

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक २३३ वा □ रविवार दि.०९ नोव्हेंबर २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

लोकशाहीचं कटू
सत्य...

- प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

लोकशाहीत जनता महत्त्वाची आहे कारण लोकशाहीचा आधारस्तंभच जनता आहे; जनताच सरकार निवडते आणि सरकारला जबाबदार धरते. जनतेचा सहभाग, त्यांची मते आणि त्यांच्या गरजा या लोकशाही प्रक्रियेला दिशा देतात आणि त्यामुळे सरकारला लोकांच्या हितासाठी काम करणे बंधनकारक होते. लोकशाहीत जनता मतदान करून आपले प्रतिनिधी निवडते, जे जनतेच्या वतीने निर्णय घेतात. जनतेला सरकारला त्यांच्या कृतीसाठी जबाबदार धरण्याचा अधिकार असतो. सहभाग आणि आवाज: नागरिक सरकारला धोरणांवर अभिप्राय देऊ शकतात आणि सामाजिक किंवा राजकीय प्रक्रियेत भाग घेऊ शकतात. लोकांचा संघटित आवाज आणि लोकनेते हे सरकारवर दबाव आणू शकतात आणि धोरणात्मक बदल घडवून आणू शकतात. लोकशाहीचे अंतिम उद्दिष्ट हे जनतेचे कल्याण सुनिश्चित करणे आहे. म्हणून, जनतेच्या गरजा आणि अपेक्षा लोकशाही प्रक्रियेच्या केंद्रस्थानी असतात. हे लोकशाहीचे तत्व.लोकशाहीला हेच अपेक्षित असताना वास्तव स्थिती काय दर्शविते? जनता “लोकशाहीचा स्रोत” असते, पण निवडणुकीनंतर तीच जनता संघर्षात आणि दारिद्र्यात राहते, तर ज्या नेत्यांना जनतेने उचलून दिलं ते सत्तेच्या सुखसोयींमध्ये आणि संपत्तीच्या शिखरावर जातात.मतदान करणारे हात अजूनही रोजंदारीत मळकट होतात,पण ज्यांना त्या हातांनी मत दिलं ते दरबारात हिरेजडीत पोशाखात चमकतात. लोकशाही आहे, पण तिचं फळ अजूनही जनतेच्या हातात नाही. मतदान करणारे गरीब होत आहेत आणि ज्यांना मतदान केले ते करोडपती होतात हे कटू सत्य आहे.नेते,पुढारी निवडून आल्यानंतर अधिक श्रीमंत होत आहे.उत्पन्नाचे त्यांचे स्रोत वाढत आहे.

गरीब गरीब होत आहे आणि श्रीमंत श्रीमंत होत आहे” हे एक निरीक्षण आहे, जे सूचित करते की श्रीमंत आणि गरीब यांच्यातील उत्पन्नाची दरी वाढत आहे. या स्थितीला मॅथ्यू इफेक्ट असेही म्हणतात, जिथे ज्यांच्याकडे आधीच संपत्ती आहे त्यांना ती वाढवणे सोपे जाते, तर गरिबांसाठी ही प्रक्रिया अधिक कठीण होते. आकडेवारीनुसार, देशातील १% लोकसंख्येकडे देशाच्या ६०% संपत्ती आहे, ज्यामुळे ही दरी आणखी स्पष्ट होते. दरवर्षी नेत्यांच्या संपत्तीत प्रचंड वाढ होत असते. दर पाच वर्षांनी ते त्यांच्या मालमत्तेचा तपशील निवडणूक आयोगाला देतात, पण मालमत्तेची ही आकडेवारी सार्वजनिक करण्याशिवाय आयोग काहीही करू शकत नाही. मतांची गरज असते तेव्हा निवडणुका जिंकण्याच्या असतात, तेव्हा मोठमोठी आश्वासने देतात, उदा. ओसाड जमिनीवर पीक लावू, झाडे लावून त्यांच्या फांद्यांवर फुले फलवू, पर्वत सुबकणारे सजवू, त्यावर चंद्र लटकवू, प्रत्येकाच्या डोक्यावर निळे आकाश पसरवू, तारे प्रकाशित करू, वाऱ्याला गती देऊ. उड्या मारणाऱ्या दगाडाना आम्ही पंखही लावू... आणि त्याहीपेक्षा रस्त्यावर फिरणाऱ्या सावल्यांमध्येही जीव ओतू... आणि आणखी काहीबाही! पण, निवडणूक जिंकल्यावर बहुतांश नेत्यांना आपली संपत्ती वाढवण्याशिवाय काही सुचत नाही.नेत्यांची संपत्ती वाढतेच कशी हा खरा प्रश्न. आहे...ते उद्योगपती नाहीत मग इतकी संपत्ती नेत्यांकडे येते कुठून ? मतदान करणाऱ्या गरिबांचे हात मात्र गरिबीतच खितपत पडलेले दिसून येतात.

“महाइवकाॅन २०२५” वैद्यकीय मेळाव्याला उत्स्फूर्त प्रतिसाद

आयएमएच्या नेतृत्वाखाली वैद्यकीय क्षेत्रात नव्या वाटांचा शोध



ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर – इंडियन
मेडिकल असोसिएशन महाराष्ट्र स्टेट
अंतर्गत ‘आयएमए वूमन डॉक्टर्स विंग ’
यांच्या १५ व्या राज्यस्तरीय वार्षिक परिषद
“महाइवकाॅन २०२५” या तीन दिवसीय
वैद्यकीय मेळाव्याला छत्रपती
संभाजीनगरमध्ये उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत
आहे.

आयएमए सभागृह, छत्रपती
संभाजीनगर येथे सुरू असलेल्या या
परिषदेत ७ व ८ नोव्हेंबर २०२५ रोजी
विविध शैक्षणिक व्याख्याने, पेपर
सादरकारणे, पोस्टर प्रेझेंटेशन आणि
चर्चासत्रे अत्यंत यशस्वीरीत्या पार पडली.
तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सहभागामुळे परिषदेचे
शैक्षणिक स्तर अत्यंत उच्च राहिले आहे.
उद्या, ९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी या
परिषदेचा औपचारिक उद्घाटन सोहळा पार
पडणार आहे. या सोहळ्याचे उद्घाटन
आयएमए महाराष्ट्र राज्याचे अध्यक्ष डॉ.
संतोष कदम यांच्या शुभहस्ते होणार

असून, आयएमए महाराष्ट्र राज्याचे सचिव
डॉ. अनिल आव्हाड, महिला डॉक्टर्स
विंगच्या राज्य अध्यक्षा डॉ. स्वपनांजली
आव्हाड, तसेच *राज्य संयोजक डॉ.
कांचन मदार या मान्यवरांच्या प्रमुख
उपस्थितीत हा कार्यक्रम साजरा केला
जाणार आहे.
या प्रसंगी शहरातील मान्यवर अतिथी
सौ. शर्मिष्ठा घरोवालावलकर, उपपोलीस
आयुक्त, छत्रपती संभाजीनगर, तसेच
अपराजिता अग्रिहोत्री, आयपीएस,
उपअधीक्षक (डीआयएसपी) कन्नड, जि.
छत्रपती संभाजीनगर आणि डॉ. शिवकुमार
उत्तरे, राष्ट्रीय सायोजक आय एम ए एम
एस एन हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित
राहणार आहेत.
या परिषदेत आतापर्यंत सुमारे १२५०
प्रतिनिधींनी ऑनलाईन आणि ऑफलाईन
नोंदणी केली असून, राज्यभरातून महिला
व पुरुष डॉक्टरांचा उत्स्फूर्त सहभाग दिसून
येत आहे.
आयएमए छत्रपती संभाजीनगर शाखेचे

अध्यक्ष डॉ. अनुपम टाकळकर आणि
सचिव डॉ. योगेश लक्ष्मस यांच्या
नेतृत्वाखाली या परिषदेची उत्कृष्ट आखणी
व तयारी करण्यात आली आहे. त्यांच्या
मार्गदर्शनाखाली स्थानिक टीमने सर्व
शैक्षणिक सत्रे, व्यवस्था आणि
पाहुणचाराची उत्तम जुळवाजुळव केली
आहे.
आयएमए ही महाराष्ट्रातील सर्वात
सक्रिय आणि प्रगतिशील वैद्यकीय संघटना
म्हणून डॉक्टरांच्या हितरक्षणासाठी आणि
वैद्यकीय क्षेत्राच्या उन्नतीसाठी सातत्याने
कार्यरत आहे. अशा परिषदा म्हणजे
डॉक्टरांना एकत्र आणून ज्ञान, अनुभव
आणि नव्यांज वैद्यकीय प्रगतीचा
आदानप्रदान करण्याचे प्रभावी व्यासपीठ
आहे.
महाइव्हकाॅन २०२५ हे यंदाचे
अधिवेशन आयएमएच्या या परंपरेचा एक
भव्य आणि संस्मरणीय टप्पा ठरत आहे.
डॉ. अनुपम टाकळकर, अध्यक्ष,
आयएमए छत्रपती संभाजीनगर शाखा यांनी

सांगितले :
“महाइव्हकाॅन २०२५ ही फक्त परिषद
नाही, तर ज्ञान, अनुभव आणि एकतेचा
उत्सव आहे. महाराष्ट्रातील प्रत्येक महिला
आणि पुरुष डॉक्टर या व्यासपीठावर एकत्र
आले आहेत, हेच आमचे खरे यश आहे.
आमचे उद्दिष्ट केवळ शैक्षणिक नाही, तर
डॉक्टरांमध्ये संवाद, सहकार्य आणि प्रेरणा
निर्माण करणे आहे. छत्रपती संभाजीनगरने
यंदा राज्याच्या वैद्यकीय इतिहासात एक
वेगळा ठसा उमटवला आहे.”
डॉ. संतोष कदम, अध्यक्ष, आयएमए
महाराष्ट्र राज्य म्हणाले:
“आयएमए महाराष्ट्र नेहमीच
डॉक्टरांच्या हक्कांसाठी आणि वैद्यकीय
क्षेत्राच्या प्रगतीसाठी पुढाकार घेत आली
आहे. महाइव्हकाॅन २०२५ ही परिषद त्या
सातत्याचा भाग आहे. अशा परिषदांमुळे
राज्यभरातील डॉक्टर एकत्र येऊन वैद्यकीय
क्षेत्रातील नवे तंत्रज्ञान, संशोधन आणि
अनुभव शेअर करतात. छत्रपती
संभाजीनगर शाखेने केलेली ही आयोजन

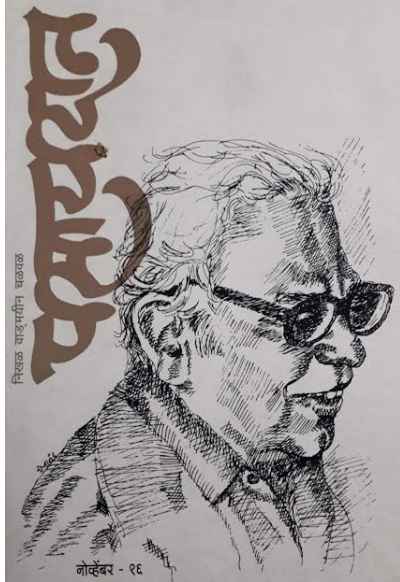
व्यवस्था आदर्शवत आहे.”
डॉ. स्वपनांजली आव्हाड, अध्यक्षा,
आयएमएवूमन डॉक्टर्स विंग महाराष्ट्र राज्य
म्हणाल्या :
“ विंगचा मुख्य उद्देश महिला
डॉक्टरांना नेतृत्व, आत्मविश्वास आणि
व्यासपीठ देणे हा आहे. महाइव्हकाॅन
२०२५ मध्ये महिलांचा सक्रिय सहभाग
पाहून अभिमान वाटतो. या परिषदेमुळे
महिलांना केवळ शैक्षणिकच नव्हे, तर
व्यावसायिक आणि सामाजिक उन्नतीचेही
संधी मिळतात. अशी परिषद महिला
डॉक्टर्सच्या एकतेचे प्रतीक आहे.”
या परिषदेसाठी डॉ. सोनाली सावजी,
डॉ. संगीता दुधाडे, डॉ. अर्चना भांडेकर,
डॉ. शिल्पा आसेगावकर, डॉ. अमृता
देवगिरीकर, डॉ. आसावरी टाकळकर, डॉ.
वैशाली सुरसे, डॉ. अंजली गाडे, डॉ.
दीपांजली देशमुख, डॉ. प्रतिमा भाले, डॉ.
गितेश दळवी, डॉ. शिवाजी पोले व इतर
समिती सदस्य यांनी परिषदेच्या यशस्वी
आयोजनासाठी परिश्रम घेतले आहेत.

भाई उर्फ पुल...

ज्योतिर्मय साहित्य
तुमचे, आमचे, सर्वांचे, महाराष्ट्राचे लाडके
साहित्यिक, नाटककार, अभिनेते, दिग्दर्शक, पु.ल.
देशपांडे उर्फ भाई यांचा जन्मदिवस म्हणजे ०८
नोव्हेंबर. त्यांचा जन्म ०८.११.१९१९ रोजी मुंबईत
झाला. हास्य हे सर्व आजारांवर बिन पैसेयाचे टॉनिक
आहे असे म्हंटले जाते. हसणे हा ताण तणाव कमी
करण्याचा आणि आनंद मिळविण्याचा खुप सुंदर मार्ग
आहे आणि निखळ आनंद सकारात्मकतेने
जगण्यासाठी मदत करतो.
पु. ल. चे साहित्य अजरामर आहे. त्यांच्या
विनोदाना तोडच नाही. त्याच्या विनोदात खुप सहजता
आणि सुंदरता असे. ते वाचल्यानंतर कुणी स्वतःचे
हास्य थांबवू शकेल ? असे मला नाही वाटत.
स्वतंत्र, स्वयंभू आणि स्वयंपुर्ण अशा मुद्देचे विनोद
पुल देत आले.

त्यांच्या साहित्याचा खजिना उघडला की त्यात
दिपू न जाण्यात काय आनंद
असतो, ते अनुभवल्या शिवाय
कळत नाही. तिथे अपवाद
नसतोच. अनंताचे अहंकार सुध्दा
अगदी सहज गळून पडतात.
त्यांच्या लेखनाने मराठी भाषेने
श्रीमंती उधळून टाकली आणि
मराठी आणखी समृद्ध झाली,
असे म्हंटले तर फारसे वाकगे
ठरणार नाही. पुलच्या लेखनातून
सर्वोत्तम लेख निवडायचा म्हणजे
शुद्ध सोन्यातले सोने निवडणे होय.

बटाट्याची चाळ, खोगीर भरती, पूर्वरंग, जावे
त्यांच्या देशा, गोळाबेरीज, अपूर्वाई, खिल्ली,
पुलकित षटकार,अशी आणि वेगवेगळी असंख्य
पुस्तके भाई नी लिहिली.
पु. ल. यांनी माणसांना सतत हसवत ठेवले.
आणि त्याचे विनोदी लेखन वाचले की आपण
अजूनही पुन्हा पुन्हा हसतो. त्यांचे काही विनोद वाचून
त्यांची कालची जयंती आज साजरी करू या. पु.ल.
सर एकदा लंडनला गेले होते, तेव्हा काही दिवस मीना
प्रभू या लेखिकेकडे मुक्कामास गेले होते. एक दिवस
मीना ताईंच्या घरी येणारी मारिया नावाची मोलकरीण
बरीच उशिरा कामावर आली. आल्यानंतर तिला
उशीर का झाला? म्हणून ती स्पष्टीकरण देऊ लागली.
या दोघींचा संवाद पु. ल. यांनी बाहेरून ऐकला, तेव्हा
ते स्वयंपाक घरात जाऊन मीनाला म्हणाले, अग



मीना, तुझ्या या मोलकरीणीचे नाव
मारिया पेक्षा थापा मारिया असे हवे
होते. आणि दोघे खुप हसले.
एकदा पु. ल. सर बाबा आमटे
यांच्या आनंदवनात गेले होते. तेथे एका
कार्यक्रमानिमित्त बरीच मंडळी जमली
होती. त्यात श्री मुकुंदराव किलोस्कर
ही होते. तेथे जेवणाची पंगत चालू
होती. मध्येच किलोस्कर उठले व
कॅमेरा घेऊन आले. तोपर्यंत त्यांच्या
जागेवर कुणी तरी येऊन बसले होते. ते
पाहून पु. ल. म्हणाले, मुकुंदराव येथे
संपादकीय पान नाही. हे जेवणाचे पान आहे, तेव्हा
मुकुंदराव किलोस्कर मासिकाचे संपादक होते ते खूप
खळखळ हसले.
डॉक्टर या विषयावर बोलताना एकदा पु.ल.सर
म्हणाले, गवई लोक गाण्याची प्रॅक्टिस करतात,
खेळाडू खेळाची प्रॅक्टिस करतात आणि डॉक्टर ही
प्रॅक्टिस करतात म्हणे पण ते कशाची प्रॅक्टिस
करतात? ते मात्र कधीच कळू देत नाहीत एकदा पु.
ल. म्हणाले, कावळा खुप घाणेरडा पक्षी वाटला तरी
पिंडाला शिवण्याशी त्याचा संबंध असतो, म्हणून
त्याच वेळी त्याचा मान वाढतो. पु.ल. पुढे म्हणतात
एकदा माझ्या मित्राची आजी वारली. तिच्या पिंडाला
कावळा न शिवण्याचे काही कारणच नव्हते. कारण
चांगले ९५ वर्ष जगून म्हातारिने डोळे मिटले होते.
(क्रमशः)

वास्तुशास्त्र पेंटिंग



लघुलेख - ८८

'ज्योतिर्मय' च्या वाचकांचे पुन्हा
एकदा आभार मानतांना आनंद
होतो आहे. गेल्या ८७
लघुलेखांचे नियमित वाचक, या
अद्भुत विषया संदर्भात जिज्ञासे
पोटी संपर्क वा मेसेज
पाठवतात. त्यांचं हे सातत्य
पाहता माझा उत्साह अधिक
वाढतो.

आपल्या लेखांचा आढावा घेतला तर आपल्या ध्यानात येईल की आपण
'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' मधील घटकांची माहिती घेतांना नक्षत्र, नक्षत्र देवता,
आराध्यवृक्ष, राशींचं महत्त्व, राशीस्वामीचं महत्त्व यासह 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग'
'साठी आवश्यक ती माहिती घेतली. राशींच्या संदर्भात आपण दोन वेगवेगळ्या
भूमिकेतून माहिती घेतली आज ही माहिती आपल्यापर्यंत पोहोचवण्याचा
उद्देशही एकच आहे की 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' ही निर्माण प्रक्रिया विविध टप्प्यांतून
अभ्यासली जाते आणि नंतरच कॅनव्हास रंगतात. कॅनव्हास वर बितारलेल्या
प्रत्येक घटकांसह यथायोग्य माहिती असते. त्यात नक्षत्र देवता, राशी स्वामी, रंग,
आकार, प्रतीक, नक्षत्र मंत्राक्षरे, जातकाची ग्रहस्थिती, आराध्य वृक्ष, जातकाच्या
नावांवरील वास्तुची कुंडली यांच्या सोबत संबंध जोडला जातो का? आदि
माहितीचा अभ्यास केला जातो.

आता आपण पुढील लेखांमध्ये, जन्मकुंडलीतील १२ स्थाने राहु-केतू सह
नवग्रह यांची स्वतंत्र माहिती मात्र "वास्तु शास्त्र पेंटिंग" च्या अनुबंगाने असेल.
नवग्रहांचं महत्त्व आपल्या दैनंदिनीशी जोडलेलं असतं. यामध्ये उच्चींचे ग्रह, वक्ती
ग्रह, मार्गस्थ ग्रह आणि नीचेचे ग्रह असतात. त्यांच्या त्या त्या स्थितीतील, त्यांच्या
गतीचा, अंशांचा जातकावर कसा व कोणता परिणाम होतो? त्याबाबतची
सकारात्मकता कशी शोधली जाते? ही व अशी माहिती या पुढील लेखांमध्ये
पाहणार आहोत. त्यामध्ये ग्रह त्यांचा स्वभाव, त्यांची जातकाच्या कुंडलीतील
संभाव्य स्थिती, आणि त्यांचे गोंचर अर्थात भ्रमण, यामुळे जातकाच्या संदर्भात
केवळ सकारात्मकच परिणाम होतील. अशाच घटकांचा अंतर्भाव आपण
आपल्या 'वास्तुशास्त्र पेंटिंग' मध्ये करतो. त्यामुळे आपण तयार केलेलं पेंटिंग हे
त्या वास्तुमध्ये सकारात्मकच वातावरण निर्माण करते असे अनुभव आहेत.

क्रमशः.....

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

आम्ही तुमचे पुस्तक
प्रकाशित करू !



प्रत्येक लेखकाचं एकच स्वप्न असते ते
म्हणजे माझ्या कवितांचे, लेखांचे,
कथांचे, कादंबरीचे पुस्तकात रूपांतर
झावे 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
साहित्याचे विद्यापीठ



जात्यावरच्या ओव्या.....

दिवाळसणाला सारवल अंगण बाळा घालते नहाण, उटण्यात चंदन ॥३३८॥

दिवाळसणाला गोडाधोडाचा दरवळ माझ्या अंगणात दाटे गोकुळाची हिरवळ ॥३३९॥

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



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

मला आज देवाची गरज अशी वाटत नाही हे खरे, पण ती कशी वाटेल याचा तरी आपण विचार करावा. भगवत्‌चिंतनाने, नामाने ही गरज भासू लागते. गरज इतकी भासली पाहिजे की, अन्नपाणीसुद्धा गोड लागू नये. जितकी आग जोराची तितका पाण्याचा मारा जास्त हवा, तसे जितकी देहबुद्धी बळकट तितका नामाचा जोर अधिक पाहिजे. नामात

नाम भावयुक्त अंतःकरणाने घ्यावे ।

प्रेम नाही म्हणून ते घेण्याचे सोडू नये. पाण्यात पडल्यावर पुढे पोहायला येते. काशीला गेले नाही तरी काशीस जायचे असे तरी म्हणावे; त्याप्रमाणे नामात प्रेम वाटत नसले तरी, नामात प्रेम आहे असे नित्य म्हणावे. नामाशिवाय दुसरे सत्य नाही, दुसरे साधन नाही, असा दृढ विश्वास झाला म्हणजे नाम घेतल्याशिवाय राहवत नाही ; आणि ते घेतल्याने, त्याच्या सहवासाने, त्याचे प्रेम येते. संत देव आहे असे म्हणतात, मीही देव आहे असे म्हणतो; फक्त इतकाच की, माझे म्हणणे अनुमानाचे असते, त्यांचे प्रत्यक्ष अनुभवाचे असते. संत देहातीत असतात; त्यांच्याजवळ गेल्याने देहाभिमान कमी होतो. प्रत्यक्ष गेले नाही तरी चालेल; भाव ठेवून कार्य जितके लवकर होते तितके देहाच्या सहवासाने होत नाही. तीर्थास तीर्थपण, देवांस देवपण आणि गुरूंस गुरुपण आपण आपल्या भावनेने देतो. तीर्थास जाऊन जर ‘आपण याने निष्पाप होऊ’ अशी भावना असली तरच मला तीर्थाचे स्नान होईल, नाहीतर मला ते नुसते पाणीच आहे ! थोडक्यात म्हणजे, सर्व काही भावनेत आहे. नाम हे भाव उत्पन्न करते. भावयुक्त अंतःकरणाने आपण नाम घेतले म्हणजे आपले काम शीघ्र होते.

साधूंची अगर संतांची लक्षणे आपल्या अंगात ती बाणून घेण्याकरिता सांगितली आहेत. परंतु त्या लक्षणांवरून साधू ओळखता येणार नाही; साधू होऊनच त्याला ओळखले पाहिजे. प्रापंचिकाला त्याला ओळखायचे असेल तर त्याने आपल्यावर त्याच्या संगतीचा काय परिणाम झाला हे पाहावे; म्हणजे आपल्यावरूनच त्याला ओळखायचे. आपल्या मनाला काही वेळ तरी शांती मिळाली, आपला मीपणा थोडा तरी कमी झाला, मन निर्विषय झाले, निदान निर्विषय राहावे असे वाटू लागले, तर ते साधूचे स्वरूप आहे असे समजावे. साधू सर्वाभूती भगवद्भाव किंवा सर्वत्र मीच आहे असे पाहतात. त्यामुळे सर्वांवर ते प्रेम करतात. सर्वत्र प्रेम करायचे म्हणजे निःस्वार्थ बुद्धीने योग्य ते करणे. आपण आपलेपणा काहींमध्येच पाहतो, सर्वत्र पाहात नाही, निदान द्वैतप्रचीती येते. साधूंचा मीपणा गेल्याने जगात त्यांना सर्वत्र अभेदप्रचीती येते. ते सर्वत्र भगवद्भाव पाहतात, आणि त्यांचे प्रेम अगदी निर्भेळ असते.

सर्वांशी अत्यंत प्रेमाने, निष्कपट प्रेमाने वागावे. आपल्या बोलण्यामध्ये नव्हे, पाहण्यामध्येसुद्धा प्रेम असावे.



आरोग्य संजीवनी

कॅल्शियमची कमतरता

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

शरीरातील कॅल्शियम हे विटामिन डी. थायराइड ,हार्मोनस आणि कॅल्सीटोनील याद्वारे नियंत्रित केले जाते. त्यामुळे शरीरातील व रक्ताची कॅल्शियमचे प्रमाण नेहमी योग्य राहते विटामिन डी आतड्यातील व किडनीतील कॅल्शियम रक्तामध्ये शोषून घेण्यासाठी मदत करते. आपल्या शरीराला विटामिन डी ही कोवळ्या सूर्यप्रकाशातून मिळत असते .विटामिन डी च्या कमतरतेमुळे हाडातील कॅल्शियम कमी होऊन हाडे ठिसूळ होतात. याशिवाय आहारातून कॅल्शियम युक्त पदार्थांचे सेवन न करणे, पचनशक्ती मंदावणे यामुळे आहारातील कॅल्शियमची शोषण कमी होते तसेच स्त्रियांना मासिक पाळीत अतिरिक्त स्त्राव होणे, स्त्रियांची मासिक पाळी येणे बंद झाल्यानंतर हार्मोनचे संतुलन बिघडणे व ऊन आणि शारीरिक श्रमांचा अभाव, गोड पदार्थांची अति सेवन करणे ,नवजात बालकांना मातेचे दूध न मिळणे यामुळे देखील कॅल्शियमची कमतरता निर्माण होते .प्रत्येक स्त्रीमध्ये मासिक पाळी बंद झाल्यानंतर शरीरातील हार्मोन्सची संतुलन बिघडल्याने संपूर्ण शरीरातील हाडे ठिसूळ लागतात. या दिवसांमध्ये फक्त आहारातून कॅल्शियम घेऊन पूर्तता शकत नाही त्यासाठी आयुर्वेदिक कॅल्शियमची औषधे घेणे गरजेचे असते अन्यथा स्त्रियांच्या शरीरातील हाडे ठिसूळ होऊन थोडश्या आघाताने देखील भग्न होऊ शकतात .

अनेक स्त्रियांना हाता पायांना मुंग्या येणे, मणक्याचे विकार उद्भवणे,मान व कंबर

दुखणे, सकाळी उठताना त्रास होणे, चालताना त्रास होणे ,मांडी घालून जास्त वेळ बसू न शकणे. शौचाला बसता न येणे ,चक्रर येणे, गुडघेदुखी ,लवकर थकवा येणे ,दात दुखणे, नखे ठिसूळ झाल्याने तुरणे, केस गळणे, सतत भीती वाटणे, ताण तणाव जाणवणे ,स्मरणशक्ती कमी होणे व झोप न लागणे अशा अनेक प्रकारच्या त्रासांना तोंड द्यावे लागते तथापि बहुतांश स्त्रियां त्याकडे दुर्लक्ष करतात त्यामुळे त्याचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात .

स्त्रियांनी वयाच्या पन्नाशीनंतर आहारात कॅल्शियम पदार्थांचे प्रमाण वाढवावे.त्यासाठी कॅल्शियम युक्त आहाराचे सेवन करावे.पुढील पदार्थ हे कॅल्शियमयुक्त असतात. त्यांचा आहारात समावेश करावा.

गहू, बाजरी ,नाचणी, दूध व दुधाचे सर्व पदार्थ, मुगडाळ ,सोयाबीन, वाटाण, मटकी,

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

राजमा, कडीपत्ता, कोबी, मेथी, मुळ्याची पाने, पुदिना, कोथिंबीर ,काकडी, गवार ,टोमॅटो, मनुका, बदाम, पिस्ते, अक्रोड, खरबुजाच्या बिया, नारळ, आंबा, सिताफल, संत्रा ,अननस ,ओवा ,जिरे, हिंग, लवंग, व काळे मिरे या पदार्थांचा आहारात समावेश



विश्वास देशपांडे

चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

उगवतीचे रंग



लौकिक अर्थाने त्या शिकलेल्या नव्हत्या. परंतु त्यांच्या कविता किती सुंदर आहेत ! अनेक शिकलेले लोक त्यांचा आपापल्या परीने अर्थ लावत बसतात. अनेक लोक त्यांच्यावर पीएचडी करतात. तसंच तुझ्या गाण्यांचं आणि संगीताचंही असावं असं मला वाटतं.

तुझं संगीत म्हणजे खरोखरच नक्षत्रांचं देणं आहे. त्याचं मोल, त्याचं तेज कधीही कमी होत नाही. हे नक्षत्रांचं देणं कितीही वाटलं तरी रिक्त न होणारं. आमचीच ऑजळ अपुरी पडते ते घ्यायला. तुझ्या गीतांबाबत असं म्हणावसं वाटतं की तो बोल मंद हळवासा, आयुष्य स्पर्शुनी गेला. केवळ आयुष्य स्पर्शून नाही गेला तर आयुष्य समृद्ध करून गेला ! तुझ्या गीतांबाबत बोलायचं तर तूच गायलेल्या किनारा या चित्रपटातील गीताची आठवण येते. नाम गुप्त जायेगा, चेहरा ये बदल जायेगा

मेरी आवाज ही पहचान है

याद रहे....!



शाळेची मज्जा...

अंकुश शिंगाडे,
नागपूर

सहावं वरीस धोक्याचं?

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

कॉन्व्हेंटच्या शाळा आल्या. यातही काही शाळा किस्तवार शुल्क आकारून शाळा चालवतात. काही शाळा माफक शुल्क घेतात. काही मात्र जास्त. परंतू आज ते शुल्क कमी आहे. त्यातच त्यांची एवढी जाहीरात आहे की सर्व लोकां मग ते कितीही गरीब का असेना, कॉन्व्हेंटलाच टाकतात. त्यातच तो दिवस दूर नाही की सर्व पालक आपल्या पाल्यांना कॉन्व्हेंटला टाकतील व मराठीच्या शाळेत मुलंच मिळणार नाहीत.

महत्त्वपूर्ण गोष्ट ही लक्षात घेण्यासारखी आहे की आज मराठीच्या अनुदानीत शाळेत कितीही का असेना मुलं आहेत. परंतू ज्यावेळी मराठीच्या अनुदानीत शाळा बंद पडतील, त्यानंतर कॉन्व्हेंटच्या शाळेचं शुल्क एवढं भरमसाट वाढेल की गरीब लोकां आपली मुलं शिकवू शकणार नाहीत. ते आंदोलन करतील. परंतू त्याचा उपयोग होणार नाही. कारण तेव्हा वेळ निघून गेलेली असेल.

आज गरीबीचा आकडा व अनुदानीत शाळेत शिकणा-या विद्यार्थ्यांचा आकडा जास्त आहे. सरकार हा आकडा कमी व्हावा यावर वेळोवेळी प्रयोग करून प्रयत्न करीत आहे. ती बाब आपल्या लक्षात येत नाही. कारण आपण विचारशील व्यक्तीमत्त्वाचे असलो तर तेवढ्या चिकीत्सक विचारसरणीचे नाही. सरकारनं याच व्यापारीक विचारानं पेन्शनवर कुऱ्हाड चालवली आणि हळूच शाळेच्या अनुदानावर. ब-याच दिवसापासून नान सॅलरी ग्रँडही बंद आहे. आर टी ई चे पैसे देवू केले. परंतू कोणत्याही शाळेला मिळाले नाही. हा व्यवहारीक बदल काय दर्शवतो ? ही विचार करणारी बाब आहे.

विशेष गोष्ट अशी की आज जो पालक साक्षर आहे, त्याला सरकारचं नवीन शैक्षणिक धोरण कळत जरी असलं तरी तो आपल्याला काय करायचंय असा विचार करतो. जो अज्ञानी पालक आहे, त्याला या गोष्टी कळत नाही. जो अल्पशिक्षीत आहे, परंतू त्याचेजवळ भरमसाठ पैसा आहे, तो पालक चिकीत्सक जरी असला तरी तो विचार करतो की आपल्याला काय घेणंदेणं आहे. मरणं मात्र गरीबांचंच आहे.

विशेष गोष्ट ही की वय वर्ष सहा हा शाळा प्रवेशाचा आकृतीबंध पेन्शन बंदसारखाच आकृतीबंध वाटतो. काल पेन्शनधारकांची पेन्शन बंद झाली. उद्या गरीबांच्या शाळा बंद होतील यात शंका नाही. सरकार पुरेपूर स्वरूपात खाजगीकरण करण्यासाठीच लागलं आहे. ही निर्वीवाद सत्य बाब आहे. यामुळं वेळीच सावध व्हावे. नाहीतर तेल गेलं तूप गेलं, हाती धुपाटणं आलं अशी अवस्था देशातील गरीबांची निर्माण होवू शकते. ही शक्यता नाकारता येत नाही. वय वर्ष सहा, ही विद्यार्थ्यांचा विकास करण्यासाठी चांगली बाब आहे. परंतू ती बाब विचारात घेऊन सरकारनं पडड्यामागचं राजकारण करू नये. गरीबांच्या शाळा बंद करू नये म्हणजे झालं.



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

मायोद्भवनिरूपण

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

मी म्हणून वावरणाऱ्या अहंकाराचा शोध घेतला तर तो सापडत नाही. निर्गुण ब्रम्ह आहे तसेच रहाते. आपण सर्व जण आपापल्या परीने सद्गुरूच्या मार्गदर्शनाचा लाभ घ्यावा. मायोद्भवनिरूपण हा समास खुप खोलवर जाऊन विचार करायला लावणारा समास आहे. सगळ्या विश्वामध्ये तत्त्व कोणते व भ्रम कोणता,अस्सल कोणते नकली कोणते याचा शोध घेतला म्हणजे जे भ्रमरूप आणि नकली आहे ते खरे पहाता टिकत नाही ते वरवरचे असल्या कारणाने लगेच नाहीसे होते. पण आता एक गोष्ट लक्षात घ्यायला हवी की आता अस्सल तत्त्व जे निर्गुण ब्रम्ह तेवढे शिल्लक रहाते. आता पहा मित्रांनो! हा मायेचा खेळ कसा आहे ते लक्षपूर्वक ऐकावे.

समासाच्या आरंभी ब्रम्हाचे वर्णन सांगितले तेच सगळ्या विश्वाला व्यापून राहिले आहे हेही सांगितले, ज्या विश्वाला ब्रम्ह व्यापून असते ते सगळें नाहीसं होते.मग उरते ते निव्वळ ब्रम्ह होय. अहंकारी घमंडखोर द्रुश्याचा निरास होतो. त्यामधून कायम शाश्वत कोणते व केवळ वरवरचें कोणते याची आपोआप निवड होते. मग आपण खरें कोण याचा बोध आपल्या ठिकाणी आपल्याला घडतो. काल्पनिक मीपणा गेला की जो शुद्ध मी उरतो तोच खरा निर्गुण आत्मस्वरूप होय.विनाशी तत्त्वे विवेकाने नाहीशी केली तर निर्गुण आत्मा तोच मी आहे असा साक्षात्कार होतो. विनाशी तत्त्वे ओसरल्यानंतर देहाचा मीपणा वेगळेपणाने दाखवणे शक्य नसते.

तत्त्वे आणि मी पणा दोन्ही विनाशी व द्रुष्य असल्याने तत्त्वांचा निरास झाला की मीपणा संपतो. मग निर्गुण आत्मा तेवढा शिल्लक रहातो. तेव्हा “सोहं म्हणजे मी तोच आहे“ अशा आत्मनिवेदनाचा साक्षात अनुभव येतो. एकदा का तुम्हाला हे आत्मनिवेदन घडले म्हणजे “देव व भक्त“ एकरूप होऊन जातात. “देवरूप होऊ सगळे“ याची प्रचिती येते.

निर्गुण रूपाला जन्ममरण नाही, पापपुण्य नाही जो निर्गुण निराकार असतो तो या मायेच्या विळख्यातुन मुक्त होतो. जीव विनाशी तत्त्वांनी वेढलेला असतो, त्यामुळे तो संशयाच्या चक्रांत अडकतो.स्वतः ला विसरतो आणि “कोहं“ म्हणजे मी कोण आहे असे विचारू लागतो. जीव जोपर्यंत तत्त्वामध्ये गुफ्फटलेला असतो तोपर्यंत मी कोण आहे असे विचारतो. त्यालाच शंका निर्माण होते तो स्वतः शंकेचे अभ्यासाने निरसन करतो तेंव्हा“मी तोच आहे“ असा जीवाला अनुभव येतो अखेर आत्मस्वरूपाशीं एकरूप होऊन “मी तूं पणाचा भेदाचे निरसन झाले की अहं --सोहं हा भेद ऊरत नाही. अशा रितीने सर्व अवस्थांच्या पलीकडे रहाणारा तो

“परमात्मा“ओळखावा व त्याच्या आज्ञेनुसार वागावे हेच तर संसाराचे सार आहे.

समास तिसरा समास

श्री राम जय राम जय जय राम

जय जय रघुवीर समर्थ

श्रा समास समास



राक्षसभुवन

वरदसुत-दत्तस्थान

योगिराज डोळे

राक्षसभुवनकर

संपर्क 9420224999

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

आध्यात्मिक महत्त्व :

दत्तात्रेयांच्या कुपेने भूतबाधा, करणी आणि मानसिक व्याधी यांनी त्रस्त असलेल्या व्यक्तीने या ठिकाणी येऊन एकनिष्ठेने सेवा केल्यास ती व्यक्ती १ मासात (महिन्यात) ठीक होते. येथे लांबून येऊन लोक सेवा करतात आणि तृप्त होतात. साजरे होत असलेले उत्सव

चैत्र कृष्ण पक्ष सप्तमीला येथे यात्रा भरते, तसेच छबीना आणि पालखी निघते. येथे धार्मिक कार्यक्रम होतात. येथे दत्तजयंती, श्रीकृष्ण जयंती आणि सर्वज्ञ चक्रधरप्रभु जयंती असे उत्सव साजरे केले जातात.

दत्तजयंतीला ७ दिवस आधी सप्ताह असतो. चतुर्दशीला दत्तात्रेयांचा जन्म होतो. पौर्णिमेला यात्रा उत्सव होतो आणि सप्ताहाची समाप्ती होते. ‘दत्त महाराजांच्या कुपेने अनेक मानसिक रुग्ण बरे होतात’, असा अनेक भाविकांचा अनुभव आहे.

दत्तगुरूंचे वामकुक्षी घेण्याचे ठिकाण :

श्री पांचाळेश्वर मंदिराच्या उजवीकडे, म्हणजे आपल्या डाव्या बाजूला श्री दत्तगुरूंचे वामकुक्षी घेण्याचे, म्हणजे दुपारच्या भोजनानंतर डाव्या अंगावर पडहुन विश्रांती घेण्याचे स्थळ आहे. येथे सुंदर मंदिर बांधलेले आहे. मंदिराच्या अवतीभवती डौलदार वृक्ष आहेत. सभोवताली भक्कम तटबंदी आहे. मंदिराच्या समोर भव्य प्रवेशद्वार आहे. त्यावर नगारखाना बांधलेला आहे.

महाराष्ट्रात, मराठावाड्यातील बीड जिल्ह्यात गेवराई तालुक्यातील राक्षसभुवन हे शनीदेवांचे भारतातील साडेतीन पीठापैकी एक पुर्ण पीठ आहे. त्या जवळच पांचाळेश्वर हे दत्त स्थान आहे. औरंगाबाद-बीड-सोलापूर या राष्ट्रीय महामार्ग क्र.२११ वर औरंगाबाद पासून१०० कि.मी.अंतरावर राक्षसभुवन फाट्यापासून काही अंतरावर हे क्षेत्र आहे.

येथे दत्तजयंती उत्सव ६ दिवस फार मोठ्या प्रमाणात साजरा केला जातो

हल्द घालून मस्त खमंग फोडणी करावी. ही फोडणी काल्यात घालावी व तळलेली मेथी मिरची हातानी बारीक करून त्यात मिक्स करावी. आता हे सर्व छान एकत्र

कालवून दहीभाकरीचा झकास काला बनवावा आणि थंडगार काला खाण्यास द्यावा

वैशिष्ट्यः

हा इतका अप्रतिम लागतो की आता कधीही भाकरी केली तरी दुसऱ्या दिवशीच्या काल्यासाठी म्हणून मुद्दाम जास्तच बनवाल हा खाल्ल्यानंतर!

लिंबाचा, मेथी मिरचीचा स्वाद भन्नाट लागतो. मध्येच दाताखाली येणारी खमंग उडदाची डाळ, दाण्याचा जाड भ्रडा मस्त गमंत आणतात.आंबट,गोड,मिरचीचा तिखटपणा, क्वथीक कडवटपणा, सगळ्या चवींनी परिपूर्ण असलेला हा काला म्हणजे पोटभरीचा नाष्टाच होतो. वरून सजावटी साठी डाळीं दाणे ,कोथिंबीर, किंवा तिखट बुंदी किंवा बारीक शेव घातली तरी चालते. जास्त पौष्टिक बनवायचा असेल तर त्यात नारळ, काकडी, गाजर, अशा भाज्या बारीक तुकडे करून घातल्या तरी छान लागतात आणि आकर्षक दिसतात. शिवाय ही वन डिश मिल म्हणून सुद्धा सुरेख होते. या पद्धतीने बनवा आणि मग सांगा. यात भरपूर प्रमाणात फायबरस, स्निग्ध पदार्थ,प्रोटीन्स.. भरपूर प्रथीने, कार्बोहायड्रेट्स ,जीवनसत्व असल्यामुळे हा जणू बम्परच आहे.

