



ज्योतिर्मया

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक २७६ वा □ गुरुवार दि.०१ जानेवारी २०२६ □ पाने ६ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

वाईट गोष्टींपासून दूर राहण्याचा संकल्प करूया...

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

२०२६ हे नवीन वर्ष आपल्या आयुष्यात नवीन ऊर्जा, नवीन आशा आणि नवीन संकल्प घेऊन येणार आहे. शास्त्रांमध्ये असे म्हटले आहे की जोपर्यंत एखादी व्यक्ती काही नकारात्मक सवयी सोडत नाही तोपर्यंत भाग्य पूर्णपणे अनुकूल राहणार नाही. येत्या वर्षात जर तुम्हाला आनंदी, शांत आणि समृद्ध जीवन हवे असेल तर २०२६ सुरू होण्यापूर्वी या पाच वाईट सवयी सोडून द्या.

कोणावरही रागावू नका, कारण राग हे आरोग्यासाठी हानिकारक आहे, नातेसंबंध बिघडवते आणि आयुष्यातील आनंद हिरावून घेते; त्याऐवजी दीर्घ श्वास घेणे, आत्मपरीक्षण करणे आणि क्षमाशील राहून शांत राहण्याचा प्रयत्न करणे महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून तुमचे जीवन सुखी होईल आणि तुम्ही इतरांनाही आनंद देऊ शकाल

राग आणि कठोर भाषण करू नये.बोलताना प्रेमाने व संयमाने बोलावे.राग हा मानवतेचा सर्वात मोठा शत्रू आहे. रोगामुळे कौटुंबिक कलह, मानसिक ताण आणि कामात व्यत्यय येतो. कठोर भाषणामुळे पुण्य कमी होते आणि शुभ ग्रह देखील अशुभ परिणाम देऊ लागतात. नवीन वर्ष सुरू होण्यापूर्वी, शांत वर्तन आणि गोड भाषण स्वीकारण्याचा संकल्प करावा.

नकारात्मक विचार आणि मत्सर मनात आणू नका. नकारात्मक विचार आणू नये..व्यक्तीने नेहमीच सकारात्मक असायला पाहिजे.नव वर्षात आपण सर्वांनी सकारात्मक राहण्याचा संकल्प करू या.

नकारात्मक विचारांमुळे केवळ मानसिक अशांतता निर्माण होत नाही तर नशीबही कमकुवत होते. इतरांच्या प्रगतीचा मत्सर स्वतःच्या चांगल्या कर्मांना नष्ट करतो. नवीन वर्षात सकारात्मक दृष्टिकोन आणि समाधानाची भावना स्वीकारा.

सकारात्मक असण्याचा अर्थ असा आहे की तुम्ही अडचणी आल्या तरीही सकारात्मक, आशावादी आणि सकारात्मक दृष्टिकोनाने गोष्टींकडे जाता आणि त्यांना सामोरे जाता; यामध्ये नकारात्मक विचारांना आव्हान देणे, कृतज्ञता व्यक्त करणे, तुमच्या ध्येयांवर लक्ष केंद्रित करणे आणि सकारात्मक लोकांशी संगत करणे समाविष्ट आहे, जे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी चांगले आहे.

दिखावा आणि अहंकार करू नका.अहंकार हा सर्व पापांचे मूळ असल्याचे म्हटले जाते. अहंकारामुळे सन्मान आणि प्रतिष्ठेचे न्हास होतो क्षमतेपेक्षा जास्त दाखवल्याने आर्थिक संकट आणि मानसिक ताण येतो. २०२६ मध्ये, साधेपणा, नम्रता आणि कृतज्ञता तुमच्या जीवनाचा पाया बनवा.अहंकार करू नका“ म्हणजे घमंड करू नका, गर्व बाळगू नका, किंवा स्वतःला इतरापेक्षा श्रेष्ठ समजू नका, असा संदेश आहे; कारण अहंकारामुळे माणूस चुकीच्या मार्गावर जातो, इतरांपासून दुरावतो आणि त्याचे पतन होते, त्यामुळे नम्रता, प्रेम आणि सेवाभाव ठेवणे आवश्यक आहे.

वडीलधाऱ्यांचा अनादर करू नका.मोठ्यांचा ,गुरुजनांचा सत्कार करूया पालक, शिक्षक आणि वडीलधाऱ्यांचा आदर केल्याने दीर्घायुष्य, कीर्ती आणि सौभाग्य वाढते. वडीलधाऱ्यांचा अनादर केल्याने पितृ दोष होतो, जो जीवनात अडथळे निर्माण करतो. पूजा आणि धर्मापासून दूर गेल्याने जीवनात शून्यता देखील वाढते. नवीन वर्षात, नियमितपणे देवाचे स्मरण करा आणि सेवेची भावना अंगीकारा.

आळस आणि वेळेचा आदर करा.आळस हा मानवाचा शत्रू आहे. ज्या व्यक्तींमध्ये हा दुर्गुण असतो ती व्यक्ती फारशी प्रगती करू शकत नाही. आळस हे गरिबीचे मूळ कारण असल्याचे धर्मशास्त्रात म्हटले आहे.

उशिरा झोपणे, कामात टाळाटाळ करणे आणि ध्येयांकडे दुर्लक्ष करणे यामुळे प्रगतीत अडथळा येतो. आळस टाळण्यासाठी जीवनशैलीत बदल करा, जसे की आरोग्यदायी आहार, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप आणि कामांची यादी बनवून त्यांना वेळेवर पूर्ण करणे; तसेच ताणतणाव कमी करणे आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे, कारण आळस हा शारीरिक किंवा मानसिक थकव्यामुळे येऊ शकतो आणि यावर मात करण्यासाठी योग, प्राणायाम आणि छोट्या उद्दिष्टांपासून सुरुवात करणे फायदेशीर ठरते

२०२६ हे वर्ष शुभ बनवण्यासाठी, शिस्तबद्ध आणि वेळेचे बंधन असलेली जीवनशैली स्वीकारणे आवश्यक आहे.

नव्या आशेचा किरण घेऊन उगवतो सूर्योदय,
कालच्या अंधारावर टाकतो उजेडाचा विजय.
स्वप्नांना देतो नवे पंख, मनाला नवी उमेद,
नववर्ष म्हणते हळूच – चालू दे पुढे निर्धाराने पाऊल एकेक.



छाया : संजय दारमवर, मुंबई

प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल वर्ल्ड कॉन्स्टिट्यूशन अँड पार्लमेंट पुरस्काराने सन्मानित

ज्योतिर्मय साहित्य

श्रीरामपूर – वर्ल्ड कॉन्स्टिट्यूशन अँड पार्लमेंट अर्थात जागतिक संविधान आणि संसद संघाच्या वतीने श्रीरामपूर येथील व्हीआयपीच्या सभागृहात आयोजित समारंभात प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल त्यांच्या सामाजिक, शैक्षणिक व पत्रकारिता च्या क्षेत्रातील उल्लेखनीय कार्यामुळे वर्ल्ड कॉन्स्टिट्यूशन अँड पार्लमेंट हा पुरस्कार कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थ माननीय डॉ दिगंबर श्रीधर पतंगे प्रेसिडेंट महाराष्ट्र अँड गोवा स्टेट स्वराज्य जस्टिस अँड वेलफेअर कमिटी न्यू दिल्ली

सिद्ध, श्री शिवाजी दत्तात्रय राजेजाधव (माता जिजाऊचे वंशज व वर्ल्ड कॉन्स्टिट्यूशन अँड पार्लमेंटचे अध्यक्ष डॉ दत्ता विघावे यांच्या हस्ते प्रशस्ती पत्र व सनामचिन्ह देऊन सन्मानित करण्यात आले.या प्रसंगी मंचावर

प्रमुख अतिथी म्हणून प्रो डॉ शंकर अंदानी, अध्यक्ष श्री साई



संस्थान ट्रस्ट,न्यू दिल्ली, कॅप्टन नरेंद्र कुमार सिद्धू, श्री शिवाजी राजेजाधव(माता जिजाऊचे वंशज),श्री संजयकुमार राजे घोरपडे, श्री किरण बबन कांबळे, अध्यक्ष टीचर्स असोसिएशन, श्री प्रणजीत गावंडी, श्री प्रकाश कुलते वर्किंग प्रेसिडेंट

एडोटीरियल कौन्सिल, मुंबई आदी मान्यवर उपस्थित होते. प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल नागपूर जिल्ह्यातील कामठी येथील सेठ केसरीमल पोरवाल कनिष्ठ महाविद्यालय येथे उपप्राचार्य म्हणून कार्यरत असून शैक्षणिक व पत्रकारितेच्या क्षेत्रात त्यांनी

उल्लेखनीय कामगिरी करत आहे.

वर्ल्ड कॉन्स्टिट्यूशन अँड पार्लमेंट अर्थात जागतिक संविधान आणि संसदचे भारताचे अध्यक्ष श्रीरामपूर येथील डॉ दत्ता विघावे हे मागील ३७ वर्षांपासून अमेरिकेतील या संस्थेशी

जुळले असून आता पर्यंत त्यांनीपर्यावरण, आरोग्य, शिक्षण, क्रीडा, पत्रकारिता, देशसेवा व सामाजिक क्षेत्रात कार्य करणाऱ्यांचा त्यांनी सत्कार केलेला आहे.

वर्ल्ड कॉन्स्टिट्यूशन अँड पार्लमेंट असोसिएशन ही एक आंतरराष्ट्रीय संस्था आहे, जी पृथ्वीसाठी संविधान या संकल्पनेवर आधारित लोकशाही जागतिक सरकारची स्थापना करण्यासाठी कार्यरत आहे, ज्याचा उद्देश जागतिक शांतता आणि न्याय प्रस्थापित करणे आहे. या संस्थेच्या अंतर्गत प्रोव्हिजनल वर्ल्ड पार्लमेंट नावाचे एक अस्थायी जागतिक संसद मंडळ आहे, जे या संविधानाच्या तत्वांवर आधारित कायदे तयार करते आणि जागतिक प्रशासनाची पायाभूत सुविधा विकसित करण्याचे काम करते.

वर्ल्ड कॉन्स्टिट्यूशन अँड पार्लमेंट असोसिएशन ची स्थापना १९५८ मध्ये प्रोफेसर फिलिप इस्ली आणि मार्गरेट इस्ली यांनी केली.

अक्षर साहित्य संमेलनात चुडाराम बल्हारपुरे सन्मानित

ज्योतिर्मय साहित्य

गडचिरोली – संत्रानगरी म्हणून प्रसिद्ध असलेल्या महाराष्ट्राची उपराजधानी नागपूरच्या रेशीमबाग येथील महात्मा फुले शिक्षण संस्था सभागृहातील राम गणेश गडकरी विचारपीठ परिसरात कलागौरव संस्था व अक्षरक्रांती फाऊंडेशन, नागपूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने घेण्यात आलेल्या दोन दिवशीय अक्षर साहित्य संमेलनातील कवी संमेलनाचे द्वितीय सत्रात झाडीपट्टीतील नाटककार चुडाराम बल्हारपुरे यांना आमंत्रित कवी म्हणून पाचारण करण्यात आले होते.

त्यांनी या सत्रात रानगर्भातील रानफुले या गडचिरोली जिल्ह्यातील आदिवासी संस्कृतीचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या कवितेचे सादरीकरण केले. उपस्थित कवी, साहित्यिक व रसिक प्रेक्षकांनी त्यांच्या कवितेला उत्स्फूर्त दाद दिली.

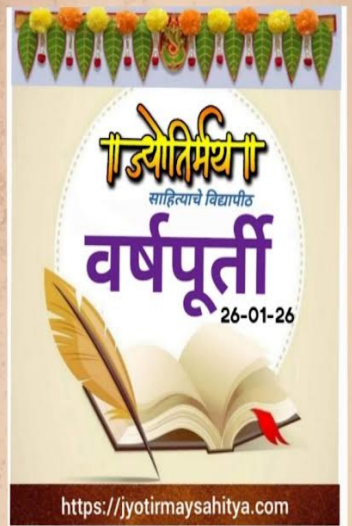
कवी संमेलनाध्यक्ष सौ. नेहा भांडारकर (प्रसिद्ध कवयित्री) यांचे हस्ते प्रमुख अतिथी लोकुराम शेंडे, डॉ. स्मिता मेहेत्रे, डॉ. शोभा रोकडे (अमरावती), व मोहन सोमलकर,



अक्षरक्रांती फाऊंडेशनचे अध्यक्ष शंकर घोरसे, प्रभाकर तांडेकर इ. साहित्य व कवी यांचे उपस्थितीत चुडाराम बल्हारपुरे यांना सन्मानचिन्ह, सन्मानपत्र व रोख रक्कम देऊन गौरविण्यात आले.

चुडाराम बल्हारपुरे यांच्या या यशाबद्दल प्रा. अरुण बुरे, योगेश गोहने, यादव गहाणे, प्रा.डॉ.श्याम मोहरकर, प्रा.डॉ. जनबंधू

मेश्राम, प्रा.डॉ. योगीराज नगराळे, बळवंत भोयर, पांडुरंग सोनवणे, नाट्यश्रीचे दादा चुधरी, दिलीप मेश्राम, राजेंद्र जरकर, डॉ. दिपक चौधरी, रमेश निखारे, प्रा. नवनीत देशमुख (साहित्यिक), मधुश्री प्रकाशनचे पराग लोणकर (प्रकाशक), व इतर साहित्यिक व कलावंतांनी अभिनंदन केले आहे.



ज्योतिर्मय साहित्य वर्षपूर्ती निमित्त साहित्य संमेलन

लोककला संगीत
प्रकट मुलाखत चर्चासत्र
निर्मात्रित कवि संमेलन
साहित्याची मेजवानी

लवकरच.....



जात्यावरच्या ओव्या.....

जीवाला नाही बर उठ, म्हणे भरतार तालुक्यावरून आणलाय डाक्टर ॥४२५॥

माय न मावशी एकाच देखणीच्या सांगते सोयर्‍या आंबराया राखणीच्या ॥४२६॥

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

स्वप्न नवे पाहू...

ज्योतिर्मय साहित्य

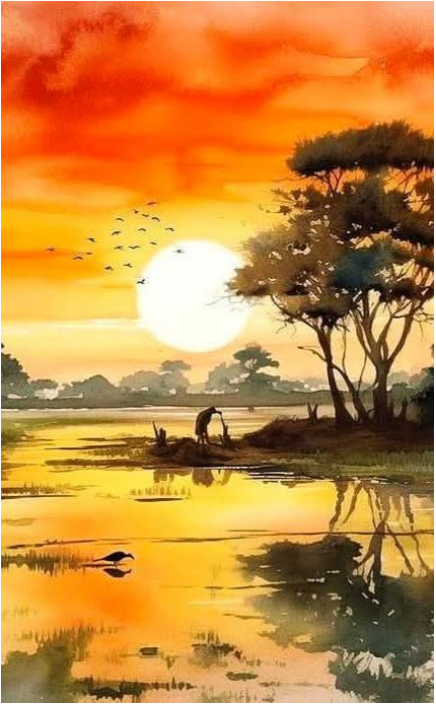
कॅलेंडरची पाने वाऱ्यावर फडफडतात. पक्षी उडून जावेत तसे दिवस, आठवडे आणि महिने भराभर निघून जातात. भिंतीवरच्या कॅलेंडरची पाने पलटत जातात. मंगेश पाडगावकरांच्या कवितेतील ओळी आठवतात. रंगांच्या रानात हरवले ते स्वप्नांचे पक्षी... खरोखरच पक्षी उडून जावेत तसे भराभर महिने निघून जातात आणि वर्ष संपत येते. या गेलेल्या महिन्यांसोबत उडून जातात ते आठवणींचे पक्षी ! या आठवणींनाही रंग असतात. पक्ष्यांसारखे, फुलपाखरांच्या पंखावरील विविध रंगछटांसारखे ! रंग जसे विविध तशा आठवणी सुद्धा ! आठवणी गोड आणि कडू, सुखद आणि दुःखद. आठवणी मनावर हळुवार फुकर घालणाऱ्या आणि आठवणी अनामिक भावनांच्या... वेढून टाकणाऱ्या. एखादी आठवण नको तेव्हा जखमेवरची खपली उचकटून काढते आणि मग रक्ताळलेल्या, वेदना देणाऱ्या आठवणी जाग्या होतात. पण दुसऱ्याही आठवणी असतातच की त्या मनाला आश्वस्त करतात, जखमेवरती मलमपट्टी करतात आणि सांगतात की असा दुःखी होऊ नकोस कारण हेही दिवस जातील. तुमच्या आणि माझ्या आयुष्यातील अशी कितीतरी वर्षे फुलपाखरासारखी उडून गेली आहेत, आपल्या कडू गोड आठवणी मागे ठेवून ! पण प्रत्येक वेळी जेव्हा वर्ष संपत येते तेव्हा नव्या वर्षाची स्वप्ने मनात जागी होतात. घरातील प्रिय व्यक्तीच्या दूर जाण्याने जसे डोळ्यात नकळत पाणी येते, तसेही जाणारे वर्ष सुद्धा



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२



आपल्या डोळ्यांच्या कडा नकळत पाणावते. आठवत राहते यावर्षी केवढा तो पाऊस ! नद्या नाले दुथडी भरून वाहिलेले, अनेकांचे घर संसार उध्वस्त झाले. अनेकांच्या डोळ्यात पाणी उभे राहिले. पुन्हा आठवतात कुसुमाग्रजांच्या कणा कवितेतील ओळी....

सर पैसे नकोत
थोडा एकटेपणा वाटला.
मोडून पडला संसार
तरी मोडला नाही कणा
पाठीवर हात ठेवून
फक्त लढ म्हणा!...!

या ओळी आपल्याला परिस्थितीशी सामना करण्याची शक्ती देतात.
हा पाऊस, हे वर्ष बरेच काही देऊन गेले आणि खूप काही घेऊन गेले. अनेकांचे सुहृद त्यांना सोडून गेले आणि खरंतर सोडून गेलेल्या व्यक्ती किती आणि जोडल्या गेलेल्या आणि त्यानिमित्ताने आपल्या आयुष्यात नव्याने आलेल्या व्यक्ती किती असा हिशेब करायचा नसतो. करायची असते ती दुःखांची वजाबाकी आणि सुखाचा गुणाकार !

(क्रमशः)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

धार्मिक संस्कार फार चांगले असतात, कारण त्यांनी आपल्या मनाला वळण लागते. प्रत्येक धर्मांमध्ये संस्कार असतातच. ज्या मनुष्याला संस्कार नाही तो कोणत्याच धर्माचा नाही; मग तो आस्तिक असो वा नास्तिक असो. खरे म्हणजे कोणतेच कर्म यथासांग घडत नसते; पण त्यातल्या त्यात, संस्कारकर्म मनुष्याने शास्त्राप्रमाणे करावे. त्यामध्ये जिथे

संस्कारकर्माचा मूळ हेतू

कमी पडेल तिथे भगवंताचे स्मरण करावे, कारण भगवंताची श्रद्धा वाढावी हाच संस्काराचा मूळ हेतू आहे. संस्कार करीत असताना जरूर असलेला धार्मिक विधी तर करावाच, पण ज्यांना आपल्याविषयी प्रेम आहे असे, आणि आपल्याला ज्यांच्याविषयी प्रेम आहे असे जे लोक आहेत, त्यांना जेवायला बोलवावे. लौकिक मात्र वाढवू नये. वाईट ते सोडणे आणि चांगले ते धरणे हाच संस्काराचा मुख्य हेतू. संस्कार हे भगवंताचे स्मरण करून देतात. समाज हा बंधनाशिवाय राहूच शकत नाही. ‘ आम्हांला बंधने नकोत ’ असे म्हणणारे लोक वेडे आहेत. बंधनांमुळेच आपल्या धर्माला सनातनत्व आले आहे. म्हणून बंधनांना अतिशय महत्त्व आहे. धर्म हा कधीच बुडत नसून बंधने बुडत जातात. सध्या बंधने बुडत चालली आहेत. पूर्वी धर्मावर श्रद्धा होती, म्हणून इतक्या सुधारणा नसूनसुद्धा स्वास्थ्य होते. पण आज बाहेरच्या जगात पुष्कळ सुधारणा झाल्या तरी त्या सुधारणांना धर्माचा पाया नसल्यामुळे मानवाला स्वास्थ्य नाही. अलीकडे काही लोक असे म्हणतात की, समाज जसा बदलेल तसे नीतीचे नियम बदलायला पाहिजेत. पण अध्यात्मविद्या असे सांगते की, नीतीचे नियम कायमच आहेत. ते न बदलता माणसाने स्वतःलाच बदलले

पाहिजे. एखाद्या समाजाचा पाया बौद्धिक असू शकेल किंवा पैसा असेल; पण ज्या समाजाचा पाया धर्म आहे त्या समाजालाच खरे समाधान लाभेल. धर्म म्हणजे एका अर्थाने व्यवस्थितपणाच होय. धर्म वस्तुजाताला संस्काराच्या रूपाने नीट धरून ठेवतो. व्यवहारामध्ये ज्याचा उपयोग करता येतो तोच खरा वेदांत होय; आणि जो परमार्थाला उपयोगी पडतो तोच खरा आणि योग्य व्यवहार होय. भगवंत आम्हाला हवा आहे असे म्हटले, तरी जग आमच्या आड येत आहे असे आम्हाला वाटते. जग आडवे का येते, तर जगाशी आमचे स्वार्थाचे संबंध आहेत म्हणून. जगाशी वागताना आम्हाला निःस्वार्थीपणाने व्यवहार करण्याची सवय नसल्याने जगाचा मोह आम्हाला सुटत नाही. हे सर्व नाहीसे होण्यासाठी आम्ही निःस्वार्थी बनणे खरोखर आवश्यक आहे. त्यासाठी आम्हाला आमचे मन ताब्यात ठेवता आले पाहिजे, आणि त्याकरिता नाम हेच साधन आहे. जन्माला येऊन काही करणे असेल तर भावंडांताला न विसरता कर्मे करावी, म्हणजे झाले.

नामात जो प्रपंच करील त्याचाच प्रपंच पूर्णत्वाला जातो.



आरोग्य संजीवनी

बाजरीचं सूप

ज्योतिर्मय साहित्य

थंडीच्या काळात शरीर केवळ बाहेरून गरम करून चालत नाही, तर शरीराला आतूनही उब मिळणं आवश्यक असतं. यासाठी बाजरीचं सूप हा उत्तम पर्याय आहे. बाजरीच्या सुपातील फायबरमुळे लवकर भूक लागत नाही. बाजरीचं सूप पिऊन शरीरात ऊर्जा निर्माण होते. लोह ,फॉस्फरस हे महत्वाचे घटक बाजरीच्या सूप मधून मिळतात. यामुळे शरीरातील रक्त वाढतं. थंडी पडायला लागली की कपाटातले स्वेटर बाहेर निघतात. शेकोटीवर शेकाणं सुरू होतं. शरीर गरम ठेवण्यासाठी ऊबदार पर्याय शोधायची खटपट आपली सुरू असते. पण थंडीच्या काळात शरीर केवळ बाहेरून गरम करून चालत नाही, तर शरीराला आतूनही उब मिळणं आवश्यक असतं. म्हणूनच थंडीत उबदार, गरम प्रकृतीचे पदार्थ खाण्यावर भर दिला जातो. थंडीत बाजरीचं सूप प्यावं, कारण बाजरीचं सूप पचनास मदत करतं, शिवाय यात न विरघळू शकणारे फायबर असतात. हे फायबर पोटात जाऊन प्रोबायोटिक सारखे काम करतात. तसेच बाजरीच्या सुपातील या फायबरमुळे लवकर भूक लागत नाही. बाजरीच्या सुपातील न विरघळू शकणारे फायबर आणि हळूहळू पचणारे स्टार्च यामुळे हे सूप पिल्यानं रक्तातील

साखर लगेच वाढत नाही. त्यामुळे वजन कमी करण्या सोबतच मधुमेहाच्या आजारातही हे सूप उपयुक्त ठरतं. बाजरीत गुंतागुंतीचं कार्बोदके असतात, त्यामुळे ते हळूहळू पचतात. यामुळे बाजरीचं सूप पितो तेव्हा पोट भरल्याची जाणीव लवकर होते आणि पोटही दीर्घकाळ भरलेलं राहतं. हे सूप पिऊन शरीरात ऊर्जा निर्माण होते. बाजरीच्या सूप मधून शरीरास आवश्यक असा ओमेगा-३ हे फॅटी ॲसिड मिळतं. हृदय निरोगी आणि सुरक्षित राहाण्यासाठी हा घटक खूप महत्वाचा असतो. लोह, फॉस्फरस हे महत्वाचे घटक बाजरीच्या सूप मधून मिळतात. यामुळे शरीरातील रक्त वाढतं. शरीरात ऑक्सिजनची कमतरता निर्माण होऊन कार्बन डायऑक्साइड वाढून

सोपं आणि झटपट होणारं आहे. बाजरीचं सूप करण्यासाठी २ चमचे बाजरीचं पीठ, अर्धा कप दही, १ कांदा बारीक चिरलेला, १ चमचा आल्याची पेस्ट, ४ लसूण पाकळ्यांची पेस्ट, कढीपत्ता, १ बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, चिमूटभर मिरपूड, १ चिमूटभर लिंबू, चवीनुसार मीठ, थोडी हळद, १चमचा जिरे, एक ते दिड चमचा तूप किंवा बटर आणि २ वाट्या पाणी एवढं जिव्नस घ्यावं.

सर्वात आधी कढईत थोडं तूप किंवा बटर (शक्यतो साजूक तूपच घ्यावं) घालून बाजरीचं पीठ खमंग भाजून घ्यावं. मग ते एका भांड्यात काढावं. एका भांड्यात दही घेऊन त्यात पाणी घालून ते फेटून घ्यावं. बाजरीचं पीठ गार झाल्यावर दद्यात मिसळून घ्यावं. गुठळी राहू नये इतपत ते नीट मिसळावं. कढईत पुन्हा थोडं तूप घालून जिरे, कढीपत्ता, हळद, हिंग घालावं. ते चांगलं परतून घ्यावं. मिरचीचे तुकडे घालावेत. नंतर कांदा परतून घ्यावा. कांदा परतला गेला की आल्याची, लसणाची पेस्ट घालून ती परतून घ्यावी. नंतर दही बाजरीच मिश्रण त्यात घालावं. मंद आचेवर त्याला चांगल्या दोन तीन उकळ्या फुटू द्याव्यात. चवीनुसार मीठ घालून सूप चांगलं हलवावं. पुन्हा दोन तीन उकळ्या काढून गॅस बंद करावा. हे सूप गरम गरम प्यावं.

संकलन – डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ) पिंपरी-चिंचवड, पुणे. आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक संपर्क – ९२ ७९ ६६९ ६६९



॥रमायण॥

ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः



दासबोध स्तवन



उज्ज्वला धर्माधिकारी, पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

मंगलाचरण

ज्योतिर्मय साहित्य

अर्जुना, स्वरूपनिश्चय करणारी बुद्धी एकच असते. ज्यांना स्वरूपनिश्चय करता येत नाही अशा लोकांच्या बुद्धीला खूप फाटे फुटलेले असतात. ज्यांचा मनावर ताबा नाही जो कुठलाही निश्चय करू शकत नाही, ज्याचे चित्त सतत अस्थिर असते. अशा माणसांना आत्मस्वरूपाचे विवेचन काय समजणार.आणि ते कळण्यासाठी मनाची अतिशय सावधानता लागते.चित्त एकाच विषयाकडे लागण्याची शक्ति लागते. सर्व समावेशक ,समाधान असणारे मन असावे लागते.समाधान, सदाचार, सद्बिचारांची गाठोडी घेऊन जीवननीका पार करणे म्हणजेच अध्यात्म होय.

समर्थ आपल्याला अध्यात्म म्हणजे काय ते सांगून माया कशी आहे याचे थोडक्यात वर्णन करतात. माया कशी व ब्रम्ह कसे हे ओळखणे म्हणजे “अध्यात्म” होय. पण ते समजण्यासाठी माया कशी आहे ते तिचे स्वरूप आधी समजावून घेतले पाहिजे.

मायेमध्ये तीन गुण आहेत व ती साकार आहे. माया म्हणजे सारखा बदल होणे. पंचमहाभूतांचा पसारा म्हणजे माया होय. जे आपल्या डोळ्यासमोर दिसते आणि जो भास मनाला जो भास भासतो हे दोन्ही गोष्टी आपल्याला दिसतात म्हणून त्या माया होय.

माया ही क्षणभंगुर आहे. विवेकाने तिचा शोध घेतला तर ती नाहीशी होते. माया अनेकपणानी भरलेली आहे. विश्वरूपाने ती प्रगट होते.माया विष्णूस्वरूप आहे. त्याच्या सारखी मोहिनी घालणारी आहे.मायेच्या विस्ताराला मर्यादा नाही. माया बहुरूपाप्रमाणे अनेक सोंगे घेते.अनेक प्रकारे व्यक्त होते. माया ईश्वराच्या संगतीत रहाते.ईश्वरचं खरं रूप म्हणजे माया आहे. माया अभंग आहे. सर्व जग मायेच्या मुळे चालते. आपली कल्पना म्हणजे माया आहे. माया कितीही कमी करण्याचा प्रयत्न केला तरी ज्ञानावाचून ती तोडता येत नाही. म्हणून संतांचे विचार अंगी असले पाहिजेत. सर्वांमध्ये परमेश्वर बघिलेला पाहिजे. कुणीही कुणाचा राग द्वैश मत्सर करू नये.

“मंगलाचरण “या पहिल्या समासात समर्थानी आपल्याला ही शिकवण दिली आहे त्याचे सतत पालन करून जीवन जाण्याचा प्रयत्न करूया.

श्रीराम जय राम जय जय राम जय जय रघुवीर समर्थ



लघु बोधकथा

मित्र

विनोद आणि अजय यांची खूप चांगली मैत्री होती. ते एकाच वर्गात शिकत होते. विनोद मन लावून शिकायचा पण अजयचे मन मात्र सदैव इकडे तिकडे नेहमीच भरकटलेले असायचे. विनोद शिक्षक शिकवत असताना अजयला नेहमी बोलणी खावी लागायची ती ह्याच लक्ष न देण्याच्या कारणावरून पण विनोद नेहमीच अभ्यासात पुढे राहायचा व शावासकी मिळवायचा. एके दिवशी विज्ञानाचे शिक्षक वर्गात शिकवीत होते. त्यांनी विद्यार्थ्यांना वहीमध्ये गृहपाठ करण्याची एक पद्धत सांगितली होती. त्यानुसार सर्व विद्यार्थ्यांनी गृहपाठ पूर्ण केला होता.पण अजयने मात्र आपल्या सवयीनुसार गृहपाठ व्यवस्थित पूर्ण केला नव्हता. त्याची वही पाहून शिक्षक रागाने त्याला म्हणाले, हे तू काय केले आहेस? मी तर पानाच्या एका बाजूनेच लिहायला सांगितले होते पण तू दोन्ही बाजूने लिहीले आहेस. आता अजय घाबरला. कारण शिक्षकांनी त्या दिवशी सुट्टी होण्याच्या आत वही पूर्ण करायला सांगितले होते आणि सुट्टी होण्यास फक्त दोनच तास राहिले होते. अजयला घाबरलेल्या अवस्थेत पाहून विनोदने त्याला त्याच्या लक्ष न देण्याच्या सवयीबद्दल उपदेश केला व शिक्षकांकडून परवानगी घेवून बाजारात जावून नवीन वही आणली. इतकेच नाही तर अजयसोबत बसून त्याचा गृहपाठ पूर्ण केला आणि त्याची वही शिक्षकांकडे जमा केली. त्या दिवसापासून अजयने आपल्या स्वभावात बदल केला आणि तो कोणतेही ठिकाणी लक्षपूर्वक काम करू लागला.

तात्पर्य- लक्षपूर्वक काम करणे आणि विवेकबुद्धी जागृत ठेवून काम करणे या दोन गोष्टी पाळल्यास अनेक संकटावर मात करता येते. तसेच होणारे नुकसान टाळता येते.

ऑनलाईन औषधपचार घर

अता सर्वकारी झाले आहे. ऑनलाईन माग आजारवाच्या पाण धरबसल्या औषधांपोषाच घ्या, कुठेही आजारपणी गरज नाही, लेवा वे पसचा वाचना 100 % खात्रीपणे इतलाण, मुक्तताण, शारीरिक धकताण. बऱ्यापण गोडी कोषातलाडी सांणपासपास लातर वाटले अशा वेळास फक्त फोनवर तुमची तुमचा आजार सांगु शकतात व त्यावर आणखीलच पटवतीही ह्मापास उपपय होऊन जाऊन, पोषेताणे औषध पावेलीना जाताना, प्रसिद्ध आरुवेवपचार दी. सेव घे एम, 37 वर्षाचा अनुभव, 200 शेषा औषिक पुरस्कार जाताना, 28 खात्रीपसा अधिक विविध विषिक समस्यतास कण्ववर थायारी उपचार, आतापुन २, ० ऑनररी डॉक्टरद्वया पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना समाप्तिन केलेने आहे. त्यांच्या वा कार्याची गीत लंडन बुक ऑफ वलड रेकोर्ड, ओपारसिक बुक ऑफ वलड रेकोर्ड, एरियम बुक ऑफ वलड रेकोर्ड, इलु-इलुन डिजाण रेकोर्ड मध्ये शिकानी दीत झालेरी आहे. सेवस विषयवय कोषातली प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रस सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

हे जर्नल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी विंग बी३, फ्लॅट नं.७०१, व्हिसलिंग पाम्स हौ.सो., मानकर चौक, कस्पटे वस्ती, वाकड, पिंपरी-चिंचवड, महाराष्ट्र ४११०५७ येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे. 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. 7743818559

स्वागत करूया नववर्षाचे...

ज्योतिर्मय **साहित्य**
नोव्हेंबर महिना येताच सर्वांना हे वर्ष संपत आल्याची जाणीव व्हायला सुरुवात होते.

मग नवीन वर्षाच्या आगमनाची चाहूल लागताच त्याच्या स्वागताची तयारी करण्याचे प्लॅन्स करण्यास सुरुवात होते. पण त्याही आधी सरत्या वर्षाला बाय बाय म्हणत निरोप देण्याचेही प्लॅन्स जास्त जोरात बनवले जातात. सरते वर्ष आणि नवीन वर्षाचे स्वागत यांचा हा डबल धमाका असल्यामुळे याचे प्लॅन्स काही उत्साही मंडळी तर खूपच आधीपासून बनवतात. बाजारात नवीन वर्षाची कोरी करकरीत कॅलेंडर्स झळकायला सुरुवात होते . ते दिसले की सर्वांनांचा नवीन वर्षाचे वेध लागायला सुरुवात होते. मग सर्वांनाच गेल्या वर्षातील असफल झालेले संकल्प अचानक आठवतात. मग आता या नवीन वर्षात ते नक्की आमलात आणण्याचे स्वप्न.. संकल्प सुरू होतात . तसा तर प्रत्येक दिवस हा नव्यानेच उजाडत असतो, आपले हिन्दु वर्ष खरे तर चैत्र महिन्यातील गुढी पाडव्याला सुरू होते पण या १ जानेवारी या दिवसाची काय जादु आहे ना सर्वांवरच याचे नवलच वाटते. बहुधा पाडव्याला केलेले संकल्प अर्धवट राहिलेले पुन्हा पूर्ण करण्याची आणखी एक संधी असेही याकडे पाहिले जात असावे . संकल्प तरी बहुतेक प्रत्येकजण करता तच पण ते आमलात किती दिवस आणतात हे महत्वाचे! मग कोणी आरोग्याच्यासाठी, वजन कमी करणे किन्वा ते वाढवणे यासाठी फिरायला जाण्यापासून ते योगा, जिम, झुंबा अशा कित्येक पर्यायांचा अवलंब करतात. काही दिवस अगदी नेटाने करतातसुद्धा मग हळू हळू काही तरी कारणे काढून शेवटी पूर्णविराम देतात. आणि हे पुन्हा डिसेंबर महिन्यात आठवतात आणि पुन्हा नव्या वर्षात तरी नक्की पूर्ण करण्याचा नव्याने संकल्प तितक्याच निधराने सोडला जातो . मान्य आहे कित्येक वेळा मनात इच्छा तरी असते, पण स्त्रीयाना घरगुती जबाबदाऱ्या, कित्येकाना अर्थिक जबाबदाऱ्या खुप असल्यामुळे प्रत्यक्षात शक्य होत नाही. वर्ष कोणतेच वाईट नसते. त्या वर्षात आलेले काही अनुभव वाईट असू शकतात. मग कोणी जवळची व्यक्ती दुरावली गेल्याचे दुःख असेल, किंवा कोणाकडून झालेला अपेक्षाभंग असेल. वाईट घटनांचे दुःख तर होतेच पण ते किती काळ कवटाळून उगाळून स्वतः बरोबरच बाकीच्यांनाही दाखवायचे हे जितके महत्वाचे तितकेच या वर्षात कितीतरी आनंदाचे क्षण सुद्धा आलेले असतातच ना.. ते आठवून आनंदात, समाधानात राहायचे हे महत्वाचे! गेलेल्या वर्षातील वाईट घटनाना दोष देण्यापेक्षा आपण त्या

वर्षात ते छान जावे यासाठी काय काय आणि किती प्रयत्न केले हे सुद्धा चिंतन करून पहावे. आणि प्रत्येकाने जसे नवीन वर्ष येते, तसे जुने, आपल्या एकूण आयुष्यातील एक वर्ष कमी झाले हे सुद्धा लक्षात घ्यावे.

कोणी नवीन व्यवसाय सुरू करण्याचा तर कोणी नवीन घर, वास्तु, वस्तू किंवा गाडी घेण्याचा सुद्धा नवीन वर्षात संकल्प करतात. त्या दृष्टीने प्रयत्न करतात पण काही गोष्टींना वेळ लागतो, सहजपणे अशा गोष्टी साध्य होणे कठीण असते म्हणूनच संकल्प जरूर करावेत पण आपल्याला सहज जमतील, आपल्या हातात असतील ते अगदी सोपे संकल्प करावेत असे मला वाटते. आणि केलेले संकल्प नक्की पूर्ण करण्याचा संकल्पही करावा . काही सामाजिक संस्था दरवर्षी वृक्षारोपण, रक्तदान शिबिरांचे आयोजन करणे, वृद्धाश्रम, अनाथाश्रमाना, अंध, अंग शाळाना भेटवस्तू देणे वगैरे असंख्य कार्यक्रम करतात. पण हे असे कार्यक्रम फक्त ठरावीक राष्ट्रीय उत्सवांच्या दिवशी १ जानेवारीलाच न करता प्रत्येक दिवस नवीन वर्षाच्या सुरुवातीचा दिवस समजून तितक्याच उत्साहात वरचेवर साजरे केले जावेत. हे झाले संकल्पांच्या बाबतीत. पण सर्वानचीच आणखी एक कॉमन गोष्ट म्हणजे ३१ डिसेंबर आणि १ जानेवारी यांचे कसे सेलिब्रेशन करायचे ? कित्येक उत्साही लोक तर कित्येक महिने यांचे आधी प्लॅनिंग करतात. परदेशात किंवा आवडत्या पर्यटन स्थळाना जाऊन किंवा रिसॉर्ट वर जाऊन ग्रँड सेलिब्रेशन करण्याचे ठरवून तसे बुकिंग सुद्धा करतात कसे करायचे हा प्रत्येकाच्या आवडीचा भाग आहे. काही जण विशेषतः तरुण मित्र मंडळी मोठ्या मोठ्या पाठर्या रात्रभर जागून, ड्रिंक्स घेऊन, डीजेवर गाणी मोठ्यामोठ्या आवाजात लावून आनंद साजरा करतात. काही वेळा तर या अशा ड्रिंक्स पार्टी सार्वजनिक ठिकाणी सुद्धा मोठ्या प्रमाणात मोठ्या पब्स, बार मध्ये ठेवलेल्या असतात तेंव्हा मोठे मोठे लोक सुद्धा तिथे आलेले असतात . तिथे काही अनुचित प्रकारसुद्धा घडण्याची शक्यता असते. त्यासाठी मग अगदी पोलीस यंत्रणा सुद्धा सज्ज ठेवावी लागते . अशा रीतीने नवीन वर्षाची सुरुवात करणे कितपत योग्य आहे.. शेवटी पोलीस सुद्धा नागरिक, एक भावना, कुटुंब असलेला असा माणूसच असतो ना. त्याला हे नवीन वर्षाचे स्वागत आनंदाने आपल्या कुटुंबासोबत साजरे करण्याचा हक्क नाही का..त्यांना अशा करणासाठी ड्युटी देऊन वेठीस ठेवून वंचित करणे



कितपत योग्य आहे ..सर्वांनीच नवीन वर्षाचे स्वागत आनंदाने, उत्साहाने करावे. उलट मला तरी असे सुचवावे वाटते की या रात्री काही उत्साही तरुण मुलांनी एकत्र येऊन रहदारीमुळे होणाऱ्या रस्त्यावरील कोंडीचे नियंत्रण करावे, काही अनुचित प्रकार घडत असतील तर त्यांना अटकाव करावा, मार्ग काढावा. आपल्यासाठी पोलीस अहोरात्र राबत असतात, त्याची दखल घेऊन त्यांना त्या रात्री विश्रांती देऊन त्यांच्या कुटुंबासोबत साजरा करण्यासाठी सुट्टी दिली तर त्यांना केवढे समाधान, आनंद मिळेल.. आणि ते देऊ शकल्याचे समाधान आपल्यालाही मिळेलच ना..

एखाद्या नवीन वर्षाच्या रात्री हॉटेल्स मध्ये गर्दीत जाऊन साजरा करण्यापेक्षा कधीतरी आपल्या शेजारील सर्व कुटुंबांनी ठरवून एकत्र येऊन आपल्या ग्रुपमधील एखाद्याकडे किंवा टेरेस किंवा पार्किंग मध्ये आयोजन करून जेवण, खेळ असे काही कार्यक्रम आयोजीत करून साजरे केले तर सर्वात जवळीक, आपुलकी वाढेल, एकत्र येऊन साजरा केल्यामुळे जास्त आनंद मिळेल आणि बाहेरचे हॉटेल्समधील तासन तास प्रतीक्षेत राहून घाई गडबडीत काहीतरी जेवण्यापेक्षाही अशा एकत्र जेवण बनवण्यामुळे आनंदी द्विगुणित होईल. त्यादिवशी खुप गर्दी असल्यामुळे वेटर्स, शेफ यांचीही तारांबळ उडत असते त्यामुळे पर्यायाने आपले पैसे

तर जाताताच पण योग्य मनासारखे

काही मिळत नाही, ते सुद्धा या गेट रुगेदर मुळे टाळता येईल. रस्त्यावरील आपल्यामुळे होणारी गर्दीही कमी होईल. वाहनाचे इंधन, पैसे यांचीही बचत होईल. नवीन वर्षाचे संकल्प सोडण्यासाठी खरेतर खुप छान छान संकल्पना आमलात आणता येतील. जसे की, आठवड्यातून एक दिवस अहोरात्र राबत असतात, त्याची दखल घेऊन त्यांना त्या रात्री विश्रांती देऊन त्यांच्या कुटुंबासोबत साजरा करण्यासाठी सुट्टी दिली तर त्यांना केवढे समाधान, आनंद मिळेल.. आणि ते देऊ शकल्याचे समाधान आपल्यालाही मिळेलच ना..

एखाद्या नवीन वर्षाच्या रात्री हॉटेल्स मध्ये गर्दीत जाऊन साजरा करण्यापेक्षा कधीतरी आपल्या शेजारील सर्व कुटुंबांनी ठरवून एकत्र येऊन आपल्या ग्रुपमधील एखाद्याकडे किंवा टेरेस किंवा पार्किंग मध्ये आयोजन करून जेवण, खेळ असे काही कार्यक्रम आयोजीत करून साजरे केले तर सर्वात जवळीक, आपुलकी वाढेल, एकत्र येऊन साजरा केल्यामुळे जास्त आनंद मिळेल आणि बाहेरचे हॉटेल्समधील तासन तास प्रतीक्षेत राहून घाई गडबडीत काहीतरी जेवण्यापेक्षाही अशा एकत्र जेवण बनवण्यामुळे आनंदी द्विगुणित होईल. त्यादिवशी खुप गर्दी असल्यामुळे वेटर्स, शेफ यांचीही तारांबळ उडत असते त्यामुळे पर्यायाने आपले पैसे

हा दिवस खरंच जल्लोषाचा

साजरा करावा असाच असतो अगदी सर्व जगभरात. रस्ते रंगीबेरंगी रोषणाई, आतिषबाजी, गर्दीने विविध विक्रेत्यांच्या वस्तूनी, खाद्यपदार्थ यांनी गजबजलेले असतात, रेस्टोरंट्स, पब्स, कॅसिनो फुललेले असतात . रस्त्यावर नवीन वर्षाच्या स्वागताचे, शुभेच्छांचे असंख्य पोस्टर्स झळकत असतात. ३१ डिसेंबरच्या गुलाबी थंडीत सुद्धा लोक पायी, वाहनानी रस्त्यातून फिरत असतात, थंडीतसुद्धा गार गार आईस्क्रीम, मस्तानी यांचा आस्वाद घेत असतात. सर्वत्र उत्साहाला उधाण आलेले असते. हा जणू एक जागतिक मोठ्या उत्सवाचा दिवसच असतो. प्रत्येक देशातील या दिवसाचे स्वागत करण्याची पद्धत वेगवेगळीच आहे . डेन्मार्क मधील लोक एकमेकांच्या घरी जाऊन त्यांच्या दरवाजावर काचेच्या डिशेष, प्लेट्स फोडतात .हे नवीन वर्षाला जुने सोडून विसरून नव्याचे जोरदार आनंदाने स्वागत करूया असे सुचवणारा शुभेच्छा प्रकार आहे.

ब्राझील मध्ये नवीन वर्षाची सुरुवात मसुरीची डाळ शिजवून खाण्यापासून करतात. मसूर हे तेथील संपत्तीचे प्रतीक आहे, हे खाल्यास नव्या वर्षात संपन्नता, सुबत्ता येते असे मानतात. स्पेन मध्ये लोक ३१ डिसेंबरला मध्यरात्री बरोबर बारा वाजता द्राक्षे खातात तर जपान मधील पद्धत काही औरच आहे . तेथील लोक १०८ वेळा घंटा वाजवणे शुभ मानतात. म्हणून जपान मध्ये ३१ डिसेंबरला मध्यरात्री १२ वाजता मोठमोठ्याने घंटा नाद ऐकू शकतात. दक्षिण आफ्रिका मधील जोहान्सबर्ग येथे जुने फर्नीचर घराबाहेर फेकण्याची प्रथा आहे.जुने सारे सोडून नवीन गोष्टींचा स्वीकार करणे हे यातून सुचवले जाते. दक्षिण अमेरिकेत काहीजण रिकाम्या सुटकेसेस घेऊन रात्रभर फिरतात. या सुटकेसेस मधून साहस भरून येते अशी तेथील लोकांची

श्रद्धा आहे . बाकी असंख्य ठिकाणी धडाकेबाज रंगीबेरंगी आतिषबाजी, रोशनाई करून जल्लोषात नव्या वर्षाची सुरुवात केली जाते. काही मंदिरातून भजने, कीर्तनाचेही कार्यक्रम खास आयोजीत केलेले असतात. आमच्या घरातील सुद्धा अनेक वर्षांची अशीच परंपरा आम्ही जतन करत आहोत, दरवर्षी ३१ डिसेंबरच्या मध्यरात्री साधारण साडे अकरा वाजता देवासमोर बसून गतवर्षात आपल्या हातून कळत नकळत घडलेल्या चुकांची माफी मागून प्रार्थना करायची, देवांची स्तोत्र पठण, गजर करायचा, डोळे मिटून आणि हे नवीन वर्ष सर्वांना सुख समृद्धीचे, उत्तम आरोग्याचे, एकमेकांबद्दल प्रेम,आदर आपुलकी कायम राहावा अशी परमेश्वराकडे प्रार्थना करायची आणि मग डोळे उघडून प्रथम त्याचे दर्शन घेऊन मग सर्व आप्तेष्टांना भेटून किंवा फोनवरून शुभेच्छा द्यायच्या . यामुळे मनाला खुप शांतता, समाधान मिळते ,प्रसन्नतेने नवीन वर्षाची नवी सुरुवात होते असे जाणवते . एकप्रकारचे मेडिटेशनच होते. मनातील सर्व वाईट किंवा नकारात्मक विचार बाजूला सारून काही वेळ मन पूर्णपणे एखाद्या सकारात्मक किंवा धार्मिक केंद्रस्थानी एकाग्र करणे हेच तर मेडिटेशन असते ना ! याने चित्त शांत, स्थिर होते. वाईट विचार बाजूला गेल्यामुळे ऊर्जा निर्माण होऊन उत्साह वाढतो, मनाचा आणि शारीरीक स्वास्थ्याचा खुप जवळचा घनिष्ट संबंध असतो.नकारात्मक विचारांना कवटाळून, दुःखाला कुरवाळत आपली कोणाला गरज नाही, किंवा आपल्या मदतीसाठी कोणीच नसते असे म्हणून नैराश्य बाळगत अस्वस्थतेने जगायचे की सर्व सोडून नवीन वर्षात चुका सुधारून नव्याने आनंदाने उत्साहात जगायचे हे आपले आपणच ठरवायचे. आपले मन आपल्या ताब्यात ठेवता आले पाहिजे,दुसऱ्यांच्या आनंदात, सुखात सामील होता आले पाहिजे. तरच आपल्यालाही आनंद मिळू शकेल.



मधील पद्धत काही औरच आहे . तेथील लोक १०८ वेळा घंटा वाजवणे शुभ मानतात. म्हणून जपान मध्ये ३१ डिसेंबरला मध्यरात्री १२ वाजता मोठमोठ्याने घंटा नाद ऐकू शकतात.

दक्षिण आफ्रिका मधील जोहान्सबर्ग येथे जुने फर्नीचर घराबाहेर फेकण्याची प्रथा आहे.जुने सारे सोडून नवीन गोष्टींचा स्वीकार करणे हे यातून सुचवले जाते. दक्षिण अमेरिकेत काहीजण रिकाम्या सुटकेसेस घेऊन रात्रभर फिरतात. या सुटकेसेस मधून साहस भरून येते अशी तेथील लोकांची

नये युग का करे स्वागत

ज्योतिर्मय **साहित्य**
बघता बघता २०२५ सलं. जाताना यातना देऊन गेलं. १ जानेवारी २०२६ उजाडलं त्याचं स्वागतच करूया नवीन वर्ष कसं असेल याची चिंता ज्याला त्याला लागून राहिलेली असेल. पण ज्या जल्लोषात काल रात्री फटाके फोडून सरत्याला निरोप आणि नव्याचे स्वागत आपण केले तसे त्याला आनंदाने सामोरे जाऊ या नं. कशाला आणि कसली चिंता करता. नवीन वर्षात सगळं चांगलंच होईल अशी आशा करायला काय जातंय. नव्याला हसतमुखाने सामोरे जाऊ या. नव्या वर्षात होईल ते चांगलंच असेल.

किती संकल्प आपण २०२५ मध्ये केले होते. तसेच याही वर्षी करूया. किती पूर्ण केले ते सोडून द्या. केशवसुत म्हणताताच ना, जुने जाऊद्या जाळून किंवा पुरूनी टाकू. नवे नवे कोंब आशा आकांक्षांना फुटू



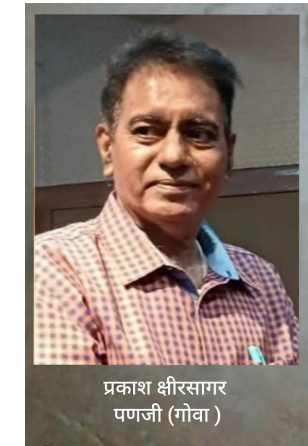
द्या. नव्या वर्षात मी नवीन कविता लिहीन, असा संकल्प करू या. किती तरी मंडळी व्हाटसपवर नव्या नव्या चारोळ्या, षटकोळ्या,

आठोळ्या लिहीत असतात. जणु त्यांचा रतीब सुरू असतो. त्यांची प्रेरणा घेऊन आपणही. दिसामाजी काहीतरी ते लिहावे या बाण्यानं रोज नव्या कल्पना लिहीत जाऊ. नव्या

पर्वात नवी काय घडंल हे पाहू या. जुन्या दुःखाला कशाला उगाळू, नवीन कल्पना नवीन प्रकल्प हाती घेऊ. तुकोबा म्हणतात तसं सतत

कशाची मजला सुख भेटते सुखाने असे म्हणून त्याचे स्वागतच करू या. जखम जुन्या पुराण्या भरतील कालांतपाने. हे जसं खरं आहे. तसंच जीवनाचंही आहे. प्रत्येक क्षण

आपल्यासाठी नवीनच असतो. जुने क्षण इतिहासातच गाडू या. जसं नवीन शाळा, नवा वर्ग नवीन पुस्तके आपल्याला आनंद देतात. नव्या पुस्तकांचा तो धुंद करणारा स्पर्श आणि सुवास आपल्याला नव्या ज्ञानभांडारात घेऊन जातो. तसंच या



सुखाचंही असतं. आमचे एक कविमित्र आले होते. त्यांनी तर कितीतरी दुःखे, यातना सोसल्यात त्याही आनंदाने.

सारे कसे क्षणिकच असते. सुख, दुःख, दिवस रात्र, ठराविक काळानंतर संपतात. जे गेलं आहे त्याचा विचारच करू नये. त्यांना हसतमुखाने जा म्हणावे. त्यांच्यात गुंतू नये. त्यांनी सतत चालण्याचा मंत्र दिला. मला काही होत नाही असा मनाचा निर्धार करू आणि नवीन क्षेत्रे पादाक्रांत करू. झाडे जशी वाळलेली पाने गाळत असतात. तशीच दुःखेसुद्धा गाळून टाकू. महाभारत मालिकेच्या शीर्षक गीतात म्हटल्याप्रमाणे नये युग का करे स्वागत असे मनाला सतत बजावत राहिले पाहिजे. नव्याच्या साथीनेच चालायचे आहे. नको करू खेद दुःखाच्या क्षणांचा असे मनाला शिकवावे. प्रेम परायण व्हावे. आपण नव्याला जिंकावे हेच खरे. त्यासाठी जुन्यावर मात करायला हवी. तेच तेच दुःख कशाला उगाळावे. चंदन उगाळल्यावर आणखी सुगंधित होते तसे मनाला सांगावे. मने सांधत जावीत.

वर्ष नवे... संकल्प नवे....

ज्योतिर्मय साहित्य

आनंद हा! आनंद घ्या! प्रेम हा! प्रेम घ्या!
शासकीय व्यवहारातील इंद्रजी नवीन वर्ष २०२६
च्या सर्वांना खूप हार्दिक शुभेच्छा! नवीन वर्ष म्हटलं
की, दरवर्षी बहुतेक संवत्सरात चांगले बोलण्याचे,
चांगले वागण्याचे, चांगला विचार करण्याचे, स्कार्य
करण्याचे, व्यसने सोडण्याचे, लवकर उठून फुरायला
जाण्याचे, व्यायाम करण्याचे, सामाजिक कार्य
करण्याचे असे अनेक प्रकारचे संकल्प करीत असतात
. परंतु, असे संकल्प करून ते सिध्दीस नेणा-यांचे
प्रमाण पाहिले असता ते हाताच्या बोटावर मोजता
येईल इतके असे. तसं ते जवळजवळ नागण्यच
म्हणता येईल असे दिसून येते. मुख्य म्हणजे,
कोणतीही गोष्ट करताना ती गोष्ट मन लावून
मनापासून केली पाहिजे. तरच, ती गोष्ट किंवा ते
काम व्यवस्थित होते. तसेच, त्याचे समाधान
माणसाला मिळते. माणसाच्या जीवनातील ही खरी
उपलब्धी आहे.सदैव अशाच प्रकारची उपलब्धता
माणसाने नेहमी जीवनात प्राप्त केली पाहिजे. तरच,
त्यांच्या जीवनाचे सार्थक होत राहते.ही झाली
सरळमागनि आपले जीवन जगण्याची सरळमार्गी
माणसांची पध्दत! पण, सध्याच्या या एक्विसाव्या
शतकातील तिसऱ्या दशकात जगणा-या लोकांची
जीवन जगण्याची त-हा, त्यांचे स्वभाव,त्यांची
चांगली पध्दत तर फारच अनाकलनीय, घातक व
बेभरपण्याची अशी झालेली आहे. त्याला कोणताही
चांगला तर्क लावता येत नाही. याला कारण
सध्याच्या कलियुगातील माणसांचे बदलत जाणारे
स्वभाव आहेत. चाळीस-पन्नास वर्षांपूर्वी
माणसामाणसात जो एकोपा होता, आत्मियता
होती,ती आता राहिलेली नाही. त्यामुळे,
माणसामाणसातील नात्यात, प्रेमात, त्यांच्या संवादात
आता अंरप पडत चालले आहे. तसेच,

हेअंतर दिवसेंदिवस वाढतच चालले आहे. याला कारण माणसांची बदललेली जीवनशैली, आणि पैसाविषयी त्यांचा वाढत चाललेला हव्यास आणि अड्डाहास कारणीभूत आहे. अमाप संपत्ती , धनदौलत मिळविण्यासाठी माणसे अत्यंत नीच थराला जाऊन दूकूत्ये करीत आहेत. अधम वृत्तीचा माणसे चालल्या माणसांवर अत्याचार करीत आहेत. तसेच , संपत्ती धनापायी कित्येक जण तर अत्याचार व, खूनही करीत आहेत. दिवसेंदिवस माणसातील माणुसकी नाहीशी होत चालली आहे. प्रत्येक वर्षी माणुसकीचे प्रमाण अत्यंत कमी कमी होत चालले आहे. काही माणसे तर दरवर्षी ३१डिसेंबरला नव्यावर्षाचे स्वागत करण्यासाठी मोठ्या हॉटेलमध्ये किंवा गुप्त ठिकाणी अफू, गांजा, चरसचे सेवन करून मद्यधुंद अवस्थेत झोलीलपणे पाठ्या करीत असतात. तसेच,

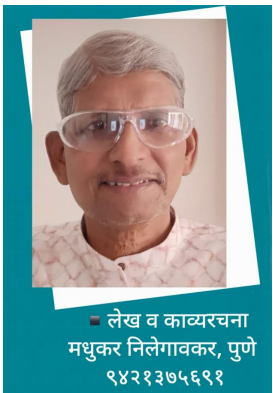


रस्त्यावरून बेफामपणे चारचाकी, दोनचाकी वाहने चालवित असतात.

या अशा पाट्यांमध्ये अनेक उच्चवृत्ती तरुणींचा ही सहभाग असल्याचे आणि तो वाढतही असल्याचे पोलिसांना अनेक पबवर,हॉटेलमध्ये छापा टाकल्यावर आढळून आले आहे. काही काही जिल्ह्यांमध्ये पोलिस अशा लोकांवर कारवाईही करीत असतात. अशा लोकांवर कायद्याचा कडक वचक बसला पाहिजे.

तरच, नवीन वर्षांचे स्वागत सर्वसामान्यांना व्यवस्थितपणे साजरे करता येऊ शकेल. तसेच, वर्षभर सर्व जन्तूला शांततेने व सुखाने स्वतःचे जीवन जगता येऊ शकेल. त्यासाठी, माणसांनी विशेषतः तरुण पिढीतील अवैधपणे, बेभानपणे वागणा-या मुलामुलींनी स्वतःच्या बेशिस्त वागण्याला आवार घालता पाहिजे. योग्य त्या शिस्तीचे पालन करत पाहिजे. भारतातील व विशेषतः महाराष्ट्रातील सर्व स्तरातील लोक विशेष करून तरुण पिढीतील तरुण तरुणी परदेशातील विविध प्रकारच्या वस्तू, दागदागिने, अत्याधुनिक फॅशनचे ड्रेस खरेदी करतात. त्यांच्या या गोष्टी आत्मसात करतात. पण, परदेशातील रस्त्यांवारील वाहतुकीबाबतची कडक शिस्त व इतर बाबतीतील शिस्त मात्र आपल्या भारतातील सुशिक्षित लोक व तरुण पिढीतील युवक युवती आत्मसात करीत नाहीत. याला काय म्हणावे! ही कसली जीवन पध्दती आहे. माणसाला भगवंताकडून लाभलेलं जीवन हे अमूल्य असं वरदान आहे. चौ-याऐंशी

लक्ष योनीच्या जन्मानंतर माणसाला माणसाचा जन्म मिळतो. हा माणसाचा लाभलेला अमृत्यु असा जन्म सत्कार्य करून सार्थकी लावणे हे माणसाचे प्रथम कर्तव्य आहे. परंतु, सध्याच्या काळातील बहुतांशी माणसं ही धन, वित्त व सत्तेच्या मोहात व त्याबाबतच्या स्वार्थात गुफटली गेली आहेत. त्यामुळे, त्यांना आचार, विचार, व नियमांचे भान राहिलेले नाही. वेळेचं भान व महत्त्वही राहिलेले नाही. अशा या माणसांच्या स्वार्थाचा व सत्तेच्या खेळात सामान्य जनता होरपळली जात आहे. त्यातही, सामान्य लोकांना आपण दाखवून संप, बंदचा खेळ खेळला जात आहे. किंवा खेळविला जात आहे. बंदच्या काळात विविध दूकानदारांकडून द्रुपट, तिप्पट दारांना बाबवाद करून प्रादिकांची पिळवणूक केली जाते. याचा सामान्य जनतेला, प्रादिकांना नाहक त्रास सहकरावा लागत आहे. सन २०२६ या नवीन वर्षात तरी हा स्वार्थाचा खेळ थांबला पाहिजे. फक्त स्वार्थाचाच उद्योग करणा-या लोकांनी हा स्वार्थाचा उद्योग त्वरित या वर्षापासून कायमचा बंद केला पाहिजे. तरच भारतातील समस्त नागरिकांना सुखाने आणि आनंदाने जगता येईल. तरच, ख-या अर्थाने हा नवीन वर्षाचा खरा संकल्प सिध्द होईल. माणसाच्या संपूर्ण आयुष्यात माणूस बँकेचं पासबुक



जगत असतो. आणि त्यातील रक्कम दिवसेंदिवस वाढविण्याच्या प्रयत्नातच तो आपलं संपूर्ण आयुष्य खर्ची घालत राहिलो. पण, त्या पासबुकातील रक्कम मात्र तशीच सल्लो, कमी होईल का वाढेल हे माणसाच्या हातात नसतं. तसेच, माणसाच्या जीवनात पासबुकपेक्षाही अत्यंत महत्वाचं बुक असतं. त्याचं संपूर्ण आयुष्य त्यावरच, अवलंबून असतं. ते म्हणजे त्याचं स्वासबुक आहे. या स्वासबुकावरच माणसाच्या आयुष्याची जीवनगाडी अवरित चालत असते. पण, वस्तुस्थिती अशी आहे की, कोणत्याही माणसाचं या स्वासबुकाकडे लक्ष नाही. बँकेच्या पासबुकातील वाढणा-या किंवा कमी होणा-या रक्कमेकडे त्याचं लक्ष असतं. त्यानुसार, त्या त्या माणसाची पुढील कार्यवाही होत असते. मात्र, त्याच्या स्वासबुकाकडे त्या त्या माणसाचं अजिबात लक्ष नसतं. त्याच्या स्वासबुकातून एकेक श्वास कमी कमी होत आहे. त्याच्याकडे कोणत्याही माणसाचं लक्ष नाही. तो फक्त पैशाच्या पासबुकाच्या धुंदीतच जगत आहे. स्वतःच्या नि इतरांच्या ज्या आनंदासाठी, प्रेमासाठी, शांततेसाठी, सुखसमाधानासाठी माणसांचा जन्म झालेला आहे. त्या गोष्टींकडे त्यांचं पुर्णतः दुर्लक्ष झालेलं आहे. तसेच, त्याचं दुर्लक्ष अजूनही अखंडपणे तसंच पूढे चालू आहे संकंदाचा, मिनिटाचा, तासाचा, महिन्यांचा व वर्षांचा विचार करून त्याप्रमाणे आनंदाने जगण्याचा, हसण्याचा तसेच, दूस्-यांना आनंदी करण्याचा, दूस्-यांना हसविण्याचा असा संकल्प नवीन वर्षात मात्र कोणी करीत नाही. तसे निर्दर्शनाशी येत नाही.

पायकर, पुणे ७५६१४

सध्याच्या काळात माणसांची वृत्ती आणि प्रवृत्ती स्वास्थी झालेली आहे. कोणीही एकदूस-यासाठी जगत नाही. असेच, सध्याच्या समाजजीवनाचे चित्र आहे. प्रत्येक माणसाने मनाने ताम निश्चय करून हे समाजजीवनाचे चित्र बदलले पाहिजे. दूस्-यांच्या सुखासाठी कार्य केले पाहिजे. म्हणजे, स्वतःलाही सुख लाभते.पण, स्वतःच्या स्वास्थासाठी, फायद्यासाठी काही माणसे जातीजातीत, समाजासमाजात द्वेष, अफवा पसरवून समाजाची, माणसांची व पर्यायाने देशाची शांतता व एकता भंग करण्याचा प्रयत्न करीत असतात. अशा लोकांवर शासकीय यंत्रणांनी वकीत कडक ठेवून कडक कारवाई केली पाहिजे.माणसांच्या वर्तणुकीचे फळ माणसांनी मिळत असतेंच. ईश्वरी नियमच अशा आहे की, तुम्ही जो कार्य कराल ते तुम्हाला दृष्टपत्त स्वरूपात प्राप्त होते.

जसे कर्म असेल तसे फळ मिळते हे गीतेचे तत्वज्ञान आहे, कर्मज्ञान आहे. संपुर्ण जगामध्ये भारत हा देशआदर्श नियमांचा, आदर्श आचारविचारांचा देश, आदर्श लोकशाहीचा देश आहे. तो तसाच आदर्श देश म्हणूनच जगात ओळखला गेला पाहिजे. भगवान श्रीकृष्ण व भगवान श्री प्रभूरामचंद्रांच्या पदस्पर्शाने पावन झालेला पवित्र झालेला देश म्हणून गणला गेला पाहिजे. जगातील अनेक देशांच्या शेकडो संस्कृती नष्ट झाल्या आहेत. परंतु हजारों वर्षांपासून अस्तित्वात असलेली हिंदूसंस्कृती अजूनही जगात गौरवाने, समर्थपणे विलसत आहे. हे भारताचे, म्हणजेच हिंदूस्थानचे चिरंतन वैशिष्ट्य आहे. प्रत्येक भारतीयाने मनात हा विचार, हे वैशिष्ट्य, ही संस्कृती मनात ठसवली पाहिजे. एकविसाव्या शतकाच्या बाषेत हा लोगो जपला पाहिजे. भारत देशातच पुढचा जन्म मिळवा असे परदेशी लोकांना वाटले पाहिजे. कारण, त्यादृष्टीने शेकडों परदेशी लोकांना भारतीय संस्कृतीचे आकर्षण निर्माण झाले आहे. त्यामुळे, ते ही संस्कृती आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करीत आहेत, आणि काही भारतीय लोक मात्र आचारविचारांचा, वागणुकीचा, त्यांच्या संस्कृतीचा म्हणजेच परदेशी संस्कृतीचा अवलंब करीत आहेत. ही खचितच, अशा लोकांसाठी लाजिरवाणी बाब आहे. हे त्या लोकांनी गांभीर्याने लक्षात घ्यावे. तसेच, अशा लोकांचे प्रमाणही वाढत चालले आहे. ही खचितच, खेडजनक बाब आहे. याचा सर्व भारतीयानी साकल्याने विचार करावा. तसेच भारतीय संस्कृती आंतरराष्ट्रीय स्तरावर वृद्धिंगत करावी. ख-या अर्थाने प्रत्येक नवीन वर्ष अशा प्रकारे साजरे करावे असे वाटते.

जय हिंद! जय महाराष्ट्र! याबाबतीत उपयुक्त ठरेल अशी माझी स्वलिखित कविता खालीलप्रमाणे सादर करीत आहे.

“ धडा जीवनाचा ”

सेकंदामांगून सेकंद जावून सेकंदाचा तास होतो
तासामांगून तास जावून तासांचा दिवस होतो
दिवसांमांगून दिवस जावून त्यांचा महिना होतो
महिण्यांमांगून महिने जावून महिन्यांचे वर्ष होते
एकंद तास, महिने, वर्षे वर्षांपाठवीस वाया जातात
एवढे सारे होऊनही माणसाला कोणी न कळते
माणसा कधीतु जागा होवून सावरणार स्वतःला
दरवर्षी संकल्प करून जात आहेस अधोगतीला
युगेयुगे बदलली तुझा द्रुणी स्वभाव न बदलल
काळही बदलतो सदगुणाने तु बदल रे! स्वतःला
माणसा! आयुष्य तोडे नको भरु पापांचेघडे
नववर्षात हे सुखाने जाण्याचे, जाखण्याचे घडे
सन २०२६ हे नवे वर्ष सार्वाचा सुखसमृद्धीचे धडे
पंदांचे जावो हीच हार्दिक शुभेच्छा!



संकल्पाचा दृष्टीकोन

ज्योतिर्मय साहित्य

सर्वा वर्षात अनेक गोष्टी शिकता आल्या, काही पाने अधीच लिहिली, आणि काही कोरीव राहून गेलीत.. अनेक संकल्पना मार्गी लावण्यासाठी प्रयत्नांचे पाऊल पुढे पडले. काही अनेच्छिक गोष्टींचा अनुभव आला तो ही काही तरी शिकवून गेला.. गोड, कटू अनुभवांचे एक दार बंद होतं असेल तरी दुसऱ्या दारात प्रवेश करताना आशेचे पाऊल पहिले पडावे नव्या स्वप्नांची, आकांक्षाची पहाट नववर्षाच्या उंबरठ्यावर उजळून निघावी..

जसा सूर्य रोज नवनिर्माण करण्यासाठी सज्ज झाला आहे तसेच आत्मतेज जागृत करण्यासाठी निर्मात्याचा ध्यास आणि आस सदैव लागली असावी.. ब्रम्हांडाचे चैतन्य रूप ज्ञानेंद्रियांच्या माध्यमातून अनुभवास यावे.

संकल्पाचा दृष्टीकोन हा सर्वांगीण
विकासासाठी असावा.. कालच्या आणि
आजच्या बौद्धिक पातळीत, वैचारिक
क्षमतेत प्रगल्भता येऊन जीवनाला नवी दिशा
प्राप्त व्हावी.. जुने नवे असे काही नाही

प्रत्येक क्षणाचे साक्षीदार होऊन सोबत
असलेले लोक, घडणाऱ्या घटना, आपली
मनस्थिती सर्वांना योग्य प्रकारे

हाताळण्याची क्षमता
वाढत जावी..
आकाशाची व्याप्ती,
कार्यसिद्धीची प्राप्ती
ओमकाराच्या
साधनेतील कला
दिगुणित होईल अशी
मनास विरक्ती यावी.
कोऱ्या पानावर पुन्हा
लिहण्याची, सुवर्ण
अक्षरें उमटण्याची संधी
मिळावी.

जुन्या आठवणींचे
किस्से नव्या वर्षात
उपयोगी पडतील,
कधी जुन्याच गोष्टी

नव्याने घडतील, काही नवीन स्वीकारताना
जुन्या वाटा दूर जातील.. सावली बनून
कर्तव्य जबाबदारी कायमच पाठीमागून येत
राहिलं पण स्वतःकडे जबाबदारी म्हणून
पाहणे हा देखील नवा अर्थ गवसला जाईल
अथांग अर्णवाची मर्यादा, आकाशाची
व्याप्ती, निसर्गाच्या ऋतुबदलाचे निर्णय,
छोट्या छोट्या परिवर्तनाची नांदी सृष्टी
साठी वरदान आहे तेव्हा नववर्षाचे नवीन
क्षण सर्वांसाठी आनंददायी आसवेत हीच
शुभेच्छा!



सौ.प्रतिभा महादेव चौगले
कोल्हापूर

बदलाच्या उंबरठ्यावर २०२५ ला निरोप, २०२६ कडून अपेक्षा



काळाचे चक्र कधीही थांबत नाही; ते सतत पुढे सरकते. प्रत्येक नवीन वर्ष माणसाच्या आयुष्यात नवीन आशा, आव्हाने आणि संधी घेऊन येते. २०२५ हे वर्ष आज इतिहासात जमा होत आहे. या वर्षाने समाजाला, देशाला आणि व्यक्तीला विविध अनुभव दिले. कुठे यशाची उजळ बाजू दिसली, तर कुठे संघर्षाची सावली जाणवली. कुणी नवीन स्वप्न पाहिले, तर कोणी नवीन स्वप्न पूर्ण केली; कुणाची अपेक्षा तुटली, तर काहींच्या उघडछा डोळ्यांनी पाहिलेली स्वप्ने सत्यात उतरली. असेच मागील वर्षाकडे पाहताना लक्षात येते की यशाने काहींचा आत्मविश्वास वाढवला, तर अपयशाने अधिक वास्तववादी बनवले. प्रत्येक अनुभवांने माणसाला अधिक जबाबदारी दिली. जे घडले ते बदलता येणार नाही, मात्र त्यातून घेतलेली शिकवण बघिण्यातील निर्णय अधिक भक्कम करू शकते हे मात्र तेवढेच सत्य! म्हणूनच २०२५ ला

पश्चातापाने नव्हे, तर तूजतेंने निरोप देणे अधिक योग्य ठरेल.
नवीन वर्ष साजरे करणे ही अलीकडची कथा नसून, ही परंपरा प्राचीन काळापासून चालत आली आहे. इतिहासात, नवीन वर्ष म्हणजे नवा आरंभ, नवीन संकल्पना आणि समाजासाठी नवी दिशा मांडली जात असे. आजच्या धावपळीच्या युगातही लोक नवीन वर्षाकडे आशेने

स्पष्ट होते की, ध्येय स्पष्ट असेल आणि आत्मविश्वास व चिकाटी असेल तर कोणतीही अडचण अंतिम ठरत नाही. आजच्या काळातही हा विचार तितकाच लागू पडतो.

म्हणूच आता २०२६

आपल्यासमोर उभे आहे. नव्या अपेक्षा, नव्या जबाबदाऱ्या आणि नव्या संधी घेऊन. हे वर्ष प्रत्येकासाठी कोरे पानासारखे आहे. मग यावर आपण काय लिहायचे हे आपल्या कृतीतूनच ठरवणारे आहे. आपली मोठी स्वप्ने पूर्ण

करण्यासाठी सातत्य,
मेहनत आणि समतोल साधना
आवश्यक आहे. नवीन वर्षात तुलना
करण्यापेक्षा स्वतःची प्रगती मोजणे
अधिक गरजेचे आहे. मागच्या वर्षात
कुणी किती प्रगती केली यापेक्षा या
वर्षात आपण किती प्रगती करू याकडे
लक्ष देणे, आणि लहान-लहान
यशांचा स्वीकार करत मोठ्या
ध्येयाकडे शांतपणे वाटचाल करणे ही

खरी २०२६ मधील विकासाची वाट आहे. कठीण काळाचा विचार न करता पुढे जाणे हेच उज्वल भविष्याचे लक्षण आहे. अशाप्रकारे, २०२५ कडून मिळालेल्या शिकवणीसह पुढे जात, २०२६ चे सकारात्मक दृष्टीने स्वागत करणे ही काळाची गरज आहे. नवीन वर्ष म्हणजे केवळ तारीख बदलणे किंवा कॅलेंडर बदलणे नव्हे, तर नवीन विचार, दृष्टी आणि जबाबदारी बदलण्याची संधी आहे. ही संधी आपण कशी आणि कितपत वापरायची हे सर्वस्वी आपल्यावर अवलंबून आहे. म्हणून २०२५ मधील चांगल्या गोष्टींना आठवणींच्या पुस्तकात बंद करून, झालेल्या वाईट गोष्टी विसरून, त्यातून मिळालेली शिकवण वापरून २०२६ मध्ये यशाची उंची गाठण्यासाठी समोर असलेले कोरे पुस्तक सुवर्ण अक्षरांनी भरावे असा विचार प्रत्येकांना करावा. २०२५ ला वेळ वाचा-बाय आणि २०२६ ला तेलकट म्हणत सकारात्मक सुरुवात करूया.
