



Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे

□ वर्ष १ ले

□ अंक २८७ वा

□ बुधवार दि.१४ जानेवारी २०२६

□ पाने ४

□ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

एकाकीपणा: एक गंभीर समस्या

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

आजच्या व्यस्त वेळापत्रकात एकाकीपणा ही एक सामान्य समस्या बनत आहे. जेव्हा लोक भावनिकदृष्ट्या इतरांपासून तुटलेले वाटतात तेव्हा ते हळूहळू त्यांच्या मानसिक आरोग्याला हानी पोहोचवू शकते.

एकाकीपणा हा केवळ सामाजिक अंतराबद्दल नाही; तो एक मानसिक अनुभव आहे जो एखाद्या व्यक्तीला आतून तोडू शकतो. जर ते ओळखले नाही आणि त्वरित संबोधित केले नाही तर ते गंभीर मानसिक आरोग्य समस्यांना कारणीभूत ठरू शकते.

भारतामध्ये तरुणांमध्ये एकाकीपणाचे प्रमाण वाढत आहे . आकडेवारीनुसार १५ ते १९ वयोगटातील प्रत्येक पाचवा तरुण एकाकीपणा जाणवत असल्याचे सांगतो.

शहरांमध्ये हे प्रमाण अधिक असून ४३टक्के शहरी लोक एकाकीपणाचा अनुभव घेत आहे.ग्रीस आणि सायप्रस हे देश जगातएकाकीपणाबाबत आघाडीवर असले तरी भारतही या संकटाच्या उंबरठ्यावर उभा आहे.

एकाकीपणाची कारणे:

शहरीकरणआणिऔद्योगिकीकरण:

जलद शहरीकरण आणि कामावर आधारित जीवनशैलीमुळे सामाजिक संपर्कासाठी वेळ कमी झाला आहे.

डिजिटल अवलंबित्व: सोशल मीडिया आणि डिजिटल उपकरणांवर जास्त अवलंबून राहिल्याने अर्थपूर्ण वास्तविक जगातील नातेसंबंधांमध्ये घट झाली आहे.

कुटुंब रचनेत बदल: पारंपारिक संयुक्त कुटुंब व्यवस्था कमकुवत होत आहे, ज्यामुळे एकाकीपणाची भावना वाढत आहे, विशेषतः वृद्धांमध्ये आणि एकटे राहणाऱ्यांमध्ये.

जागतिकीकरण: तांत्रिक प्रगती आणि जागतिकीकरणामुळे एकाकीपणा आणि अलगाव वाढला आहे, विशेषतः तरुणांमध्ये.भारतात एकटेपणा हा एक वास्तविक आणि वाढणारा ‘लपलेला साथीचा रोग’ आहे, ज्यासाठी मानसिक आरोग्य आणि कल्याण सुनिश्चित करण्यासाठी सामाजिक आणि धोरणात्मक पातळीवर लक्ष देणे आवश्यक आहे.

एकाकीपणाचे मानसिक परिणाम

एकाकीपणा हे नैराश्याचे एक प्रमुख कारण असू शकते, ज्यामुळे व्यक्ती निराश आणि दुःखी होते. दीर्घकाळापर्यंत नैराश्यामुळे नकारात्मक विचार येऊ शकतात.एकटे राहणारे लोक अनेकदा अनावश्यक चिंता, चिंता आणि चिंताग्रस्ततेचा सामना करू शकतात.

या एकाकीपणात, एखादी व्यक्ती स्वतःशी नकारात्मक बोलू लागते, ज्यामुळे आत्मविश्वास कमी होतो.

एकाकीपणा झोपेत व्यत्यय आणू शकतो किंवा निद्रानाश होऊशकतो.एकाकीपणामुळे मेंदूची क्रिया कमी होते, ज्यामुळे स्मरणशक्ती आणि विचारांवर परिणाम होतो.

अति एकाकीपणामुळे आत्महत्येचे विचार येऊ शकतात, ज्यामुळे आत्महत्येचे विचार देखील येऊ शकतात.एकाकी लोक अनेकदा स्वतःला दोष देतात, ज्यामुळे आत्मसन्मान कमी होतो आणि स्वतःमध्ये दोष शोधण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते. दीर्घकाळापर्यंत एकटे राहिल्याने सामाजिक संवाद साधण्याची क्षमता कमकुवत होते, ज्यामुळे सामाजिक कौशल्यांमध्ये घट होते.एकाकीपणाचा परिणाम केवळ मानसिकच नाही तर शारीरिक आरोग्यावरही होऊ शकतो, जसे की हृदयरोग आणि उच्च रक्तदाब

अनेक लोक एकाकीपणाचा सामना करण्यासाठी व्यसनांचा अवलंब करतात, ज्यामुळे मानसिक आरोग्य आणखी बिघडते. एकाकीपणा ही एक गंभीर मानसिक स्थिती आहे ज्याकडे दुर्लक्ष करू नये. वेळेवर प्रियजनांशी संपर्क साधणे, सकारात्मक मानसिकता राखणे आणि गरज पडल्यास तज्ञांची मदत घेणे महत्वाचे आहे. एकटेपणा समजून घ्या आणि स्वीकारा आणि त्यावर मात करण्यासाठी वेळेवर पावले उचला.

काय उपाय करावेत?

एकाकीपणा दूर करण्यासाठी सामाजिक संबंध वाढवा (मित्र, कुटुंब), नवीन छंद जोपासा (कला, संगीत, बागकाम), निसर्गात फिरा, व्यायाम करा (चालणे, योग), आणि पाळीव प्राण्यासोबत वेळ घालवा अशा गोष्टी करा, तसेच गरजेनुसार थेरेपिस्टची मदत घ्या; संतुलित आहार, पुरेशी झोप , छंद जोपासा,पुस्तके वाचा, निसर्गाच्या सानिध्यात रहा,आणि तणाव व्यवस्थापन यांसारख्या जीवनशैलीतील बदलांमुळेही फरक पडतो.

बुलढाण्यात हळदी-कुंकू कार्यक्रमात लुटले जाणार ज्ञानाचे वाण!

महिला सक्षमीकरणासाठी अमृत संस्थेचे कौशल्य प्रशिक्षण कार्यक्रम

ज्योतिर्मय साहित्य

बुलढाणा –

मकरसंक्रांतीच्या निमित्ताने हळदी-कुंकू हा आवर्जून केला जाणारा एक सांस्कृतिक कार्यक्रम आहे. यामध्ये महिला उपयुक्त वस्तूंचे वाण लुटतात. कोण काय वाण लुटणार, हाही खास चर्चेचा विषय असतो. बुलढाण्यात यंदा हळदी कुंकवाच्या निमित्ताने ज्ञानाचे वाण लुटण्याचा एक वैशिष्ट्यपूर्ण कार्यक्रम होणार आहे. अमृत या राज्य शासनाच्या स्वायत्त संस्थेतर्फे जिल्ह्यात विशेष हळदी-कुंकू कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात येणार आहे. त्या माध्यमातून महिलांना अमृतपेठ या ऑनलाइन विक्री व्यासपीठासह विविध शासकीय आणि स्वयंरोजगार प्रशिक्षण योजनांची सविस्तर माहिती देण्यात येणार आहे. अधिक माहिती आणि नावनोंदणीसाठी जिल्हा कार्यालयाशी संपर्क साधण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे. महिलांनी तयार केलेल्या उत्पादनांना डिजिटल बाजारपेठ



उपलब्ध करून देण्याच्या उद्देशाने अमृतपेठ या ऑनलाइन प्लॅटफॉर्मचा प्रभावी वापर कसा करावा, याबाबत या वेळी मार्गदर्शन करण्यात येणार आहे. उत्पादनांची ऑनलाइन नोंदणी, फोटो अपलोड प्रक्रिया, किंमत निश्चिती, ग्राहकांशी संपर्क, ऑर्डर व्यवस्थापन, तसेच विक्रीतून उत्पन्नवाढ कशी साधता येईल याबाबत प्रात्यक्षिक स्वरूपात माहिती दिली जाणार आहे. महिलांसाठी ब्युटी पार्लर, फॅशन डिझायनिंग, सोलर उपकरण प्रशिक्षण, मोबाइल फिल्म-मेकिंग, गृहोद्योग,

अन्न व प्रक्रिया उद्योग अशा विविध स्वयंरोजगार प्रशिक्षण योजनांची सविस्तर माहिती देण्यात येणार आहे. यातून महिलांनी उत्पादित केलेला माल अमृतपेठ प्लॅटफॉर्मवर कोणत्या पद्धतीने विक्रीसाठी उपलब्ध करून देता येईल, याचेही प्रत्यक्ष मार्गदर्शन केले जाणार आहे.

महिलांना केवळ प्रशिक्षणापुरते मर्यादित न ठेवता, त्यांच्या तयार उत्पादनांना थेट बाजारपेठ उपलब्ध करून देणे, उत्पान्नाचे शाश्वत साधन निर्माण करणे आणि महिलांना

अमृत संस्थेविषयी : महाराष्ट्र संशोधन, उन्नती व प्रशिक्षण प्रबोधिनी अर्थात अमृत ही राज्य शासनाची स्वायत्त संस्था असून, खुल्या प्रवर्गातील ज्या जातींना कुठल्याही शासकीय संस्था किंवा महामंडळाचा लाभ मिळत नाही अशा जातींमधील आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटक हा अमृत संस्थेचा लक्षित गट आहे. त्यामध्ये ब्राह्मण, कोमटी, मारवाडी, ठाकूर, गुजराती, सिंधी, कायस्थ, जाट, बघिया, बंत्स, नायर अय्यंगार, पाटीदार, बंगाली, पटेल, येलमार, त्यागी, सेनगुनथर, राजपुरोहित, नायडू, एलमार इत्यादींचा समावेश आहे. अशा जातींमधल्या वार्षिक उत्पन्न आठ लाख रुपयांपेक्षा कमी असलेल्या व्यक्ती अमृत संस्थेच्या विविध योजनांचा लाभ घेऊ शकतात. अधिक माहितीसाठी आपापल्या जिल्ह्यातील ‘अमृत’ कार्यालयाशी संपर्क साधावा. तसेच, ‘अमृत’चे संकेतस्थळ आणि सोशल मीडिया हँडल्स पाहावीत.

संकेतस्थळ : <https://mahaamrut.org.in/>

आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी बनवणे हा यामागचा उद्देश आहे. मकर संक्रांतीनिमित्त आयोजित करण्यात येणारा हा हळदीकुंकू कार्यक्रम महिलांसाठी सामाजिक स्नेहमेळाव्यासोबतच आर्थिक उन्नतीचा प्रभावी मंच ठरणार आहे. या कार्यक्रमाला बचत गट सदस्य, स्वयंरोजगार करू इच्छिणाऱ्या आणि उद्योजक महिला यांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहावे, असे आवाहन अमृत संस्थेच्या बुलढाणा जिल्हा कार्यालयाच्या वतीने करण्यात आले

आहे. अधिक माहिती आणि नावनोंदणीसाठी संपर्क : जिप्रेश कमाना : ९११२२२७६३७ बुलढाणा जिल्हा व्यवस्थापक, अमृत ई-मेल : amrut.buldhana.dm@gmail.com पत्ता : अमृत जिल्हा कार्यालय, ३०५, फ्लॅट नंबर, तिसरा मजला, बुलढाणा प्राइड बिल्डिंग, तहसील कार्यालयासमोर, बुलढाणा ४४४३००९

गोष्टीची गोष्ट



गोष्टीला की बर! ती गोष्ट काही संपायचं नाव घेईना. कृष्णानं तिचा कावा ओळखला आणि तिला गप्प करण्याच्या युक्त्या तो शोधू लागला. अशा मस्तीत दोघांमधलं अंतर कमी व्हायला लागलं आणि छेडाछेडी सुरू झाली आणि काहीतरी विनोद होऊन आम्ही तिघे जोरजोरात हसायला लागलो. अगदी भवतालचं भान विसरून. अचानक कृष्णा शांत झाला. माझ्या चेहऱ्याकडे निरखून बघायला लागला. काही क्षणांनंतर ही गोष्ट माझ्या लक्षात आली की तो खूप गंभीर होऊन माझ्या चेहऱ्याकडे बघतोय. माझं त्याच्याकडे लक्ष गेलेय ही गोष्ट त्याच्या लक्षात येताच आपलं छोटंसं बोट हनुवटीवर ठेवून तो म्हणाला, ‘आई, चंद्राच्या प्रकाशात तू किती सुंदर दिसतेयस..!’

काही क्षण गेले तो काय म्हणतोय हे मला समजायला. पण जेव्हा समजलं तेव्हा मात्र मी विश्वसुंदरी असल्याचा भास मला झाला.

हे वाक्य म्हणजे

कृष्णानं केवळ माझं केलेलं कौतुक नाही; ते भावनिक सुरक्षिततेचं प्रतीक आहे. आई शांत आहे, आपल्या जवळ आहे, आपल्या गरजेला ती उपलब्ध आहे, याची त्याला झालेली जाणीव आहे. दिवसभराच्या धावपळीत, शिस्तीच्या भूमिकेत, रिमोट काढून घेणाऱ्या आईपेक्षा ही वेगळी आई आहे जिच्या चेहऱ्यावर शांततेचं चांदणं आहे, आनंद आहे. मुलांना सौंदर्य दिसतं ते बाह्यरूपात नाही, तर त्या क्षणी मनात आलेल्या भावनेत. आणखी एक विचार मनात आला त्यावेळी. मुलांना नवनवीन खेळ नाही, तर आपण पालक हवे असतो पूर्णपणे, मनापासून. त्यावेळी मी त्याच्यासाठी त्याला हवी तशी उपलब्ध होते त्याच्या वयाची होऊन त्याच्याशी खेळत-बोलत होते म्हणून मी त्याला सुंदर दिसले. शिवाय दीदीनं मौखिक परंपरेने पुढे आलेल्या गोष्टींबरोबरच न संपणारी गोष्ट सांगितली होती. त्या निरागस बालमनाचं अत्यंत पोषक असं मनोरंजन झालं होतं.

अशावेळी त्या आनंदात त्यानं आईलाच विश्वसुंदरी असल्याचा फील दिला होता. उन्हाळ्याच्या सुट्टीत घर म्हणजे जणू एक

छोटंसं प्रयोगशाळाच बनतं. मुलांच्या ऊर्जेला दिशा देण्याचा सततचा प्रयत्न, त्यांच्या उत्साहाला आवर घालण्याची धडपड आणि त्याचवेळी स्वतःच्या सहनशक्तीची परीक्षा हे सगळं एकत्र घडत असतं. सुरुवातीला उपक्रमांतून आनंद मिळतो, पण दिवसेंदिवस तेच तेच झालं की कंटाळा, चिडचिड आणि संघर्ष अपरिहार्य ठरतो. टीव्ही आणि मोबाईलसारखी साधनं सुरुवातीला उपाय वाटतात; पण हळूहळू तीच समस्या बनतात. वेळापत्रक कागदावर असतं, पण प्रत्यक्षात मुलं हे वेळापत्रक मानत नाहीत, हेच या सगळ्याचं मूळ आहे. अशा वेळी मुलांची मागणी केवळ ‘नवीन काहीतरी’ची नसते; ती असते लक्ष देण्याची, सहभागी होण्याची आणि भावनिक जवळिकीची. मोठ्यांच्या दृष्टीने ते वेळ वाया घालवल्यासारखं वाटतं, पण मुलांच्या मनात मात्र अस्वस्थता असते. त्यांना शांत बसायचं नसतं; त्यांना आपलं कोणी ऐकतंय, आईचं आपल्याकडे लक्ष आहे, याची खात्री हवी असते.

आमच्या घरात कथाकथन हा म्हणूनच जादुई उपाय होता. बहुतेक घरांमध्ये तो असतोच नव्हे तो असायलाच हवा. गोष्ट म्हणजे केवळ मनोरंजन नाही; ती मुलांच्या मनातल्या प्रश्नांना, भीतीला, इच्छा-आकांक्षांना वाट मोकळी करून देणारी वाट असते. कृष्णाचा उत्साह आणि वैष्णवीची सुरुवातीची नाराजी या दोन्ही भावनिक भूमिका आहेत. कृष्णानं त्वरित प्रतिसाद दिला,

कारण त्याला गोष्टीत रमायला आवडतं ; वैष्णवी मात्र स्वतःचं स्थान, आपलं महत्त्व शोधत होती. ‘दीदी सांगणार गोष्ट’ ही अट मान्य होताच तिची नाराजी पळून गेली. कारण तिला गोष्टी रचायला, सांगायला आवडतं होतं. स्वतःची गोष्ट सांगण्याची तिची आवड म्हणजे तिच्या सर्जनशीलतेचा तो भाग आहे चांदण्यांच्या प्रकाशातला तो आमचा सहवास म्हणजे केवळ गोष्टींसाठी नव्हता, तर ती नात्यांचीही बैठक होती.. वैष्णवी बंडूच्या माध्यमातून स्वतःचे अनुभव, निरीक्षण, कदाचित दडपलेल्या भावनाही मोकळ्या करत असेल. कृष्णा तिला मध्येच गप्प करण्याचे प्रयत्न होता यात वेगळं काही कारण नसावं तर लक्ष वेधून घेण्याचे प्रयत्न असावेत. या सगळ्यात हसू, छेडछाड आणि जवळीक वाढली. भाऊ-बहिणीच्या नात्यातील अंतर नकळत कमी झालं. अशा सहवासामुळेच घर सुंदर दिसतं कृत्रिम सजावटीमुळे नाही आणि जणू आमच्या नात्यावरच चांदणं पसरलं होतं त्याच चांदण्यांच्या प्रकाशात कृष्णाला त्याची आई सुंदर दिसली.

A UNIQUE FRAME...



@sanjaydaramwar +91 98694 20337



जात्यावरच्या ओव्या.....

गायीवर नको भाऊ
कधी उगारू रे हात
मुक्या जीवा लाव जीव
वर पाहे भगवंत ॥४४६॥

गाय सुटली खुट्याची
चहुकड हुडकली
बापजीन बाई मह्हा
भाजी भाकर सोडली ॥४४७॥

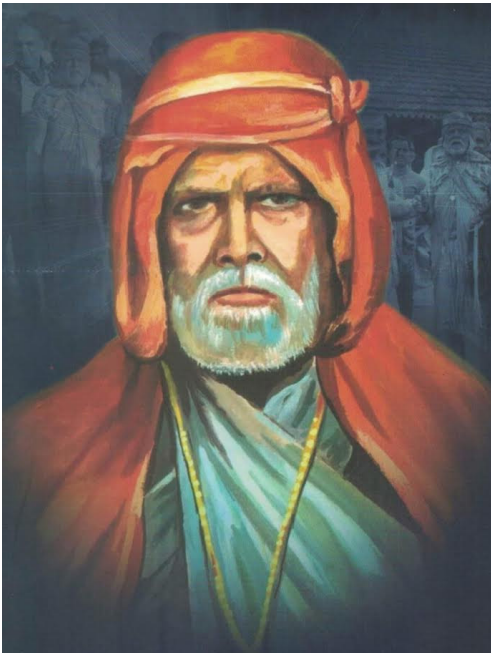
©® सौ. मनोरमा बोरडे
छत्रपती संभाजी नगर
मो. 70207 33758

आकाश कवेत, पाय मात्र जमिनीवर

ज्योतिर्मय साहित्य

वास्तविक जर्मनीतून आलेल्या एका अलौकिक व्यक्तिमत्त्वाचा हा फार मोठा सन्मान होता. परंतु आईन्स्टाईन यांनी अत्यंत नम्रपणे ही ऑफर नाकारली. ते आपल्या उत्तरात म्हणाले,“ तुम्ही माझ्यावर दाखवलेल्या विश्वासामुळे आणि प्रेमामुळे मी भारावून गेलो आहे. त्यासाठी आपला मनापासून आभारी आहे. परंतु त्याचबरोबर मला हेही आपल्याला सांगितले पाहिजे की आपण जे पद मला देऊ करत आहात त्या पदावर बसण्याची माझी पात्रता नाही. कारण गुंतागुंतीच्या अशा मानवी संबंधांच्या क्षेत्रात मला फारसं कळत नाही. त्या विषयाचा मी कधी अभ्यासही केला नाही. मला गणितात आणि भौतिकशास्त्रात थोडीफार गती असेल पण माझी मनापासून अशी इच्छा आहे की त्याच क्षेत्रात मी आणखी परिश्रम करावेत आणखी अभ्यास करावा.

महान व्यक्ती खरोखरच महान का असतात त्याचे उत्तर म्हणजे मला वाटतं वर आईन्स्टाईन यांनी दिलेली प्रतिक्रिया. नाहीतर आपल्याला एखादे पद मिळावे म्हणून आपण किती आसुसलेले असतो. आपल्याला कोणत्याही विषयात गती आहे आणि आपल्याला कोणतेही काम जमू शकते अशा विचाराने सतेकडे किंवा पदांकडे धाव घेणाऱ्यांची सध्या कमतरता नाही. परंतु जेव्हा अशा अयोग्य किंवा अपात्र व्यक्ती पदावर येतात तेव्हा ते त्या पदाला न्याय देऊ शकत नाहीत हे आपण पाहतो.



उगवतीचे रंग

विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२

रामकृष्ण परमहंस, संत गाडगेबाबा, विनोबा भावे, साने गुरुजी यांच्यासारखी थोर मंडळी कोणालाही आपल्या पाया पडू देत नसत. वास्तविक ते काय किंवा आणखी इतर संत काय यांची योग्यता खरोखरच फार मोठी ! पण त्यांचे म्हणणे असे असायचे की वाकायचंच असेल तर त्या सर्वशक्तिमान अशा परमेश्वरापुढे वाका. इतरांपुढे नाही. दुसऱ्याला आपल्यापुढे वाकायला लावून काहीच साधत नाही. वाकायला लावणाऱ्याचा अहं वाढत जातो आणि वाकणाऱ्याच्या मनात कमीपणाची भावना !

आम्हाला तर आमच्या कोणी पाया पडले तर केवढा आनंद होतो ! आमचा अहम सुखावतो ! मला किती लोक नमस्कार करतात हे आपण इतरांना अप्रत्यक्षपणे दाखवून देतो आणि आपण किती मोठे आहोत हेही त्यातून दाखवण्याचा प्रयत्न असतो. अर्थात सगळेच असे असतात असे नाही. काही जण ज्यांच्या पुढे वाकावे किंवा नम्र व्हावे अशा योग्यतेचे असतातच ! (क्रमशः)



ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः 🙏



दासबोध स्तवन



उज्ज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

चतुर्दशब्रम्हनिरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

अनिर्वाच्यब्रम्ह – ब्रम्हाला जेव्हा अनिर्वाच्य असे म्हणतात तेव्हा वृत्तीच्या अनुरोधाने खुण म्हणून तो शब्द योजतात. सर्व साधारणपणे आपले पदार्थ ज्ञान वृत्ती प्रधान असते. असे ज्ञान अर्थरूप असल्याने कमीजास्त प्रमाणात शब्दांनी व्यक्त करता येते ते वाच्य असते. परंतु ब्रम्हाशी तदाकारता झाल्यावर वृत्ती उरतच नाही जेथे वृत्ती उरली नाही जे वाच्य नाही ते अनिर्वाच्य होय. अनिर्वाच्य शब्द अखेर वृत्तीच्या संबधाने योजला जातो. म्हणून ब्रम्ह अनिर्वाच्य आहे हे म्हणणे सुध्दा गौणचं समजावे.

आपण समास तिसऱ्याच्या शेवटाकडे आलो आहोत अत्यंत वैचारिक मुद्दे समर्थानी आपल्याला पटवून दिले आहेत. ४४ ते ५३ व्या ओवीतील निरूपणाकडे आपण जाऊया.

मन नेहमीच चंचल असते. त्याच्या मध्येखुप मोठा बदल होऊन मनाचा मी पणा कमी झाला की निवृत्ती अनुभवायला मिळते. निवृत्ती अवस्थेलाच ऊन्मनी अवस्था असे म्हणतात. ही अवस्था शब्दांच्या पलीकडे असते. या अवस्थेत कोणतेही बंधन नाही. मर्यादा, भेद, परिच्छिन्नपणा नाही सर्व गुणधर्म इथे गळून पडतात. या अवस्थेत योगी विश्रांती घेत असतात.

उपाधिशून्य सदस्तु स्वतः बनणे म्हणजेच सहज समाधी होय. समाधी अवस्थेत संसारातील दुःख देणारे सर्व आधीव्याधी गळून पडतात. सर्व उपाधींचा शेवट होणे म्हणजे सहज साक्षात्कार होय.वेदांताचा अखेरचा सिध्दांत हाच आहे. पूर्वपक्ष,उत्तरपक्ष करून सिध्द करणारे निश्चित तत्व म्हणजे आत्माच आहे. सर्व ब्रम्हांडाचे म्हणजे उपनिशदे,ब्रम्हसुत्रे आणि भगवद्गीता यांचे प्रमेय आत्मस्वरूपचं आहे. सर्व सिध्द लोकांचा हा अनुभव आहे. अशा प्रकारे चौदा ब्रम्हाचें निरसन आपण या समासात अभ्यासले. उपाधिरहित, केवळ, शुध्दब्रम्ह याचा सारांश पुढील प्रमाणे मांडता येईल. जे शाश्वत ब्रम्ह आहे त्याठिकाणी मायेचा भ्रम नाही, अज्ञान नाही, दृश्याचा स्पर्श नाही, कल्पना नाही. जे पुरुष शुध्द ब्रम्हाचा साक्षात अनुभव घेतात त्यांनाच परब्रम्हाचेस्वरूप कळते. देहाच्या पलिकडे त्यांची अवस्था असल्याने “मी देह आहे” ही कल्पनाच त्यांच्या ठिकाणी गौण असते. देहबुद्धी नष्ट झाल्यामुळे त्यांना जिकडे तिकडे ब्रम्ह स्वरूप आहे असे दिसते. देहबुद्धीची कल्पना नाहिशी करण्यासाठी निर्विकल्प बनल्यावर आपण मी पणाचे नसुनसुध्दा आत्मस्वरूपाने अनंतकाळ रहातो. (क्रमशः)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

देहाभिमान नाहीसा झाला म्हणजे काळजीचे कारण उरत नाही. ‘ मी साधन करतो ’ असा अभिमान देहाभिमानामुळे उत्पन्न होतो. हा साधनाभिमानही घातुक असतो. तेव्हा, जे काही होते ते परमेश्वराच्या सत्तेने होते असे मानीत जावे. आपले हित कशात असते ते त्यालाच उत्तम कळते, आणि तो सर्व तुमच्या बऱ्याकरिताच करीत

असतो. तेव्हा कसलीही काळजी करू नये. त्याच्यावर विश्वास टाकून आनंदात असावे. चित्तवृत्ती परमेश्वराकडे लावावी. तेथून ती विषयाकडे जाऊ लागली म्हणजे संधी साधावी; म्हणजे त्यावर लक्ष असावे. मन विषयाकार होऊ लागले म्हणजे माझे स्मरण करावे. बऱ्याच वेळाने आठवण झाली तरी माझे स्मरण करावे, म्हणजे पुढे पुढे लवकर आठवण होऊ लागेल. ज्याचे मन पूजेत असते त्याची खरी पूजा होते. सर्वाभूतीं भगवद्भाव, आणि कोणाचे मन न दुःखविणे, ही पूजा खरी होय. पूजेला बाह्योपचाराची गरज नसते. मन मात्र अर्पण होणे जरूर आहे. पूजेत भाव असणे जरूर आहे.

भक्ती आणि वैराग्य यांच्यामध्ये तसा फरक नाही. परमेश्वराची आवड म्हणजे भक्ती, आणि विषयाची अनासक्ती म्हणजे वैराग्य. रामराय वनवासात जायला निघाले तेव्हा त्यांनी सीतामाईला बरोबर न येण्याविषयी सांगितले. त्या वेळी तिने उत्तर दिले की, ‘ रामा ! तुझ्याबरोबर असेन तर मला सर्व कष्ट सुखमय आहेत; आणि तुझ्याशिवाय असेन तर सर्व सुखोपभोग हे मला कष्टमयच आहेत. ’ सीता ही रामाची मोठी भक्त होती, आणि म्हणून तिची अशी

अवस्था होती. तिला परिस्थितीची जाणीव नव्हती. पण आपली गोष्ट अशी नाही. आपण एकीकडे परिस्थितीवर अवलंबून आहोत आणि दुसरीकडे आपल्याला भगवंत पाहिजे, म्हणून आपण मध्यम मार्ग धरावा; तो हा की, आपण म्हणावे, ‘ रामा, माझी परिस्थिती तुझ्या इच्छेवर अवलंबून आहे. ’ असे आपण मनःपूर्वक म्हटले की परिस्थिती बदलली तरी आपला आनंद टिकेल.

‘ माझ्या देवाला हे आवडेल का ? ’ अशा भावनेने जगात वागणे हाच सगुणोपासनेचा हेतू आहे. जसजशी आपण सगुणाची उपाधी वाढवतो तसतशी आपली इतर उपाधी कमी कमी होत जाते. सगुणाच्या उपासनेला आज आपण कल्पनेने प्रारंभ करू, मागून निश्चयात्मकता आपोआप येईल. चैतन्य सर्व ठिकाणी भरलेले आहे; ते कुठेही प्रकट होऊ शकेल. त्याला प्रकट करणे हे आपल्या भावनेवर अवलंबून आहे. ज्याची भावना खरी शुध्द, म्हणजे निःसंशय असते, त्याला दगडाची मूर्दीदखील देव बनते. भावना मात्र शंभर नंबरी पाहिजे; त्यामध्ये भेभळ उपयोगाची नाही.

उपाधी वासना नाहीशा करण्यासाठीच नाम ध्यायचे असते.



आरोग्य संजीवनी

कंबर आणि हिप्स या भागातील चरबी कमी करणे

ज्योतिर्मय साहित्य

कंबर आणि हिप्स या भागातील चरबी कमी करणे हे थोडे आव्हानात्मक असू शकते, कारण या भागात साठलेली चरबी झिद्दी असते. यासाठी केवळ व्यायाम करून चालत नाही, तर आहारावर नियंत्रण ठेवणेही तितकेच महत्वाचे आहे. खालील उपायांनी तुम्ही कंबर आणि हिप्सचे वजन कमी करू शकता:

- आहारामध्ये हे बदल करा (सर्वात महत्वाचे)
 - साखर आणि मैद्याचा त्याग: गोड पदार्थ, तेलकट पदार्थ, सोडा, बिस्किटे आणि मैद्याचे पदार्थ (पिझ्झा, पास्ता) थेट कंबरेभोवती चरबी वाढवतात. हे पूर्णपणे बंद करा किंवा अत्यंत मर्यादित करा.
 - प्रोटीनचे प्रमाण वाढवा : आहारात डाळी, कडधान्ये, अंडी किंवा पनीर यांचा समावेश करा. प्रोटीनमुळे पोट जास्त वेळ भरलेले राहते आणि स्नायू तयार होण्यास मदत होते.
 - फायबर युक्त आहार : पालेभाज्या, फळे आणि ओट्स यांसारखे फायबरयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने पचन सुधारते आणि पोटाचा घेर कमी होतो.

रात्रीचे जेवण हलके ठेवा: रात्री झोपण्यापूर्वी किमान २-३ तास आधी जेवा आणि जेवण हलके असावे.

२. कंबर आणि हिप्ससाठी खास व्यायाम

केवळ चालण्यापेक्षा या भागावर लक्ष केंद्रित करणारे व्यायाम अधिक प्रभावी ठरतात:

स्कॉट्स : हिप्स आणि मांड्यांची चरबी कमी करण्यासाठी हा सर्वोत्तम व्यायाम आहे. दररोज १५-२० चे ३ सेट करा.

लंजेस () : यामुळे मांड्या आणि हिप्सचे स्नायू टोन होतात.

प्लँक : पोटाची आणि कंबरेची चरबी

सायकलिंग किंवा पोहणे: हे दोन्ही व्यायाम संपूर्ण शरीरासाठी आणि विशेषतः खालच्या भागासाठी उत्तम आहेत.

३. योगासने

त्रिकोणासन: यामुळे कंबरेच्या बाजूची चरबी कमी होण्यास मदत होते.

भुजंगासन : पोटाच्या स्नायूवर ताण येऊन चरबी विरघळते.

सेतू बंधासन : हे आसन हिप्सला टोन करण्यासाठी खूप प्रभावी आहे.

४. काही महत्वाच्या टिप्स

पुरेशी झोप घ्या: झोप पूर्ण न झाल्यामुळे शरीरात कॉर्टिसोल नावाचे स्ट्रेस हार्मोन वाढते, ज्यामुळे पोटाचा घेर वाढतो.

कोमट पाणी: सकाळी उठल्यावर कोमट पाण्यात लिंबू आणि मध टाकून घेतल्याने मेटाबॉलिझम वाढतो.

जास्त वेळ बसून राहू नका: जर तुमचे काम बसून असेल, तर दर तासाला ५ मिनिटे चाला. एका जागी बसल्यामुळे चरबी हिप्स आणि कंबरेवर साठते.

लक्षात ठेवा: एका रात्रीत बदल होत नाही. वरील उपाय किमान ४ ते ८ आठवडे करा.

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



श्री संत ज्ञानेश्वर अभंग व अर्थ

अभंग १३

सर्वादि सर्वसाक्षी तो ।
विश्वंभर खल्विद तो गे बाई ॥१॥

आनंदा आनंद तो ।
प्रबोधा प्रबोध तो गे बाई ॥धु०॥

रखुमदेविवरु तो ।
विटेवरी उभा तो गे बाई ॥२॥

अर्थ:-

विश्वाचे पोषण करणारा तो सर्वाचा आदि आहे व तोच सर्वाला साक्षही आहे. तो आनंदाचा आनंद व ज्ञानाचे ज्ञान आहे. व तोच वीटेवर येऊन उभा असलेला रखुमाईचा पती आहे असे माऊली सांगतात.

अभंग १४

श्रुतिस्मृतिवचन तो ।
गुह्यागुह्य तो गे बाई ॥१॥

जागता निजता तो ।
निज चेवविता तो तो गे बाई ॥धु०॥

परात्पर तो ।
रखुमादेविवरु तो गे बाई ॥२॥

अर्थ:-

श्रुती व स्मृतीनी सांगितलेली वचने तोच असुन तोच गौप्याचे गौप्य आहे म्हणजेच गुप्ताचे गुप्तत्व आहे. ज्ञानाने जागवणारा व अज्ञानामुळे झोपवणारा तोच असुन तो जीवाला चेतवणारा (चैतन्य रुप) ही तोच आहे. मायेच्या पलिकडील तोच रखुमाईचा पती आहे असे माऊली सांगतात.



लघु बोधकथा

♦ संस्कारीत मुलेच यशस्वी ♦

नैतिक मूल्यांचे शिक्षण देणा-या एका शिक्षकाने मुलांसाठी चॉकलेटस मागवली होती. त्यांनी सगळ्या मुलांना रांगेत बसवले होते. शिक्षक चॉकलेटस वाटायला सुरुवात करणार इतक्यात शाळेचा शिपाई त्या रांगेत येऊन पोहोचला व म्हणाला, "सर तुम्हाला आताच्या आत्ता प्राचार्यांनी काही महत्वाचे सांगण्यासाठी त्यांच्या कार्यालयात बोलावले आहे." शिक्षकांनी चॉकलेटचा डबा हातातून खाली ठेवला व मुलांना म्हणाले, " मुलांनो मला काही कामासाठी प्राचार्यांकडे जावे लागत आहे. खरेतर ही चॉकलेटस मला माझ्या स्वतःच्या हाताने तुम्हाला द्यायची खूप इच्छा होती. परंतु मला जावे लागणार आहे. पाहिजे तर तुम्ही हाताने चॉकलेटस घेऊ शकता. अन्यथा मी परत आल्यावर तुम्हाला देईन" ही चांगली संधी आहे. असा काही विद्यार्थ्यांनी विचार केला व त्यांनी चॉकलेटस स्वतःच्या हाताने घेऊन खाल्ली तर काही विद्यार्थ्यांनी शिक्षकांची वाट बघण्यात वेळ घालविला. शिक्षक परत आले व त्यांनी मुलांना विचारले, " मुलांनो ज्यांनी ज्यांनी स्वतःच्या हाताने चॉकलेटस खाल्ली त्यांनी आपले हात वर करा" ज्यांनी चॉकलेटस खाल्ली होती त्यांनी हात वर केले. मग शिक्षकांनी उरलेल्या मुलांना प्रेमाने चॉकलेटस वाटली. काही वर्षांनंतर त्या शिक्षकांनी त्या विद्यार्थ्यांची माहिती मिळविली तेव्हा त्यांना असे दिसून आले की ज्या मुलांनी स्वतःच्या हाताने चॉकलेटस घेतले होते ते मुले सामान्य स्वरूपातील कामे करून उदरनिर्वाह करत होते तर ज्यांना शिक्षकांनी चॉकलेटस दिली ते सर्व विद्यार्थी उच्च पदावर काम करत होते. ही सर्व संस्कारांची देणगी होती.

तात्पर्य :- संस्काराने माणूस घडतो. मिळालेली संधी आणि तिचा योग्य वापर करणे हे मानवाच्या हाती आहे. वृत्कीच्या मार्गाने गेल्यास व संयम न पाळल्यास योग्य संधी मिळूनही तिचा वापर करता येत नाही.

ऑनलाईन औषधोपचार



अता सर्वकाली इमारे आहे ऑनलाईन मा आज्ञापरमाणु पाच परचरसमा औषधोपचार प्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज, गुस्तरात, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गैरी कोणाहानी औषधसमा लक्षा वरते अशा वेळेस ऊंच फोफर वरती तुमचा आजार समुं शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने इमाराख उपचार केला जाई. पोस्टमेट औषधं चावताचिना जातील, सिखड आयुर्वेदाद्वारा जी, सिखड ए पच, 37 वर्षाचा अनुभव, 2000 पैशा औषध फुस्करा प्राप्, 2 खासपैसा औषध विविध सैमिक समारुपसमा रमण्यार वरती उपचार, अतातवर्त 4 औषधीर ऑनवेट्टरप्या पडव्या टेडन औषध सिध्दांती खाना समानिती केलेले आहे. त्यांच्या वा कायरीनी लक्ष लंडन कुठ औफ वरलं काँक्री, औषधिका कुठ औफ वरलं रेकोर्ड, उपचार कुठ औफ वरलं रेकोर्ड, इतु-इतु उपरिया रेकोर्डस मध्ये विकसनी मदी इलाजी आहे. सेवेसो विषयक कोणाहानी प्रॉब्लेम आहे केलु पक्का पोता कला व मार्गदर्शन, व तुमचे प्रश्न सोडवता

Dr Shaikh A H - 98606 99906

स्वामी विवेकानंद यांच्या १६३ व्या जयंती निमित्त राष्ट्रीय स्वयंसेवक कर्वेनगर तर्फे भव्य रक्तदान शिबिर

ज्ञोतिर्मय  **साहित्य**
पुणे - स्वामी विवेकानंद यांच्या १६३ व्या जयंती निमित्त तसेच राष्ट्रीय युवा दिनानिमित्त रविवार दिनांक ११ जानेवारी २०२६ रोजी कर्वेनगर मधील राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या सर्व शाखांच्या वतीने भव्य रक्तदान शिबिर कर्वेनगर येथील ताथवडे उद्यानासमोरील मधुसंचय सोसायटीच्या सभागृहात आयोजित करण्यात आले होते.

कर्वेनगरमधील मधुसंचय सोसायटीचे विश्वस्त महेश पानसे, संगीता वाघ यांचे हस्ते स्वामी विवेकानंद आणि भारतमाता प्रतिमेचे पूजन करून शिबिराचे उद्घाटन करण्यात आले. या प्रसंगी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे पुणे महानगर सहकार्यवाह मंगेश घाटपांडे, कर्वेनगर संघचालक उदयन पाठक, रक्तदान शिबिर प्रकल्प प्रमुख महेश कुलकर्णी यांची मुख्य उपस्थिती होती. सुरवातीस जनकल्याण रक्तपेढी व उपस्थितांच्या वतीने ‘रक्तदान प्रार्थना’ सामुहिकरीत्या म्हणण्यात आली.

‘स्वामी विवेकानंद हे एक महान विचारवंत, वक्ते आणि आध्यात्मिक गुरु होते त्यांनी भारताच्या सांस्कृतिक व आध्यात्मिक उत्थानासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे. त्यांचे विचार



आजही युवकांना प्रेरणा देतात ‘असे प्रतिपादन महेश पानसे यांनी रक्तदान शिबिराच्या उद्घाटन प्रसंगी केले. ह्या रक्तदान शिबिरामध्ये १२९ जणांनी नोंदणी केली, त्यातील १०५ जणांनी रक्तदान केले, त्यामध्ये ९४ पुरुष आणि ११ महिलांचा समावेश होता. चोवीस जणांना वैद्यकीय कारणांमुळे रक्तदान करता आले नाही, तरी त्यांची रक्तदान करण्याची इच्छा कौतुकास्पद होती. रक्तदात्यांमध्ये ४० टक्के स्वयंसेवक आणि ६० टक्के नागरिक उपस्थित होते.

कर्वेनगर नगरातील सर्व प्रभात शाखांनी यापूर्वी झालेल्या रक्तदान शिबिरातील रक्तदात्यांना संपर्क केला, सोसायट्यांमध्ये संपर्क करण्यात आला. तसेच आय.टी. मिलन, व्यवसायी शाखांनी गृहचरणांमध्ये जाऊन प्रत्यक्ष संपर्क, पत्रके वाटप, पोस्टरस, समाजमाध्यमे यावर रक्तदानाची जनजागृती करून नवीन रक्तदाते जोडले. रक्तदान शिबिराच्या आयोजनाचे हे तिसरे वर्ष आहे. कर्वेनगर मधील स्वयंसेवकांनी पुढील वर्षी अजून

उत्साहाने कार्य करून जास्त संख्येचे शिबिर घेण्याचा संकल्प केला आहे. शिबिर यशस्वितेसाठी जनकल्याण रक्तपेढीचे जनसंपर्क अधिकारी संतोष अंगोळकर, डॉ पल्लवी कदम, अमृता मेटे, गणेश शिंदे, अमित चव्हाण, सुनीता थोरवे, सुनंदा पवार, किर्ती कुंभार, ओंकार पाडेकर, निकिता जाधव, ईशा कुंजीर यांचे सहकार्य लाभले. सेवा है यज्ञ कुंड, समिधा सम हम जले रक्तदान - हेच सर्वश्रेष्ठ दान



बालबाजार - विद्यार्थ्यांसाठी अनोखा प्रयोग

ज्ञोतिर्मय  **साहित्य**
सातारा - जि.प. प्राथमिक शाळा मोहितेमळा (चितळी) येथे विद्यार्थ्यांना लहान वयातच व्यवहारज्ञान यावे, गणिती आकडेमोड सहजपणे करता यावी त्याचबरोबर आपल्या आई-वडिलांच्या कष्टाची जाणीव ही व्हावी यासाठी बाल बाजाराचे आयोजन करण्यात आले होते. बाल बाजाराच्या उद्घाटन क्षेत्रामध्ये शाळेचे मुख्याध्यापक श्री राजाराम गायकवाड सर यांनी उपस्थितांचे स्वागत व प्रास्ताविक केले श्री. पांडुरंग मोहिते (हवालदार) यांच्या हस्ते स्त्री शिक्षणाच्या प्रणेत्या क्रांतिकारक सावित्रीबाई फुले यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून बालबाजाराचे

उद्घाटन करण्यात आले. शाळेच्या उपशिक्षिका रंजना सानप यांनी बाल बाजाराचा उद्देश सांगितला. या बाल बाजारामध्ये बालचमुनी भाजीपाल्यापासून खाऊ गल्लीपर्यंत आणि किराणा मालापासून स्टेशनरी साहित्यापर्यंत अनेक प्रकारचा माल विक्रीसाठी आणला होता. बाल बाजारामध्ये मोहिते मळा व परिसरातील अनेक लहान थोरानी सहभाग घेतला होता. अतिशय उत्साहात आणि खेळीमेळीच्या वातावरणात बालबाजार पार पडला. या बाल बाजाराचे कौतुक सर्व स्तरातून होत आहे. शाळेतील विद्यार्थ्यांना यातून खूप गोष्टी शिकावयास मिळाल्या.

पुरुषार्थाचे मूलतत्त्वे हेच व्यक्ती विकासाची गुरुकिल्ली - श्रीनारायण चांडक

ज्ञोतिर्मय  **साहित्य**
पाषाण, पुणे - लोकसेवा विद्यालय पाषाण येथे व्यक्तीमत्त्व विकास, व अध्यापन कौशल्य विकास बाबत ‘‘संगम पावर’’च्या माध्यमातून अमेरिकेतील यशस्वी उद्योजक व थोर शैक्षणिक विचारवंत श्री.श्रीनारायणजी चांडक यांनी व्याख्यानातून अध्यापन, जीवन विकास, व्यक्तीमत्त्व विकासा बाबत बहुमूल्य विचार प्रगट केले ! लोकसेवा विद्यालयातील संस्थेचे अध्यक्ष व ने. सु.बोस सैनिकी स्कूल फूलगाव ता.हवेली या आदर्श शाळेचे मार्गदर्शक तथा मा.आ.श्री.



दिपकरावजी पायगुडे व प्राचार्य, प्राध्यापक, सर्व शिक्षक उपस्थित होते. कार्यक्रमास डॉ.श्याम कुलकर्णी, प्रकाशराव बोकील, सूरधरराव आलकरी, सुप्रसिध्द समाज सेविका सो.किरण दिनेश राठी इ. उपस्थित होते.

श्रीयश इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंटमध्ये मातोश्री जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंती उत्साहात साजरी

ज्ञोतिर्मय  **साहित्य**
छत्रपती संभाजीनगर - येथील श्रीयश इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट स्टडीज अँड रिसर्च येथे मातोश्री जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद (युवा दिन) यांच्या जयंतीनिमित्त विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. कार्यक्रमाची सुरुवात मातोश्री जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या प्रतिमांना पुष्पहार अर्पण करून व त्यांना अभिवादन करून करण्यात आली. याप्रसंगी सेंट्रल टीपीसी प्रमुख प्रा. अनिल पालवे यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना मातोश्री जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या जीवनकार्याची

व योगदानाची माहिती दिली तसेच त्यांचे विचार आजच्या काळातही कसे मार्गदर्शक व प्रेरणादायी आहेत, यावर सविस्तर प्रकाश टाकला. संस्थेचे संचालक डॉ. सचिन वानखेडे यांनीही आपल्या भाषणात मातोश्री जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या शिकवणीचा उल्लेख करत विद्यार्थ्यांनी त्या मूल्यांचा अवलंब करून व्यक्तिमत्त्व विकास साधावा, असे आवाहन केले. या कार्यक्रमाला एमबीए विभागप्रमुख प्रा. साद सिद्दीकी व बीसीए विभागप्रमुख प्रा. तृषी पांडे यांच्यासह संस्थेतील अध्यापन व प्रशासकीय



कर्मचारी तसेच एमबीए व बीसीए विभागातील विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व आभारप्रदर्शन प्रा. दिव्या देशमुख यांनी केले.

श्रीयश प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष मा. श्री. बसवराज मंगरुळे यांनी कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनाबद्दल संपूर्ण आयोजन समितीचे व सहभागी सर्वांचे अभिनंदन केले.

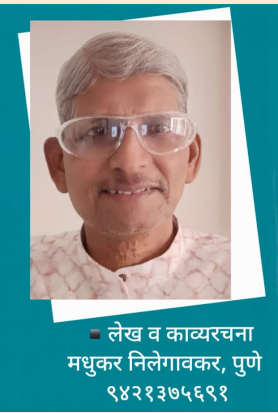
आचरणात आणण्यासारखे खूप काही

ज्ञोतिर्मय  **साहित्य**
‘‘ हे विश्वजननी ! श्रीजगदंबामाते ! सर्व भक्तांना नि या विश्वाला तूच तारी आता ! ‘‘ या अनंत ब्रह्मांडाची निर्मिती झाल्यानंतर पृथ्वीवर परत ऋषी,मुनींवर, सर्वसामान्य जनांवर अत्याचार करणा-या दुष्ट राक्षसांचा नाश करण्यासाठी श्रीतुळजाभवानी देवीने प्रत्येक युगी, प्रत्येक शतकात वेगवेगळ्या रुपात अवतार घेवून दुष्टांचा नाश केलेला आहे तसेच, दूष्ट, क्रूर व पापी, अधर्मी राक्षसांचा, दूष्ट, क्रूर लोकांचा नाश अंबादेवी विविध रूपे घेवून करीत असते. त्याबद्दलची कथा प्राकृत सप्तशती ग्रंथात सविस्तर लिहिलेली आहे. त्यात श्रीतुळजाभवानी मातेने श्री महासरस्वती देवीचा अवतार घेवून शुंभ व निशुंभ राक्षसांचा वध केला. कालिकादेवीचा अवतार घेऊन चंडमुंड या राक्षसांचा वध केल्यामुळे, अंबामातेने त्या देवीचे नामकरण ‘‘चामुंडा’’असे केले. तसेच, कालिकादेवीने रक्तबीज नावाच्या राक्षसाचा वध केला. पण, त्याच्यावर शास्त्र चालवले असता, त्याच्या शरीरातून उडणा-या प्रत्येक थेंबापासून नवीन रक्तबीज राक्षस निर्माण होत असत. त्यामुळे, स्वर्गा, मृत्यू व पाताळ तिन्ही लोकात खचाखच असंख्य रक्तबीज राक्षस निर्माण झाले. त्यामुळे, कालिकामातेला प्रश्न



पडला की या असंख्य रक्तबीज राक्षसांना मारायचे कसे? तेव्हा, तुळजाभवानी मातेने कालिकामातेला सांगितले की, रक्त उडाले की, तू सर्व रक्त पिऊन टाक त्याप्रमाणे, कालिकामाता त्या रक्तबीज राक्षसाचे रक्त जमिनीवर पडायच्या आधीच ते सर्व रक्त ती गिळून टाकू लागली. कित्येक राक्षसांना ती तिच्या भल्या मोठ्या तोंडातच गिळंकृत करू लागली. अशा प्रकारे सर्व दैत्य आटोपले. तसेच, तिने रक्तबीजांचे सर्व रक्त पिले. अशा प्रकारे रक्तबीजाचा अंत झाला. अशा प्रकारे श्री तुळजाभवानी देवीने कधी कालिकादेवी होऊन कधी चंडिकादेवी होऊन, कधी महालक्ष्मीदेवी

होवून, कधी रेणुकादेवी होऊन, तर कधी योगेश्वरीदेवी होऊन कधी महासरस्वती होऊन शेकडों हजारी,लाखी कोट्यवधी राक्षसांचा वध केला आहे. मुख्य म्हणजे, अंबामातेने अत्यंत क्रूर महादूष्ट अशा महिषासुर राक्षसांचा वध करण्यासाठी श्रीजगदंबामातेचा म्हणजेच श्रीतुळजाभवानी मातेचा अवतार घेतला. त्यासाठी, श्रीतुळजाभवानी मातेला सर्व देवांनी आपली आपली शक्ती, आयुधे,शस्त्रे, दिव्यतेज दिले. या सर्व शक्तींमुळे,अस्त्रांमुळे श्रीजगदंबामातेने जमिनीवर व आकाशात महाक्रूर महिषासूर राक्षसाबरोबर रात्रंदिवस घनघोर युध्द केले. तो मायावी राक्षस होता. देवीने त्याला मारायचे म्हंटले की, तो राक्षस लगेच महिष व्हायचं, क्षणात रेडाव्हायचा,क्षणात हत्ती व्हायचा, क्षणात नाहीसा व्हायचा. (क्रमशः)



लेख व काव्यरचना मधुकर निलेगावकर, पुणे ९४२१३७५९९१

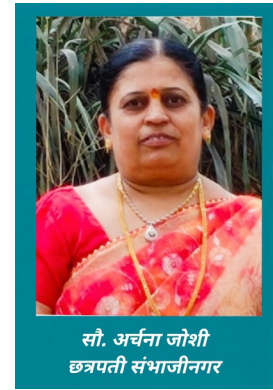
चंडिकादेवी होऊन, कधी महालक्ष्मीदेवी

मकर संक्रांत



मदत करतात म्हणून संक्रांतीला तिळगुळाचे महत्त्व आहे. तामिळनाडूत हा सण ‘पोंगल’ म्हणून साजरा करतात. या दिवशी सूर्य देवाची पूजा करून कापणी सुरू करतात. शेती, निसर्ग, गुरांची पूजा करून नवीन तांदळाचा पोंगल पदार्थ बनवून तामिळनाडूत हा सण साजरा करतात. ह्या महिन्यात पिके कापणीला आपल्या ज्ञानेश्वरीतून अवघे विश्वची माझे घर अशी आर्तसाद पृथ्वीला घातली आहे. तर कवी सुरेश भटानी ‘गे माय भू तुझे मी फेडीन पांग सारे आणि आरतीला हे सूर्य चंद्र तारे’ या शब्दात धरतीचे वर्णन केले आहे. जणू या पृथ्वीला ओवाळण्यासाठी हे सूर्य, चंद्र, तारे, ग्रहमाला सकाळ संध्याकाळ पृथ्वीला दर्शन देतात. मकर संक्रांतीनंतर दिनमान वाढायला सुरुवात होते. मकर संक्रांतीला वातावरण समिश्र असते. तिळगुळ हे उष्ण पदार्थ शरीराच्या तापमानाचे समतोल साधण्यास मानवी जीवनात भूगोलाचे महत्त्व

अनन्यसाधारण आहे. पर्यावरणाशिवाय भूगोल हा विषय पूर्णच होऊ शकत नाही. भूगर्भशास्त्र, अवकाश संशोधन, प्राकृतिक रचना, आकाशगंगा हे विविध असे भूगोलाचे विभाग आहेत. पृथ्वीवरील माणसांसाठी प्रत्येक दिवसच भूगोल दिन आहे. तरी परंपरेनुसार आपण भूगोल दिन व मकर संक्रांत एकाच दिवशी साजरी करून सूर्याचे व पृथ्वीचे व संपूर्ण सृष्टीचे ऋण व्यक्त करतो व आपली संस्कृती जतन करतो. पुढच्या पिढीला आपण या संस्कृतीचे संवर्धन करण्याची शिकवण देत राहतो. ह्या दिवशी उडणारा पतंग हा सूर्याच्या उत्तर गोलार्धाच्या दिशेने प्रवास सुरू होण्याचे प्रतीक आहे. विविधतेत एकता साधत हा सण साजरा करूया आणि म्हणूया, ‘‘तिळगुळ घ्या आणि गोड गोड बोला’’



सौ. अर्चना जोशी छत्रपती संभाजीनगर