मुलांमध्ये उदासीनता आणि चिंता यासारख्या विध्वंसक भावनिक समस्यांशी जोडला गेला आहे. कोणत्याही निर्बंधाशिवाय सेल येत असल्याची प्रकरणे वाढत आहेत. मोबाइल फोनच्या वापरामुळे तरुणांना Anxiety अर्देक उपकरणांच्या विचलनामुळे उत्पादकता कमी होऊ शकते आणि कार्यावर लक्षा केंद्रित करण्यात अडचण येऊ शकते, ज्यामुळे शैक्षणिक आणि वैयक्तिक कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम सोशल मीडिया आणि ऑनलाइन परस्परसंवादांमुळे चिंता, नैराश्य आणि सामाजिक अलगावची भावना निर्माण होऊ शकते.

■ वय मग याला पर्याय काय ?

आपल्याला एवढाच काळून पुढील आहे की, या पिढीपासून तंत्रज्ञान आपण दूर करू शकत नाही. त्यांच्या हातातून काढून घेऊ शकत नाही. कारण त्यांच्या प्रगतीसाठी तंत्रज्ञानवापर आवश्यक आहे. म्हणजे मग आपण मुलांना फक्त योग्य पद्धतीने तंत्रज्ञानाचा वापर करायला शिकवू शकतो. सर्वात महत्वाचे म्हणजे आपल्याला देखील या सर्व तंत्रज्ञानासंदर्भात अपडेटेड राहावे लागेल. मुलांशी त्यांच्या भाषेत बोलण्याकरिता ते वापरत असलेले पॉप्युलर अॅप्स आपल्याला माहिती हवेत. आपणच, मोबाईल आणि टीव्ही यांचा वापर, गरजेपुरता केला पाहिजे. लहान मुले, मोठ्यांचेच अनुकरण करत असतात. जे नियम लहानांनी पाळले पाहिजेत असे वाटत असेल तर, त्याची सुरुवात, प्रथम स्वतः पासून केली पाहिजे. त्यात मोबाईल ही आला. आपणच गरजेपुरता मोबाईल, टीव्ही यांचा वापर केला पाहिजे. तरच आपल्याला, लहान मुलांना, मोबाईल वापरू नका असे सांगण्याचा अधिकार प्राप्त होतो. बॉर्ड गेम खेळणे किंवा तुमच्या मुलाला साफकसाई,

स्वयंपाक किंवा बागकाम यासारख्या क्रियाकलापांमध्ये गुंतवून ठेवणे तिला स्मार्टफोन पासून दूर ठेवेल. तुमच्या मुलाला संगीत ऐकणे, एखादे वाद्य वाजवणे, वापन किंवा चित्रकला यासारखे छंद जोपासण्यासाठी प्रोत्साहित करा. तुमच्या मुलांना त्यांचा मोबाईल रात्री ठराविक वेळेपेक्षा जास्त वापरू देऊ नका. मुलाला निसर्गाकडे आकर्षित करा आणि मैदानी खेळांसाठी देखील प्रोत्साहित करू शकता.

■ पाळीव प्राणी - मुलाला मोबाईल ऐवजी पाळीव प्राणी ह्या, जेणेकरून मुले संवाद साधण्यास आणि भावना व्यक्त करण्यास शिकतील.

■ फोनमध्ये ठेवा लॉक- आजकाल प्रत्येक फोनमध्ये वेगवेगळ्या प्रकारची काही खास फंक्शन्स असतात, जी त्यांना लॉक करता येतात. लहान मुलांना पालकांच्या देखरेखीखाली स्क्रीनचा वापर करायला लावावा त्यांना बघानुरूप अटी घातल्या गेल्या पाहिजेत. सलग तत्समभर मोबाइल पाहण्यापेक्षा दिवसातून तीन वेळा वीस - वीस मिनि वाह्याला देणे, जास्त चांगल.

■ ग्रेम आणि काळजी- मुलांना त्यांच्या पालकांच्या प्रेमाची आणि काळजीची सर्वात जास्त गरज असते. अशा परिस्थितीत तुम्ही मुलाबोबत जालांतीत जास्त वेळ घालवणे गरजेचे आहे. यामुळे तुमचे मुल हळूहळू मोबाईल वापरणे बंद करेल. जर तुम्ही स्वतः मोबाईलच्या व्यसनाचा सामना करू शकत नसाल आणि तुमचे प्रियजन तुम्हाला जास्त मदत करू शकतील असे वाटत नसेल तर Counselor ची मदत घेण्याची वेळ आली आहे. जसे थेरेपिस्ट आहेत जे मोबाइल व्यसन धोरणीमध्ये विशेषज्ञ आहेत.



डॉ. अमोल म. पाशीकर
मानसोपचार व व्यसनमुक्ती तज्ञ

या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद पुणे न्यायालयाच्या कक्षेत) E-mail-jyotirmaysahitya@gmail.com, Mob. 7743918559