

## जात्यावरच्या ओव्या.....

दुसऱ्या कोड्याच ऐका उत्तर बाबा बिन पाण्याची विहीर पोहरा मारे बोंबा, ||४८४||

बाबा म्हणे माझे नातवंड हुशार,, जिंदगीत नाही कधी मारणार हार, ||४८५||

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

## ये दिल मांगे ( नो ) मोअर...

ज्योतिर्मय साहित्य

बरे या शीतपेयांची निर्मिती करणाऱ्या मोजक्या भारतीय कंपनी सोडल्या तर बहुतेक कंपन्या विदेशी आहेत. या कंपनी मध्यमवर्गीय आणि कमी उत्पन्न असणाऱ्या लोकांना आणि देशांना आपले लक्ष करतात. या देशातील अफाट लोकसंख्येमुळे या कंपन्यांना प्रचंड मोठी बाजारपेठ उपलब्ध आहे. राजीव दीक्षित यांनी एकदा आपल्या भाषणात सांगितले होते की दरवर्षी पेप्सी, कोका कोला या कंपन्यांच्या माध्यमातून पाच हजार सातशे कोटी रुपये भारतातून अमेरिकेत जातात. ही आकडेवारी साधारणपणे पंधरा वर्षांपूर्वीची आहे. आजच्या घडीला त्यात प्रचंड वाढ नक्कीच झाली असणार. एवढा पैसा जर भारतातच खर्च केला तर भारत सरकार सगळ्या गावांना पिण्याचे शुद्ध आणि मुबलक पाणी पुरवू शकेल.

शीतपेयाची निर्मिती करणाऱ्या या कंपनी पर्यावरणारची देखील प्रचंड हानी करतात. मुळातच आपल्याकडे पाण्याची कमतरता. त्यातच या कंपनी आपल्या उत्पादनासाठी जमिनीतल्या पाण्याचा प्रचंड उपसा करतात किंवा पाण्याच्या उपलब्ध स्रोतांचा भरमसाठ वापर करून नैसर्गिक साधनसंपत्तीचं शोषणच करतात. आपल्याकडे आपल्या भारतीय संस्कृतीत शीतपेयांची



## उगवतीचे रंग

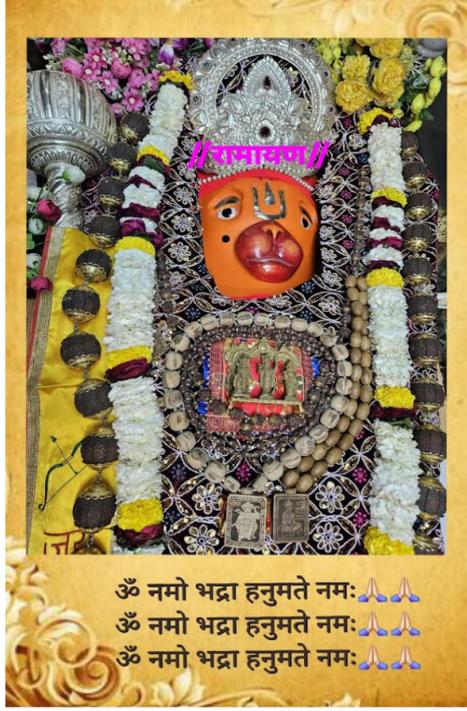


विश्वास देशपांडे  
चाळीसगाव  
मो. ९४०३७४९३९२

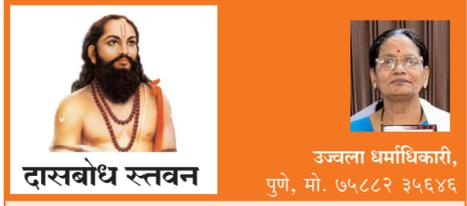
जागा घेऊ शकणारे अनेक पारंपरिक आणि आरोग्यवर्धक पर्याय उपलब्ध आहेत. उन्हाळ्यात आरोग्यदायी कैरीचे पन्हे, लिंबाचे सरबत, उसाचा रस, ताजे ताक, कोकम, आवळा इ. पासून बनवलेली सरबते, शहाळ्याचे पाणी, फळांचे रस असे कितीतरी सुंदर पर्याय उपलब्ध आहेत. यातील बरीचशी पेये स्वस्तात घरी बनवता येतात. ती आरोग्यदायी तर असतातच शिवाय उन्हाळ्यात शरीरात कमी होणाऱ्या पाण्याची गरज भागवू शकतात. मग करणार ना यावर विचार ? निर्धार करू या मी भारतीय, भारतीय आरोग्यवर्धक पेयेच घेणार.

( लेखातील शास्त्रीय माहिती आंतरजालावरून मिळणाऱ्या माहितीवर आधारित )

\*\*\*



ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः  
ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः  
ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,  
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

## बध्दमुक्तनिरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

(दशक ७ समास ६)  
आत्मस्वरूपाचे वर्णन करण्यासाठी सारासार विचार करावा लागतो. तो विचार शब्दांत मांडता यावा लागतो. त्यासाठी ग्रंथाचे वाचक मन चिंतन करावे लागते. चूक असेल तर ते सोडून द्यावे लागते. काण चुकीच्या गोष्टींना वेद, उग्रनिषदांमध्ये अजिबात थारा नाही. सतत सत्याश्रयाचा आधार घ्यावा. विषय समजून देण्यासाठी चराचर विश्व शोधून योग्य दृष्टांत द्यावे लागतात. मी दासबोधाचे लिखाण करण्यासाठी प्रा.के.वी. बेलसरे सरांचा दासबोध संदर्भ ग्रंथ घेतला आहे त्यासाठी मी मा, बेलसरे सरांची शतशः ऋणी आहे.

आत्मस्वरूपाचे वर्णन करण्यासाठी सारासार विचारांची बैठक तयार असलीच पाहिजे. मुक्त पुरुष अध्यात्म विषय सांगताना क्षणभर ब्रह्माकार होतो. थोडावेळ आपल्या अवतीभोवती च्या जगाला विसरतो. विश्व शोधतो आणि आपले लिखाण अनेक योग्य उचित दृष्टांतांनी सहजसुंदर बनवतो. स्वतः शुकाने एवढा मोठा भागवत ग्रंथ सांगितला त्याच्या जवळ ब्रह्माचे ज्ञान होते.

थोडक्यात काय तर नुसते रात्रिंदिन पडून न रहाता चालता बोलता व्यवहार करता, सद्गुरूच्या विचारसरणीवर जीवनातील कर्मे केली, त्यांच्या ज्ञानकलेवर चालले तर सायुज्यमिती प्राप्त होऊ शकते.



श्री ब्रह्मचैतन्य  
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

एक गृहस्थ मला भेटले, ते म्हणाले, हिंदू धर्मासारखा धर्म नाही ; परंतु देव सगुणात आले हे नाही मला कळू. म्हणे निरनिराळ्या उपासना सांगितल्या ! देव जर निर्गुण निराकार, तर राम, कृष्ण, शिव, दत्त अशा या एवढ्या निरनिराळ्या उपासना कशाला ? पुढे एक दिवस त्यांच्याविषयी एका गृहस्थाने त्यांच्या घरी चौकशी केली,

## भगवंत सगुणात आले म्हणजे काय ?

तेव्हा प्रत्येकजण निरनिराळे नाव घेऊन सांगू लागले. कोणी 'दादा' घरी नाहीत असे म्हणाले, तर कोणी 'दामोदर' घरी नाही म्हणाले, कोणी 'रावसाहेब' नाहीत म्हणाले. हे सर्व जरी म्हटले तरी त्यायोगे भेटणारा मनुष्य ज्याप्रमाणे तो गृहस्थ एकच, त्याप्रमाणे हे भगवंताच्या निर्गुणाचे सगुणात झाले. भगवंत सगुणामध्ये आला की, जे नियम आपल्याला लागू असतात तेच नियम त्यालाही लागू होतात. सगुणाशिवाय निर्गुण उपासना करतो म्हणतो, त्याला त्याचे मर्मच नाही कळले. खरी तो सगुण उपासनाच करीत असतो, पण त्याला नाही ते कळत. आपले वेद, उपनिषदे, ब्रह्मसूत्रे, आणि त्यावरची भाष्ये यांनी निर्गुण स्वरूपाची रूपरेषा काढून दिली. संतांनी तिच्यामध्ये रंग भरला आणि भगवंताचे सुंदर चित्र तयार केले; ही सगुणभक्ती होय. सगुणोपासनेवाचून मोक्ष मिळणार नाही.

उपासना याचा अर्थ अगदी निकट असणे, उपास्याचा गुण अंगी आणणे. तुळशीदासांनी रामोपासना अशी केली की ते स्वतः रामरूप बनले. तुळशीदासांचे रामायण ऐकत असता मनुष्य तल्लीन होऊन जातो. रामरूप होण्यासाठी रामासारखे निःस्वार्थी

बनले पाहिजे. रामाने 'जग माझ्याकरिता आहे' असे न म्हणता, 'मी जगाकरिता आहे' असे म्हटले. हा खरा परमार्थ. एकपत्नीव्रत, सत्य भाषण हे रामाचे दोन प्रमुख गुण होते. इतर अवतारातही महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत, परंतु सर्वांत रामचरित्र प्रापंचिकांना अत्यंत आदर्शरूप आहे. रामचरित्र सर्वांना सर्वकाळी आदर्शणीय आणि अनुकरणीय होय. रामचरित्र वाचताना, सांगताना अथवा ऐकताना, आपण रामप्रेमात स्वतःला विसरून जाणे ही फार उच्च अवस्था होय.

भगवंत हवासा वाटणे यामध्ये सर्व मर्म आहे. भगवंत हवासा वाटणे किंवा त्याची तळमळ उत्पन्न करणे हे भगवंताच्या हाती नाही, ते संतांच्या हाती आहे; म्हणून सत्संगतीने ते साधते. 'साधुसंत येती घरा तोच दिवाळी दसरा' असे आपण म्हणतो. संत दसरा आणतात, मग दिवाळी आपोआप मागे येते. आमची वृत्ती विषयाकार झालेली आहे, ती काढून संत सन्मार्गाला लावतात. तोच खरा मुहूर्त की ज्या दिवशी आमची वृत्ती भगवंताकडे होऊ लागली.

भगवंताच्या प्रेमांमुळे ज्याला समाधान मिळाले तोच खरा भाग्यवान.



श्री संत ज्ञानेश्वर

अभंग व अर्थ

अभंग ३१

सांवळियाचें तेज सांवळा श्रीहरि ।

शेज बाज वोवरी ब्रह्मांडाची ॥१॥

गृहदारा दिनमणि तेज देऊनि मेदिनी ।

मेरु प्रदक्षणि आप होय ॥धु०॥

ऐसा हा सांवळा सतेज साजणी ।

म्यां आपुल्या आंगणी देखीयला ॥२॥

ज्ञानदेवा साजण सांवळिये प्रभेचें ।

मी माझें मोहाचें हरिरूप ॥३॥

अर्थ:-

सावळा श्रीहरि सावळ्या तेजाने तळपत असुन त्याने ब्रह्मांडाच्या बाज करुन त्यावर शेज केले आहे. घरदार सर्व पृथ्वीच तेजस्वी करुन तो मेरु प्रदक्षिणा करत आहे. हे सखी असा तेजःपुंज सावळा त्याला मी माझ्या अंगणात पाहिला. हे सखी त्या सावळ्या प्रभेला पाहताच मी त्याला मोहाने पाहायला गेले तर मोहच हरिरूप झाला असे माऊली सांगतात.



## आरोग्य संजीवनी

### शांत झोप

ज्योतिर्मय साहित्य  
झोप आपल्या आरोग्यासाठीची अत्यावश्यक क्रिया आहे; पण कुठल्याही गोष्टीची कमतरता किंवा अतिरेकही घातकच असतो. झोपेच्या बाबतीतही असेच होते. बऱ्याच जणांना खूप जास्तवेळ झोपण्याची किंवा खूपच कमी वेळ झोपण्याची सवय असते. या दोन्ही सवयी आरोग्यासाठी घातक ठरू शकतात. झोपेच्या या समस्या, त्यांची कारणे व त्यांचे दुष्परिणाम याबद्दल आपल्याला पुरेशी माहिती असणे व त्याबद्दल आपण जागरूक असणे खूप महत्त्वाचे आहे.

आपल्या शरीराला व मेंदूलाही विश्रांती मिळावी यासाठी झोप अत्यावश्यक आहे. रात्री पुरेशी झोप झाल्यास शरीर दुसऱ्या दिवशी काम करण्यासाठी ताजेतवाने होते. याशिवाय आपले हृदय, डोळे यांच्यासहित आपल्या मेंदूच्या आरोग्यासाठीही झोप आवश्यक असते. समान्यपणे एका लहान मुलाला ८ ते १० तासांची झोप आवश्यक असते, तर प्रौढांना ६ ते ७ तासांची झोप पुरेशी असते; पण अलीकडे प्रौढांमध्ये अतिझोपेचे प्रमाण वाढते आहे. ६ तासांपेक्षा ८ ते १० तास किंवा अनेकजण ११ तासाही झोपतात, तर काहीजणांना धड ४ तासांची झोपही मिळत नाही; पण या कमी झोपेचे किंवा

अतिझोपेचे अनेक दुष्परिणाम आपल्या शरीराला भोगावे लागतात. जर तुम्हाला रात्रभर नीट झोप लागली नाही तर दुसऱ्या दिवशी अस्वस्थ वाटते. कमी झोपेमुळे तुमचे डोके जड होते व संपुर्ण दिवस कंटाळवाणा जातो. रात्री झोप न येण्याची अनेक कारणे असू शकतात. उदा.दुसऱ्या दिवशी महत्त्वाची मिटींग असणे, क्रेडीट कार्डचे भरमसाठ बिल येणे, वैवाहिक जीवनातील समस्या, वेळेअभावी दुर्लक्षित झालेली कामे अशी झोप न येण्याची अनेक कारणे असू शकतात. झोपमोड झाल्यास अनेक आरोग्य समस्यांना तोंड द्यावे लागू शकते.

झोप न येण्याची कारणे मेनोपोज  
झोप न येण्याची समस्या स्त्री व पुरुष दोघांमध्येही आढळते. मात्र मेनोपोजच्या

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

दरम्यान स्त्रियांमध्ये याचे प्रमाण अधिक असते. कारण मेनोपोजच्या काळात स्त्रीयांमधील एस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरॉनची पातळी कमी होते. त्यामुळे झोपेची

समस्या निर्माण होते. झोपेच्या समस्या सोबत काही महत्त्वाचे यामुळे वजन देखील वाढते.

कर्करोग-  
कर्करोगाच्या रुग्णांमध्ये झोपेची समस्या दिसून येतात. कर्करोगावरील उपचारांची कमतरता, पुन्हा कर्करोग होण्याची भीती, मानसिक अस्वास्थ्य, कर्करोगामुळे कार्यक्षमता कमी होणे, सुरक्षेच्या समस्या, औषधांचा गैरवापर व दुरुपयोग, नातेसंबंधातील ताण, उपचारांसाठी होणारा खर्च यामुळे झोप कमी लागण्याची समस्या निर्माण होते. अनेक संशोधनात निरनिराळ्या कर्करोगाचे निदान होण्यापूर्वी ६ महिने व निदान झाल्यावर १८ महिने कमी झोप व थकवा ही लक्षणे या रुग्णांमध्ये आढळतात.

शहरी जीवनशैली-  
कांपरेट जगातील ताणामुळे देखील तुम्हाला झोप कमी येण्याची समस्या होऊ शकते. दिवसभरातील कामाच्या ठिकाणी असणारा ताण, रात्री उशीरापर्यंत काम करणे, खूप वेळ टीव्ही पहाणे, सकाळी लवकर उठावे लागणे व पुन्हा रात्री एखाद्या पार्टीला जाणे, रात्रभर व्हॉट्सअपवर गप्पा मारणे यामुळे झोप कमी मिळते.

(क्रमशः)