



## विशेष लेख...

### लाडकी बहीण योजना: कायदेशीर वैधता आणि आर्थिक व्यवहार्यतेवर प्रश्नचिन्ह

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

महाराष्ट्रातील कोट्यावधी महिलांसाठी सुरु करण्यात आलेली 'मुख्यमंत्री लाडकी बहीण योजना' सतत चर्चेत असते. महायुक्त सरकारने दीड वर्षांपूर्वी सुरु केलेल्या या योजनेअंतर्गत पात्र ठरणाऱ्या लाभार्थी महिलांना दरमहा १५०० रुपये दिले जातात. या योजनेला भरभरून प्रतिसाद मिळाला, विधानसभा निवडणुकीतही महायुक्तीला याचा मोठा फायदाही झाला. लाडक्या बहिणींनी त्यांना भरभरून मतदान करत निवडूनही दिलं. मात्र सरकारच्या या योजनेवर बरीच टीकाही झाली. अनेकांनी या योजनेवर टीकास्त्र सोडलं होतं. मात्र आजही लाडकी बहीण योजना सुरु असून ईकेवायसी आणि पडताळणीनंतर लाभ घेणाऱ्या महिलांचा मात्र आकडा आता कमी झाला आहे. जवळपास ७० लाख महिला या योजनेसाठी अपात्र ठरल्या असून त्यांना आता योजनेचे पैसे दरमहा मिळणार नाही दरम्यान आता हीच लाडकी बहीण योजना पुन्हा चर्चेत आली आहे.पालिका प्रशासन निवृत्त कर्मचार्यांच्या हक्काचे पैसे देत नसल्याचं निदर्शनास आलं आणि त्यावरूनच न्यायालयाने संताप व्यक्त केला आहे. जर शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना पेन्शन व इतर लाभ देण्यासाठी सरकारकडे पैसे नसतील तर लाडकी बहीण योजना बंद केली पाहिजे. एकीकडे सरकार 'लाडकी बहीण' योजनेवर हजारो कोटींहून अधिक पैसे खर्च करत आहे, आता ही योजनाच रोखली पाहिजे,असा निर्वाणीचा इशारा उच्च न्यायालयाने देत राज्य सरकारची तसेच पालिकेचीही कान उघडणी केली.

महाराष्ट्र सरकारच्या मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेला मुंबई उच्च न्यायालयाने थेट असंवैधानिक ठरवले नसले तरी, सरकारी कर्मचाऱ्यांचे पगार किंवा पेन्शन थकवून ही योजना राबवल्यास ती बंद करण्याचे १० एप्रिल २०२६ चे संकेत दिले आहेत. न्यायालय म्हणाले की, जर सरकारकडे पेन्शन देण्यासाठी निधी नसेल, तर अशा योजना बंद केल्या पाहिजेत.विरोधकांनी ही योजना बंद करावी,म्हणून न्यायालयाचे द्वार टोठावले तेव्हा या योजनेच्या वैधानिकतेचे आव्हान देणारी याचिका हायकोर्टने फेटाळली होती, कारण ती एक सामाजिक कल्याणकारी योजना मानली गेली.

ही योजना राज्याच्या तिजोरीवर मोठा भार टाकत असल्याने आणि इतर विभागांना निधी कमी पडत असल्याने प्रश्न निर्माण झाले आहेत.

मुंबई उच्च न्यायालयाने निवृत्त कर्मचाऱ्यांचे पेन्शन थकवल्याप्रकरणी सरकारला फटकारताना, निधी नसल्यास मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजना बंद करण्याचा इशारा दिला आहे. न्यायालयाच्या मते, हक्काचे पैसे न देता अशा योजना चालवणे चुकीचे असून, प्रशासनाच्या प्राथमिकतांवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. ही योजना ४०,००० कोटीपेक्षा जास्त खर्चाची आहे.त्यामुळे, योजना असंवैधानिक म्हणून घोषित करण्याऐवजी, सध्या तिची कायदेशीर वैधता आणि आर्थिक व्यवहार्यतेवर न्यायालयीन प्रश्नचिन्ह उभे राहिले आहे.

लाडक्या बहीण योजनेत २१ ते ६० वयोगटातील महिलांना दरमहा ₹१,५०० दिले जातात. या योजनेत सुमारे ७१ लाख महिला अपात्र आढळल्या असून, बोगस लाभार्थ्यांचा प्रश्न निर्माण झाला आहे.

जर पेन्शनसाठी पैसे नसतील, तर योजना बंद करा, असे स्पष्ट निर्देश न्यायालयाने दिले आहेत. त्यामुळे, योजना असंवैधानिक म्हणून घोषित करण्याऐवजी, सध्या तिची कायदेशीर वैधता आणि आर्थिक व्यवहार्यतेवर न्यायालयीन प्रश्नचिन्ह उभे राहिले आहे.

## रा.स्व.संघाच्या कर्वेनगर येथील शाखेत मोडरांग स्वातंत्र्य दिन उत्साहात साजरा

ज्योतिर्मय साहित्य  
पुणे - कर्वेनगर येथील सद्गद्दारी प्रभात शाखेत "मोडरांग स्वातंत्र्य दिन" मोठ्या उत्साहात व देशभक्तीपूर्ण वातावरणात साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमाचे प्रमुख वक्ते म्हणून अखिल भारतीय पूर्वसैनिक सेवा परिषदेचे पुणे महानगर सचिव, विंग कमांडर अविनाश मुथाळ (नि.) यांनी अत्यंत अभ्यासपूर्ण व माहितीपूर्ण ऑडिओ-व्हिड्युअल सादरीकरण केले.

या प्रसंगी त्यांनी नेताजी सुभाषचंद्र बोस यांच्या नेतृत्वाखालील इंडियन नॅशनल आर्मीच्या शौर्यगाथांचा सविस्तर आढावा घेतला. सुमारे २६,०००



सैनिकांनी दिलेल्या बलिदानामुळे मणिपूरमधील जनतेला ब्रिटिश सत्तेतून मुक्ती मिळविण्यास मोठी मदत झाली, असे त्यांनी नमूद केले. तसेच, १४



एप्रिल १९४४ रोजी मणिपूरमधील मोडरांग येथे प्रथमच भारतीय तिरंगा ध्वज फडकावण्यात आल्याची ऐतिहासिक घटना त्यांनी

उपस्थितांसमोर जिवंत केली. विंग कमांडर मुथाळ यांनी मोडरांग स्वातंत्र्य संग्रामातील विविध पैलूंचा प्रकाश टाकत, त्या काळातील घटनांचे

महत्त्व स्पष्ट केले. त्यांच्या सादरीकरणामुळे उपस्थितांना इतिहासाची सखोल व प्रेरणादायी माहिती मिळाली.

या कार्यक्रमाला अखिल भारतीय पूर्वसैनिक सेवा परिषदेचे महाराष्ट्र व गोवा प्रांताध्यक्ष एअर मार्शल प्रदीप बापट (नि.), श्री. उल्हास साळवेकर, एअर कमांडर अरुण इनामदार यांच्यासह राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे अनेक स्वयंसेवक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाचा समारोप संघ प्रार्थनेने करण्यात आला.

देशभक्तीच्या भावनेने ओतप्रोत भरलेल्या या कार्यक्रमाने उपस्थितांच्या मनात स्वातंत्र्यवीरविषयी अभिमान व कृतज्ञतेची भावना अधिक दृढ केली.

## भारतीय राज्यघटनेचे शिल्पकार भारतरत्न डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त रक्तदान शिबिर संपन्न

ज्योतिर्मय साहित्य  
पुणे - भारतीय संस्कृती संवर्धक संस्थेतर्फे मोतीबाग राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ कार्यालयात भारतीय राज्यघटनेचे शिल्पकार, भारतरत्न डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १३५ व्या जयंतीनिमित्त आयोजित "रक्तदान शिबिरास" उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळाला. यंदाचे रक्तदान शिबिर घेण्याचे हे चौथे वर्ष आहे. रक्तदानशिबिराचे उद्घाटन शाश्वत अकॅडमीचे संचालक महेश पाटील यांचे हस्ते द्वीप प्रज्वलन करून करण्यात आले त्यांनी आपल्या भाषणात, "डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांनी दिलेल्या विचारांनी व संविधानाने देशाला प्रगतीची दिशा मिळाली आहे त्यांचे कार्य व त्यांनी समाजाच्या उन्नतीसाठी दिलेले योगदान समाजातील प्रत्येक घटकापर्यंत पोहोचवणे हे अत्यंत आवश्यक आहे. त्यांनी दिलेली शिकवण प्रत्यक्ष आचरणात



आणण्याची गरज असल्याचे यावेळी प्रतिपादन केले. प्रत्येकाच्या जीवनात अनेक आव्हाने येत असतात त्यासाठी शिक्षणाचे महत्त्व खूप मोठे आहे."

या प्रसंगी युनिक एअर एक्सप्रेस इंटरनॅशनल कुरिअर व रिअल इस्टेट मधील प्रथितयश व्यावसायिक योगेश शिंदे यांची मुख्य उपस्थिती होती. याप्रसंगी जनकल्याण रक्तपेढीचे डॉ रमेश कांबळे, डॉ पल्लवी गायकवाड,

योगेश शिंदे यांचा भारतामतेची प्रतिमा, डॉ हेडगेवार यांचे जीवन चरित्र पुस्तक देऊन सत्कार केला. "रक्ताला पर्याय नसून ते कृत्रिमरीत्या तयार होऊ शकत नाही त्यामुळे जास्तीत जास्त जणांनी रक्तदान करणे आवश्यक आहे,असे रक्तदान शिबिर आयोजित केल्याने सामाजिक जाणिवेची अनुभूती येते" असे अध्यक्ष राजीव जोशी यांनी संस्थेची माहिती देताना सांगितले.

या शिबिरामध्ये एकूण शंभर रक्तदात्यांनी रक्तदान केले. शिबिरास जनकल्याण रक्तपेढी चे सहकार्य लाभले.सर्व रक्तदात्यांना संस्थेतर्फे व जनकल्याण रक्तपेढीतर्फे प्रमाणपत्र,पंच परिवर्तन पुस्तिका, भारतामतेची प्रतिमा

देण्यात आली. स्पर्धा परीक्षेत उत्तीर्ण झालेल्या मयूर यादव उपशिक्षणाधिकारी, अमित लोकरे उपजिल्हाधिकारी, योगेश घुले कक्ष अधिकारी, वैभव ढेरंगे, सचिन तनपुरे यांचा पाहुण्यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.

रक्तदान शिबिर यशस्वितेसाठी भारतीय संस्कृती संवर्धक संस्थेचे किरण गांधी, उदय पंचपोर, राजेंद्र वालेकर, बाजीराव मणरे, प्रकाश आठवले, प्रा सागर देरकर तसेच जनकल्याण रक्तपेढीचे संतोष नखाते, अभिषेक हंबडे, पूजा माने, पायल गोरे, वैष्णवी चव्हाण, वृषाली शिवलकर, प्राची देशपांडे, दर्शना भुरुक, कल्याणी कांडे, कीर्ती कुंभार, किशोर पट्टेवाड, किरण जांभडे, संदीप कानगुटकर, विश्वनाथ गायकवाड आदींनी परिश्रम घेतले

## भारताची अणुऊर्जा क्रांती



इंधन वापरते त्यापेक्षा अधिक प्रमाणात नवीन इंधन तयार करू शकते. पारंपरिक अणुभट्ट्यांमध्ये इंधन खर्च होते, परंतु या प्रकारच्या भट्ट्यांमध्ये इंधनाची निर्मितीही होते, ही बाब अत्यंत महत्त्वाची आहे.

भारताच्या अणुऊर्जा कार्यक्रमाची रचना तीन टप्प्यांमध्ये करण्यात आली आहे. पहिल्या टप्प्यात नैसर्गिक युरेनियमचा वापर करून ऊर्जा निर्मिती केली जाते. दुसऱ्या टप्प्यात, ज्यामध्ये आता भारताने प्रवेश केला आहे, प्लूटोनियम-आधारित जलद प्रजनन अणुभट्ट्यांचा वापर केला जातो. तिसऱ्या टप्प्यात थोरियम या घटकाचा वापर करून दीर्घकालीन आणि शाश्वत ऊर्जा निर्मिती साध्य करण्याचा उद्देश आहे. भारताकडे

थोरियमचे प्रचंड साठे असल्यामुळे, या तिसऱ्या टप्प्याला विशेष महत्त्व आहे. या प्रगतीमुळे भारताला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मोठे यश आणि प्रतिष्ठा मिळाली आहे.

विशेषतः रशिया नंतर अशा प्रकारची प्रगत अणुभट्टी विकसित करणारा भारत हा जगातील दुसरा देश ठरला आहे. यामुळे भारताच्या वैज्ञानिक प्रगतीचे आणि अभियांत्रिकी कौशल्याचे जगभरात कौतुक होत आहे. 'आत्मनिर्भर भारत' या संकल्पनेच्या दृष्टीनेही हे एक मोठे पाऊल मानले जाते. मात्र, या यशामुळे काही देशांनी चिंता देखील व्यक्त केली आहे. विशेषतः पाकिस्तान मधील काही तज्ज्ञांनी असा आरोप केला आहे की, या तंत्रज्ञानामुळे भारताची अण्वस्त्र निर्मिती क्षमता वाढू शकते. पाकिस्तानचे आमर्स कंट्रोल सल्लागार झाहिर काझमी यांनी असा दावा केला आहे की, या अणुभट्टीमुळे शस्त्र-गुणवत्तेच्या प्लूटोनियमचे उत्पादन वाढू शकते. तथापि, भारताने नेहमीच आपल्या अणुऊर्जा कार्यक्रमाचा उद्देश

शांततामय आणि विकासाभिमुख असल्याचे स्पष्ट केले आहे. या प्रकल्पामुळे भारताला भविष्यात अनेक महत्त्वाचे फायदे होऊ शकतात. सर्वप्रथम, ऊर्जा क्षेत्रात आत्मनिर्भरता वाढेल. भारताची वाढती लोकसंख्या आणि औद्योगिकीकरण लक्षात घेता, ऊर्जा मागणी झपाट्याने वाढत आहे.

अशा परिस्थितीत अणुऊर्जा हा एक स्थिर, स्वच्छ आणि दीर्घकालीन पर्याय ठरतो. या अणुभट्टीमुळे मोठ्या प्रमाणावर वीज निर्मिती करता येईल, ज्यामुळे कोळसा आणि इतर पारंपरिक ऊर्जास्रोतांवरील अवलंबित्व कमी होईल.

(क्रमशः)



## जाहिरात फक्त 100 रुपयात

ज्योतिर्मय मध्ये जाहिरात द्या आणि आपला व्यवसाय लाखों लोकांपर्यंत पोहोचवा.

- दररोज 70000 + सुजाण वाचक वाचतात.
- ◆ दर्जेदार साहित्यावर चालणारे महाराष्ट्रातील अग्रगण्य मराठी E दैनिक.
- नवोदित साहित्यिकांचे हक्काचे दैनिक
- ◆ सर्वसमावेशक साहित्याचा खजिना
- गुगलवर पेपर वाचण्यासाठी free
- ◆ कोणीही नवोदित साहित्यिक 500 रु. भरून वर्षभर सहभागी होऊ शकतो.
- ◆ संपर्क : 7743918559

(for Calling, whatsapp, online payment )  
Paper link : www.jyotirmaysahitya.com

जात्यावरच्या  
ओव्या.....

भाऊ माझा रतन  
भावजय दिलदार  
जणू रेशमी शेल्याला  
भरली सोनियाची जर ||५९२||

भाऊ माझा पाठीराखा  
भावजयी मायवानी  
उभी दारात हसते  
घेऊन गुळ पाणी ||५९३||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे  
श्लोक-भाग १९

ज्योतिर्मय साहित्य

मना सर्वथा सत्य सांडू नको रे ।  
मना सर्वदा मिथ्य मांडू नको रे ।  
मना सत्य ते सत्य वाचे वदावे ।  
मना मिथ्य ते मिथ्य सोडुनि द्यावे ।१९।

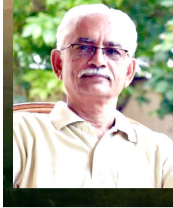
अर्थ : हे मना, या जगात केवळ भगवंतच एकमेव सत्य आहे. म्हणून त्याला कधी सोडू नकोस. दृश्य जगत मिथ्या आहे, भासमान आहे. त्याचा पसारा मांडू नकोस. नेहमी बोलताना भगवंताबद्दलच बोल आणि मायेच्या प्रभावाने सत्य वाटणाऱ्या (पण मिथ्या असलेल्या) या भासमान जगाकडे दुर्लक्ष कर.

विवेचन : या जगात सत्य आणि मिथ्य अशा दोनच गोष्टी आहेत. या ठिकाणी सत्य आणि मिथ्य या दोन्ही शब्दांचा अर्थ समजून घेणे आवश्यक आहे. साधारणपणे व्यवहारात बोलताना आपण मिथ्य म्हणजे खोटे या अर्थाने तो शब्द वापरतो. परंतु आपण जेव्हा अध्यात्माच्या संदर्भात काही बोलत असतो तेव्हा जे खरे नसून खऱ्यासारखे भासते त्या गोष्टीला मिथ्या म्हटले जाते. थोडक्यात म्हणजे त्या गोष्टी भासमान असतात. वाळवंटात भर उन्हात प्रवास करणाऱ्याला

जेव्हा तहान लागते तेव्हा त्याला समोर पाणी असल्याचा भास होतो. वाळवंट हे सत्य परंतु पाणी हे भासमान ! ते मृगजळ म्हणजेच भास ! हे जगही असेच भासमान आहे. परंतु आपण कायमच या जगात वावरत असल्यामुळे आपल्याला हे दृश्य जग



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे  
चाळीसगाव  
मो. ९४०३७४९३९२

सत्य आहे असेच वाटत असते. त्याचे मिथ्यत्व जाणवत नाही. म्हणूनच ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या असे शंकराचार्य म्हणतात. समर्थ दासबोधत म्हणतात, "प्रकट ते जाणावे असार, अप्रकट ते जाणावे सार." हा देह जो प्रकट दिसतो तो असार, अशाश्वत आहे पण त्याच्यामध्ये जे चैतन्य आहे, ते सत्य आहे त्याचा शोध घेतला पाहिजे.

आता सत्य या शब्दाचा अर्थ समजावून घेऊया. सत्य हे चिरंतन असते. ते शाश्वत आणि अपरिवर्तनशील असते. सत्य या शब्दाचा दुसरा अर्थ असाही घेता येईल की ज्यामुळे व्यक्तीचे किंवा समाजाचे हीत किंवा कल्याण होते ती गोष्ट म्हणजे सत्य.

सध्याचे वर सांगितलेले दोन्ही अर्थ परमेश्वराला लागू होतात. परमेश्वर शाश्वत आहे, चिरंतन आहे आणि अपरिवर्तनशील आहे. परमेश्वराची आराधना केल्यामुळे मानवाचे कल्याण होते. म्हणूनच समर्थ आपल्याला सत्य सांडू नको रे असे सांगतात.

(क्रमशः)



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

त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे

पुढच्या कर्माचा फारसा उपयोग होत नाही. परस्त्री मातेसमान माना, परद्रव्याची अभिलाषा बाळगू नका आणि परनिंदेला विद्वा समजून त्याग करा. या तीन गोष्टींना फार सांभाळा. परमार्थाची इमारत या तीन गोष्टींवर उभी करायची आहे. नुसता पाया बांधून ज्याप्रमाणे घरात राहता येत नाही, त्याप्रमाणे पायाशिवाय इमारतही उभी करता येत नाही. 'राम कर्ता' ही भावना ठेवून नामात राहणे, म्हणजे परमार्थरूपी इमारतीत आनंदात राहणेच होय. व्यावहारिक मोठेपणा बाजूला ठेवा आणि देवाला अनन्यभावाने शरण जा. देवाला शरण जाताना सर्व विसरून जा. समजा, एखादा माणूस नाटकात राजाचे काम करीत असला आणि नाटक संपल्यावरही तो घरी घेऊन जर राजासारखे वागू लागला, तर त्याचा सर्व व्यवहार बिघडून जाईल; त्याचप्रमाणे, देवाला शरण जाताना, मी मोठा भक्त, विद्वान, पैसेवाला ही सर्व नाती विसरून गेले पाहिजे.

कर्माचे फळ आपल्या हातचे नाही म्हणून त्याची काळजी करू नये, हे समजले तरी, काळजी न करणे हे देखील आपल्या हातचे नाही म्हणून आपण काळजी करतोच

! यासाठीच भगवंताच्या नामात राहण्याची सवय करा. कर्म करणे यात विशेष नाही. आपल्याला कर्म केल्याशिवाय चैनच पडत नाही. 'कर्म करा' असे गीतेतही सांगितले आहेच. परंतु कर्म केल्याने पाहिजे ते फळ आपल्याला मिळतेच असे नाही; म्हणून भगवंताला स्मरून कर्म करा, आणि मग काय काय होते ते पहा. तेच निष्काम कर्म. भगवंताच्या इच्छेने सर्व घडते आहे ही भावना ठेवून आपले कर्तव्य करणे, हे सर्व गीतेचे सार आहे.

जो समजून त्याग करील त्याला फायदा होईल. नाहीतरी, संन्यास आणि त्याग दोन्ही आपल्याजवळमुद्धा आहेत. भगवंताच्या बाबतीत आपण संन्यासी वृत्ती धारण करतो आणि आपण आपल्या आईबापाला सोडतो असा त्याग करतो ! हे काय कामाचे ? त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे. भगवंताच्या प्राप्तीच्या आड जे जे येते ते ते टाकणे, म्हणजे यज्ञ करणे होय. या यज्ञामध्ये वासनांची आहुती द्यावी. कोणत्याच गोष्टीबद्दल हवे अगर नको असे न वाटणे, हेच वासनांची आहुती दिल्याचे लक्षण आहे. जेथे वासना संपली तेथेच भगवंताची कृपा झाली.



श्री ब्रह्मचैतन्य  
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

सदाचरणाने राहणाऱ्या माणसाला खर्च कमी लागतो, कारण खऱ्या समाधानाने पोट भरले की अन्नही कमी लागते. मी हे वारंवार सांगतो, कारण सदाचरणाचे, नीतिधर्माचे आचरण, हा परमार्थाच्या इमारतीचा पायाच आहे. पाया भक्कम नसेल तर त्यावरची इमारत जास्त दिवस टिकू शकणार नाही. त्याप्रमाणे नीती जर सांभाळली नाही, तर



आरोग्य संजीवनी

मूत्र अचानक थांबल्यास काय करावे?

ज्योतिर्मय साहित्य

आपण ५५ वर्षे ओलांडली असतील, तर हे नक्की वाचा साहेब  
७० वर्षांच्या एका ईपनटी तज्ञ आणि ख्यातनाम अॅलोपथी डॉक्टरांचा अनुभव.  
चला ऐकूया हा वेगळा अनुभव...  
एका सकाळी ते अचानक उठले. त्यांना लघवी लागली होती, पण मूत्र येईना (काही लोकांना वयानंतर कधीकधी अशी समस्या येते). त्यांनी पुन्हा पुन्हा प्रयत्न केले, पण प्रयत्न व्यर्थ ठरले. तेव्हा त्यांना लक्षात आले की काहीतरी समस्या निर्माण झाली आहे.

डॉक्टर असले तरी अशा शारीरिक समस्यांपासून सूट मिळत नाही; खालचा पोटाचा भाग जड झाला. बसताना किंवा उभं राहताना त्रास होऊ लागला, खालच्या पोटावर दाब वाढला.  
मग त्यांनी एका प्रसिद्ध युरोलॉजिस्टला फोन केला आणि परिस्थिती सांगितली. युरोलॉजिस्टने उत्तर दिलं: "मी सध्या बाहेरच्या रुग्णालयात आहे, आणि दोन तासांनी तुझ्या स्थानिक क्लिनिकमध्ये येईन. तू तोपर्यंत थांबू

शकशील का?"  
त्यांनी उत्तर दिलं : "प्रयत्न करतो."  
त्या वेळी त्यांना बालपणीच्या मैत्रीण असलेल्या दुसऱ्या एका अॅलोपथी महिला डॉक्टरची आठवण झाली. खूप कष्टाने त्यांनी त्या मैत्रीण डॉक्टरला परिस्थिती सांगितली.  
मैत्रीणने उत्तर दिलं : - "अरे, तुझा ब्लॅंडर पूर्ण भरलाय. आणि प्रयत्न करूनही लघवी होणार नाही... काळजी करू नकोस. माझं ऐक. तुला यावरून सुटका मिळेल."  
आणि तिने सुचवलं : -  
"सरळ उभं राहा, आणि जोरजोरात

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

उडी मारा, पुन्हा पुन्हा. उडी मारताना दोन्ही हात वर करा, जणू काही झाडावरून आंबा तोडताय. असं १० ते १५ वेळा करा."  
त्या वृद्ध डॉक्टरने विचार केला :

"अशा परिस्थितीत मी उडी मारू शकतो का? हे उपचार थोडे विचित्र वाटतंय."  
तरीसुद्धा डॉक्टरने प्रयत्न केला...  
फक्त ३-४ उड्या मारल्यावर त्यांना लघवीची तीव्र भावना झाली आणि त्यांना मोठा दिलासा मिळाला.  
ते आनंदाने आपल्या मैत्रीण डॉक्टरचे आभार मानू लागले, कारण इतक्या सहज या समस्येवर तोडगा निघाला.  
नाहीतर, रुग्णालयात दाखल व्हावं लागलं असतं, ब्लॅंडरची तपासणी, इन्जेक्शन, अँटीबायोटिक्स इत्यादी, तसेच कॅथेटर घालणे... स्वतःला आणि कुटुंबीयांना मानसिक ताण, आणि लाखोंचा बिल.  
कृपया हा साधा उपाय वयोवृद्ध लोकांपर्यंत पोहोचवा. जेव्हा अशा कठीण प्रसंगाला सामोरे जावे लागते, तेव्हा हा उपाय खूप उपयोगी पडेल.  
माझी खास विनंती आहे की हा संदेश तुमच्या कुटुंबीयांना, नातेवाईकांना आणि शेजारील वयोवृद्ध व्यक्तींनाही नक्की पाठवा.

\*\*\*

श्री क्षेत्र नैमिष्यारण्य  
भागवत कथा व  
हरिनाम सप्ताह

भागवत कथाकार :  
आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर  
कथेचे श्रवण करताना धावते संकलन  
मधुकर बोरीकर 9403061886

6 वा स्कंद.

पहिल्या 3 अध्यायात नामाने कसे पोषण होते यासाठी अजामेळचे चरित्र आले आहे. पोषण करणारा परमात्मा आहे तो रक्षण करणारा आहे. रक्षण करतो म्हणजे काय करतो? पोषण म्हणजे केवळ जगवतो इतकेच नव्हे तर तो रक्षण ही करतो.

2-3 वर्षापूर्वी जी कोरोनाची लाट आली होती त्यात आपण गेलो नाही. याला भगवंताची कृपाच म्हणावे. त्याने रक्षण केले. महाभारत युद्धात रणांगणावरील खड्यात टिकविने 3 अंडी दिली. याचे रक्षण कोण करील? एक हत्तीचा पाय आता खड्यात अंड्यावर पडणार, इतक्यात कुठून तरी एक बाण आला आणि हत्तीच्या गळ्यातील घंटेवर तो लागला, व घंटा खाली बरोबर अंड्या वर अशी पडली की, ते हत्तीचा पाय पडूनही वाचले. भगवंत रक्षण करतात. अर्जुनाचे रक्षण त्यांनी केले. जसा गुराखी काठी घेऊन गुरांचे रक्षण करतो तसे परमात्मा आपले रक्षण करीत नाहीत. ते आपल्याला संकट समई त्या संकटातून वाचण्याची बुद्धी देतात. यांतु रक्षांतु..

अजमेळचे चरित्र तो ब्राह्मण आहे, तो विद्वान आहे त्याने एकदा विवस्त्र अवस्थेतील स्त्री पुरुष पाहिले आणि त्याची बुद्धी भ्रष्ट झाली. तो व्युत्पन्न, सदाचारी होता पण त्या दृश्याने तो विचलित झाला. आपल्यात एक गुण आला की दुसरा आपोआप येत नाही. त्या साठी वेगवेगळे प्रयत्न करावे लागतात. दोष मात्र एक सोबत दुसरा सहज येतो. जाताना दोष एकत्र जात नाही, एक एक दोष घालावावा लागतो. गुण जाताना एकत्रित जातात. दोष हे नेहमी नसण्याचा आभास निर्माण करतात. क्रमशः.....



॥ अभंग-माधव ॥

माधव मनोहर जोशी  
दादर, मुंबई.  
मो. 9833159630

पाठवतो भगवंत । स्वर्गातून पृथ्वीवर ।  
लिहिते ललाटावर । सटवाई भाग्य ॥१॥  
जैसे ज्या जन्मी करणे । वैसे त्या जन्मी भोगणे ।  
त्याचे पायी रडगाणे । करू नका कधी ॥२॥  
ह्या जन्मी करा चांगले । पुनर्जन्मी होई भले ।  
मन शुद्ध ते आपुले । देई सुख शांती ॥३॥  
माधव हा म्हणे सदा । सत्कर्म करा सर्वदा ।  
मायबापा वंदा सदा । ध्यानी हे ठेवावे ॥४॥



लघु  
बोधकथा

शिकवण  
एक महात्मा होते. त्यांना कोणीही रागावलेले पाहिले नव्हते. ते सर्वाना हसतमुखाने भेटत असत. कोणत्याही परिस्थितीत ते चिडत नसत. त्यांच्या कुटीजवळच एक रागीट माणूस राहत होता. जेव्हाही तो महात्म्यास शांत व हसतमुख पाहत असे तेव्हा त्या माणसाचा जळफळाट व्हायचा. तो रागाने बेभान होत असे. एकदा त्याने महात्म्याची परीक्षा घेण्याचे ठरविले. त्याने महात्म्यास जेवण्यास बोलावले. महात्मा वेळेवर त्याच्या घरी पोहोचले तर तो दुष्ट माणूस त्यांना म्हणाला, "अरे तुम्ही इतक्या उशीरा कसे काय आलात. जेवण तर संपले. आता पुन्हा कधीतरी या" महात्मा म्हणाले, "ठीक आहे." ते परत जाऊ लागले तेव्हा त्या दुष्टाने त्यांना परत बोलावणे केले व म्हणाला, "तुमच्यासारख्या अथाशी साधूला मी जेवण देत नसतो, जे तुमचा आदरसत्कार करतात ते लोक मूर्ख असतील असे त्याने सुनावले." महात्मा इतके सगळे ऐकूनही शांतच होते. दुष्टाचे बोलणे पूर्ण झाल्यावर महात्मा तेथून निघाले असता परत दुष्टाने त्यांना बोलावले व म्हणाला, "भिकारड्या तू असा इथून जाणार नाहीस म्हणून सांगतो. अन्न काही शिल्लक नाही माझ्या घरी काही दगड शिल्लक आहेत, ते खा आणि तुझे पोट भर" महात्मा शांतपणे म्हणाले, "बंधू, दगड ही काही खायची गोष्ट नाही. तुला काही घायचे नसेल तर देऊ नकोस" इतके बोलून ते पुन्हा निघाले. दुष्टाला आता आपली चूक कळून आली. त्याचे महात्म्याचे पाय धरले व रडू लागला असता. महात्म्याने त्याला हृदयाशी धरले व उदार अंतःकरणाने क्षमा केली. या प्रसंगानंतर तो दुष्ट माणूस सज्जन बनला. तात्पर्य :- वाईटाशी सामना करताना प्रत्येक वेळेस वाईट बनलेच पाहिजे असे नाही तर काही वेळेस चांगले राहूनही वाईट गोष्टीशी सामना करता येतो.

## भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची १३५ वी जयंती एमआयटी पॉलिटेक्निक मध्ये उत्साहात साजरी

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
छत्रपती संभाजीनगर - दि. १४ एप्रिल २०२६ रोजी एमआयटी पॉलिटेक्निक, बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १३५ व्या जयंतीनिमित्त तसेच महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या १९८ व्या जयंतीनिमित्त कार्यक्रम उत्साहात व आदरपूर्वक साजरा करण्यात आला.

कार्यक्रमाची सुरुवात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर व महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या प्रतिमेचे पूजन व पारंपरिक दीपप्रज्वलन करून करण्यात आली. सदर कार्यक्रमासाठी प्रमुख पाहुण्या म्हणून डॉ. सीमा बोर्डे (,

कार्यालय, सहसंचालक तंत्रशिक्षण, छत्रपती संभाजीनगर) उपस्थित होत्या. यावेळी डॉ. सीमा बोर्डे यांनी "डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे जीवनचरित्र आणि नैतिक मूल्यांची शिकवण" या विषयावर मार्गदर्शन केले. त्यांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या शैक्षणिक कार्याचा आढावा, भारतीय राज्यघटनेच्या निर्मितीत दिलेले योगदान, तसेच महिलांच्या हितासाठी हिंदू कोड बिलमधील नैतिक मूल्ये यावर सविस्तर प्रकाश टाकला. प्राचार्य डॉ. एस.जी. देशमुख यांनी देखील उपस्थितांना मार्गदर्शन करून प्रेरणादायी विचार मांडले. सदर कार्यक्रमाचे

आयोजन प्रा.पी.जी. काटे (विद्यार्थी परिषद व रासेयो विभाग समन्वयक) यांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यात आले. कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी प्रा. अजय पाटील, प्रा. व्ही. एन. दुधाटे तसेच इतर आयोजन समिती सदस्यांनी परिश्रम घेतले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. मृणाल कुलकर्णी यांनी केले तसेच त्यांनीच आभार प्रदर्शन केले. या कार्यक्रमास महाविद्यालयातील सर्व विभागप्रमुख, अध्यापकवर्ग, शिक्षकेतर कर्मचारी व सहाय्यक कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



## प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल साहित्य रत्न गौरवाने सन्मानित

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
प्रतिष्ठा फाउंडेशनच्या वतीने तासगाव जिल्हा सांगली येथे दशक महोत्सवी प्रतिष्ठा राज्यस्तरीय साहित्य संमेलन रविवार १२ एप्रिल २०२६ रोजी समृद्धी मल्टीप्लेक्स हॉल मध्ये संपन्न झाले. या संमेलनात राज्यभरातील अनेक ज्येष्ठ कवी साहित्य लेखक उपस्थित होते या संमेलनात कामठी येथील सेठ केसरीमल पोरवाल कनिष्ठ महाविद्यालय कामठी चे नुकतेच सेवानिवृत्त उपप्राचार्य डॉ सुधीर अग्रवाल यांना साहित्य गौरव पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल मागील वीस वर्षांपासून वृत्तपत्र सृष्टीत कार्यरत असून त्यांचे अनेक पुस्तके प्रकाशित झाली आहेत. या प्रसंगी मंचावर ज्येष्ठ विचारवंत व लोकमतचे संपादक वसंत भोसले, ज्येष्ठ साहित्यिक डॉ बाबुराव गुरव, श्रुती गौरव समितीचे अध्यक्ष प्रदीप आप्पा कदम कवी बाल साहित्यिक महेश

व प्रतिष्ठा फाउंडेशनचे अध्यक्ष श्री तानाजी जाधव उपस्थित होते. प्रतिष्ठा फाउंडेशनची सुरुवात २०१७ मध्ये झाली. हे वर्ष दशक महोत्सवी वर्ष असल्याने राज्यातील अनेक साहित्यिकांना सन्मान चिन्ह देऊन गौरव करण्यात आले. प्रतिष्ठा फाउंडेशन साहित्य संमेलनाला आतापर्यंत महाराष्ट्रातील अनेक संमेलनाध्यक्षांनी उपस्थिती लावली. आतापर्यंत साहित्यिक शामसुंदर सोनर उत्तम कांबळे, श्रीपाल सबनीस, लक्ष्मीकांत देशमुख, माझी साखर आयुक्त शेखर गायकवाड, प्रबोधनकार इंद्रजीत देशमुख, डॉक्टर भारत पाटणकर, आचार्य सुनील कुमार लवटे, माझी कुलगुरु माणिकराव साळुंखे आदी दिग्गज साहित्यिकांनी संमेलनाचे अध्यक्ष पद भूषवले आहेत.

## “दिल कहे रुक जा रे रुक जा...” धर्मद्रच्या चित्रपट गीतांनी आणली बहार

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
मुंबई - हिंदी चित्रपट सृष्टीतील ख्यातनाम अभिनेता स्व. धर्मद्र यांच्या चित्रपट गीतांवर आधारित "दिल कहे रुक जा रे रुक जा" ही मैफल मुलुंडमध्ये रंगली. आदित्य एंटरप्राइजेसच्यावतीने मराठा मंडळ हॉलमध्ये रविवार दि. १२ एप्रिल रोजी सायंकाळी या मैफलीचे आयोजन करण्यात आले होते. अडीच ते तीन तास चाललेल्या या मैफलीत आयोजक अॅड. श्रीकांत देशमुख तसेच भारती न्यायाधीश, संजना सी. जे. आणि सुखदा ठाकूर या गायक कलावंतांनी एकापेक्षा एक लोकप्रिय गाणी सादर



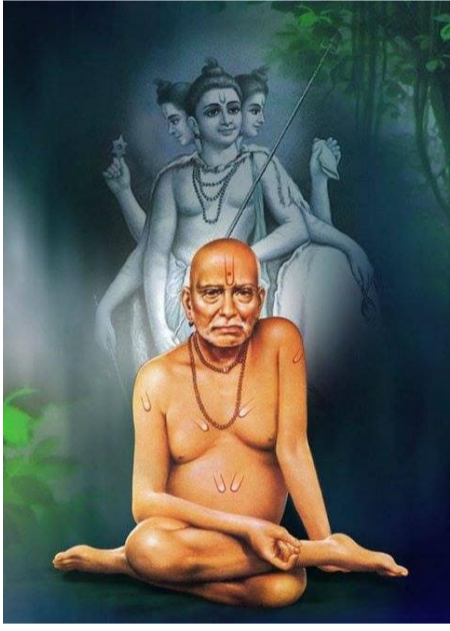
करीत मैफलीत बहार आणली. "कुछ कहता है रिमझिम बरसता सावन होगा", "आपको पहले ये सावन", झिल मिल सितारो का आंगन होगा भी कही देखा है", "बदरा छाये, के झुले पड गये", "चला भी आ..", मै कही कवि ना बन जाऊ " या काही गीतांना रसिकांनी भरभरून दाद दिली. "मै जट यमला पगला दिवाना" या गाण्याचे वनस मोअरच्या गजरात रसिकांनी स्वागत केले. उत्तरोत्तर रंगत गेलेल्या या मैफलीत गायकांना दोलक - कोंगोवर प्रदिप भेंडे, तबला - अंकटोपंडव अजय दामले, सिंथेसाइझरवर प्रसाद पाथरे, गिटारवर मनोज खोडके तर साईड रिदमवर संजय मयेकर या वादकांनी उत्तम साथ संगत केली. सुत्रसंचलनाची जबाबदारी सुशीलकुमार यांनी सांभाळली.

## गूढ, अतर्क्य ही स्वामीजींची लीला न कळे....

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
फिरुनी जन्मलो मी याच जन्मी या माझ्या पुस्तकात मला मी स्वामी समर्थानी २०११ साली हृदयविकाराच्या तीव्र झटक्यांनंतर ४ दिवस व्हॅटिलेटवर असताना दर्शन देऊन जीवनदान दिले याचा उल्लेख आहे. त्यानंतर मला २०१९ व २०२३ मध्ये स्ट्रोक येऊन गेले व त्यामधूनही मी स्वामीकृपेने पूर्व बरा झालो.

श्री स्वामी समर्थानी भक्ती, ध्यान, जप इ. मी सातत्याने त्यांच्याच कृपेने १९८२ पासून करीत आहे. त्यांचे मला अतर्क्य असे बरेच अनुभव आले आहेत. त्यातील अगदी अलिकडचा मी आज प्रस्तुत करीत आहे.

हृदयरोगानंतर माझे हृदय खूप कमकुवत असल्याने निरनिराळ्या नियमित चाचण्या, तज्ञ डॉक्टरांची भेट, औषधोपचार हे नियमित चालूच



असते. या शिवाय ध्यानधारणा, मंत्र जप योग, प्राणायाम, आयुर्वेद ई.ची त्यास जोड करणे हे मला स्वाभाविक साधत असे. स्वामींना मनोमन प्रार्थना देखील चालूच असे.

वाटते. मी मे २०१५ मध्ये, अमेरिकेस जाण्यापूर्वी सुप्रसिद्ध हृदयरोगतज्ञ डॉ. निवास मगरकर यांची भेट घेतली होती. त्यावेळी त्यांनी हृदयाची एक झडप बदलून नावाची प्रक्रीया / छोटी शस्त्रक्रिया करण्याची शक्यता सांगितली होती. पुढील ६ महिन्यात परत टेस्ट करून घ्यावी लागेल असे त्यांचे मत होत त्याप्रमाणे आम्ही अमेरिकेहून परत आल्यानंतर त्यांची १८ मार्च २०२६ ला भेट घेण्याचे ठरविले होते.

मध्यंतरीच्या काळात योग, व्यायाम ई. सातत्याने करत होतो तसेच ललीता सहस्त्रनाम व काही विशिष्ट यंत्र म्हणून मी हृदयाशी संवाद साधत असे. स्वामींना मनोमन प्रार्थना देखील चालूच असे.

आजचा पासपोर्ट नूतनीकरण होऊन १८ मार्चच्या आसपास घरपोच येईल अशी शक्यता होती. त्यामुळे आम्ही घरीच थांबून १८ मार्चच्या ऐवजी २५ मार्चची भेट ठरविली : १९ मार्चला आमचा नवीन पासपोर्ट धरपोच आला व याप्रमाणे २५ मार्चची डॉ मगरकरांची भेट निश्चित केली पण अचानक २३ मार्चला सकाळी मला उजव्या डोळ्याचा विलक्षण त्रास सुरु झाला. डोळ्या समोर काजवे, प्रखर प्रकाश व चक्कर येणे असे प्रकार जवळ जवळ २-३ तास सुरुच राहिला. पूर्वी असे काही झाले तरी १५-२० मिनिटात बरे वाटे. यावेळी जरा वेगळेच वाटले त्यामुळे मी व पत्नी तातडीने सुप्रसिद्ध नेत्ररोग तज्ञ डॉ मनोज सासवडे यांना भेटलो. ते चांगले मित्र देखील आहेत त्यांनी लगेच चेक करून छोटेसे लेसर आपरेशन केले वेळेवर आल्यामुळे डोळा वाचला. व रेटिना डिटेचमेंट सारखी गंभीर समस्या टळली असे ते म्हणाले यांना मी २५ मार्चच्या भेटीबद्दल सांगितले तेव्हा सहज म्हणाले की काही वेळापूर्वी त्यांचे डॉ. मगरकरांशी काही दुसऱ्या संदर्भात बोलणे झाले होते, त्यांनी मला २५ मार्चचा भेटीसाठी हरकत नाही असे सांगितले. डोळ्यात टाकण्यासाठी काही औषध दिली.

या सर्व घटनाक्रमामध्ये काहीतरी गूढ संकेत आहे, हे मला जाणवत होते. उरल्याप्रमाणे आम्ही २५ मार्चला डॉ मगरकरांची भेट घेतली यांनी ECG, 2D Echo करून आता तरी झडपबद्दली करणाची गरज नाही असे सांगून एक सुखद धक्का दिला. आणि ही वाक्ये नकळत जुळली, गूढ, अतर्क्य ही स्वामीची लीला न कळे! हृदयाच्या झडपेची ऑपरेशनही टळे! श्री स्वामी समर्थ किशन वसेकर मोनं : ७०२०८५४२५३



## डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती उत्साहात साजरी

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
पिंपरी - अंधिया ज्येष्ठ नागरिक संघ पिंपरी, पुणे यांनी महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती त्यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार आणि फुले वाहून आणि अभिवादन करून मनोभावे साजरी केली. यावेळी सुमारे ४० ज्येष्ठ नागरिक उपस्थित होते. याप्रसंगी योगगुरु रमेश पूर्वत, शिरीषकुमार पाठक, श्रीकांत देव, राजीव पोरे, दत्तात्रय कुमठेकर इ.ची डॉ. आंबेडकर यांची महती सांगणारी ज्ञानवर्धक भाषणे झाली.

**ओळख साहित्यिकांची**

**प्रा.रमेश वाघमारे**

प्रा. रमेश वाघमारे ता. पुसद जि. यवतमाळ (विदर्भ) विद्यार्थी दशोपासून (१९७८) पासून कविता, लघुलेख, प्रासंगिक लेखनास सुरुवात केली. पुसदच्या फुलसिंग नाईक महाविद्यालयात 'कल्पना' वार्षिकांक प्रकाशित होत असे. त्यात कविता व संकलनात्मक लेखनास आरंभ त्यानंतर एम ए (मराठी) साठी शासकीय विदर्भमहाविद्यालय अमरावती येथे शिकत असतांना मराठी वाङ्मय मंडळाचा उपाध्यक्ष म्हणून साहित्य विषयक कार्यक्रम व त्यात सहभागाची संधी त्यांना मिळाली. तेथे दर महिन्याला बागेतील कवीसंमेलन असायचे त्यामध्येअनेक वेळा कविता सादरीकरण. पुसदच्या फुलसिंग नाईक महाविद्यालयात प्राध्यापक लागल्यावर महाविद्यालयात मराठी वाङ्मय मंडळाची स्थापना करून अनेक साहित्यिकांना निमंत्रित करून विद्यार्थ्यांना साहित्याची आवड निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला. विद्यार्थ्यांत लेखनाची व वाचनाची आवड निर्माण व्हावी म्हणून 'विद्यार्थी दर्पण' नावाच मासिक हस्तलिखित भिक्तीपत्रक त्यांनी सुरु केलं. त्या मध्ये कविता लघुलेख, लघुललित लिहिण्यास प्रोत्साहन मिळालं. त्यातून नव्याने लिहिणाऱ्या विद्यार्थ्यांना व्यासपीठ मिळालं. त्यातून ते सुद्धा संपादकीय साहित्य विषयक लिहीत गेले. विविध वर्तमानपत्रांच्या रविवारीय पुरवण्या व दिवाळी विशेषांकात कविता व प्रासंगिक लेखन केले, प्रामुख्याने दै लोकमत, द तरुण भारत, द नागपूर पत्रिका, द जनवाद, द विदर्भ मतदार, दै. नमोमहाराष्ट्र, दै. लोकशाही वार्ता, द देशीचत्री, दै लोकदूत दै. आधुनिक केसरी, तसेच अक्षर वैदर्भी, भावमाला या मासिकांत काव्य लेखन केले. जानेवारी २०१० मध्ये 'उजेड हात' हा काव्यसंग्रह नभ प्रकाशन अमरावती यांनी प्रकाशित केला. साहित्य विषयक 'अंतरंग' हे अनियतकालिकाचे संपादकाचे संपादन करीत आहेत. पहिल्या अनिय कालिकांचे प्रकाशन ना. धों. महानोर यांच्या हस्ते संपन्न झाले होते. तसेच अंकुर साहित्य संघ शाखा पुसदचे सचिव असून त्या माध्यमातून काव्य मैफीली, साहित्याचा प्रसार व प्रचार करण्याचा यत्न असतो. मुक्त पत्रकार म्हणून विविध वृत्त पत्रात लेखन. विविध ग्रामीण साहित्य संमेलनात निमंत्रित कवी म्हणून कविता सादर केल्या. छत्रपती संभाजी नगरचा 'अश्व साहित्य' पुरस्कार.तसेच दारुदा येथील साहित्य सेवा पुरस्कारप्राप्त झाला आहे. सध्या ते दै निर्मल विदर्भचे पुसद प्रतिनिधी म्हणून काम करतात.

**एकांकिका**

**मायेचा ओलावा**

**लेखक - अरुण वि.देशपांडे, पुणे, मोबाईल- 9850177342**

मायेचा ओलावा - दृश्य -५ वे (वेळ संध्याकाळची, दिदी आणि भाई बाहेर गेलेले, 8 वाजेपर्यंत सोसायटीच्या बागेत सगळ्यांसोबत भाई खेळतो, दिदी तिच्या निवडक फ्रेंड्स गुपमध्ये असते) हॉलमध्ये - आज्जी, आबा, नीलिमा, राहुल, चौचेजण बसले आहेत

- नीलिमा- आई-बाबा, एक बोलू का ?
- आज्जी- बोल नीलिमा, हलकं वाटत मनातलं ओझं उतरल्यावर,
- राहुल- हो आई, बाबा- आज त्यासाठीच रजा घेतली आहे, ती विनाकारण नाहीये, त्याचे कारण नीलिमा सांगेन..
- आबा- राहुल, नीलिमा, तुम्ही कशाबद्दल बोलणार आहात याची कल्पना आलीय,
- आज्जी- आम्ही गावाहून आलो तेव्हा, भाई - आणि दिदीचे भांडण चालू होते,
- आबा- बहीण-भावाची अशी वादावादी, दिदीचा उग्र अवतार, हे ठीक नाही.
- आजी- आल्याच्या दिवशीच काय बोलायचे लेकरांना, म्हणून काही पाहिले नाही, ऐकले नाही, असे भासवत आत आलोत.
- नीलिमा- आई, ही आपली स्वानंदी, आहे मोठी बहीण पण तिच्यापेक्षा छोटा असलेला तिचा लहान भाऊच अधिक समजसपणे वागतो.
- राहुल- बाबा, स्वानंदी जिला आम्ही अतिशय प्रेमाने, लाडाने वाढवले, तिचे सगळे हट्ट पुरवले, त्याचा तर परिणाम नसेल ना हा ?
- आजी- त्यामुळेच झाले असेल असे नाही, थोडा फार परिणाम असू शकतो, पण "मूळ स्वभाव, स्वभावातील गुण", सवयी, हे ही कारण असते.
- बाबा- हो ना आई, दिदी तिच्या नावाप्रमाणे "स्वा-आनंदी" आहे, प्रत्येक गोष्टीत, प्रत्येक ठिकाणी ती स्वतः चा आनंद शोधीत असते, तिला हवे ते मिळवले की ही स्वानंदी "आनंदी होते.
- नीलिमा- आई, मोठी काळजी आहे हो,
- दिदी - भाई यांच्यात जवळीक नाही,
- राहुल - भाई त्याच्या बहिणीची काळजी करतो, तिच्या पाठीशी असतो, पण त्याची दिदी, कायम फटकून वागते,
- आज्जी- मागच्या मुकामात हे पहिले आम्ही, काळजी तर आम्हालाही वाटते नीलिमा.
- आबा- असे हताश होऊ नका, थोडा धीर धरा, दिदीत हुडपणा, अल्लडपणा आहे, समज येत जाईल, मग पडेल फरक.
- राहुल- बाबा, निलिमाचा धीर सुटलेला पाहून मला जास्त काळजी वाटते
- आज्जी- राहुल, नीलिमा तुम्ही अजिबात घाबरू नका, या वेळी आम्ही तुम्हाला कटाळा येईपर्यंत इथे राहणार आहोत,
- नीलिमा- आई-बाबा, असे काही पण नका ना बोलू तुम्ही, आम्हाला तुम्ही नेहमीच हवे आहात,
- राहुल- बाबा-आई, तुमचीच घाई असते जाण्याची, महिनाभर राहिलं की, दादाच्या फॅमिलीची काळजी करत परत जाता.
- आबा- राहुल, नीलिमा, तुमचं सगळं छान आहे, याचा अभिमान आहे आम्हाला.
- आज्जी- पण तुझ्या दादा-बहिणीच्या संसाराची बाजू लंगडी आहे, आई-बापाचा ओढा लंगडी - बाजूलाव्या लेकराकडे असतो राहुल,
- आबा- नीलिमा खूप छान गृहिणी आहे, सगळ्यांना सांभाळून नेते, अजून काय हवंय आम्हाला.
- नीलिमा-आई-बाबा, ते सगळं ठीक आहे,
- दिदी- भाईच्या प्रॉब्लेम सुटायाने, बस, बाकी काही नको मला.
- (आजी नीलिमाच्या जवळ जात तिच्या पाठीवरून मायेने हात फिरवत म्हणतात..)
- नीलिमा- पोरी, काळजी नको करू, आम्ही आहोत ना तुझ्या सोबत..

इथे दृश्य संपते...  
पुढे उद्याच्या अंकात.....

**सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे**

**"मै आणि हम"**

मी व माझे, पैसा किती व कोणासाठी? किती काम करा, किती मालमत्ता, धनदौलत जमा करायची?याचे उत्तर आज कोणाकडेच नाही, हिच जणू एक शोकांतिका आहे.. वाचक हो, बघा मी काय म्हणतो ते.. रामायणात कथा सांगितली जाते, श्रीराम रावण वध करून अयोध्येत आले, ते माता कौशल्याने विचारले. ये रामी, आलास, 'रावणाला मारलेस ना?' प्रभू म्हणतात, "नाही माते, 'मैने जसे नही मारा.. 'मै' ने जसे मारा!! जसे बोले तो गर्वने तो मेला! हाच फरक मी व माझे यात आहे, भारतातील अनेक लोक परदेशी जाऊन पैसा-पैसा करतात, पण ते जीवनात मोल विसरून जातात. नातलग विसरतात. त्यासाठी घर, दार, पत्नी, पत्नी, मुलं आईवडील पणाला लावून पैसा किती व कोणासाठी? आईवडील पोरकी होतात, त्याचे डोळे नातवाकडे, कधी तरी शेवटी दर्शन हलंभ होते, परत भारताची ओढ.. पण वेळ निघून जाते.. तिथे पैसा कामाला येत नाही!! आदरातिथ्य, नितनियम, प्रेम, नात्यातील आपुलकी, मित्र मैत्रिणी व सणावाराची जादू फक्त भारतातच रुजलेली दिसते. त्यामुळेच अमेरिकेसारखे देश बलाढ्य असून आपल्याला तोडू शकत नाही.. हिच आपली ताकद आहे.. हाच आपला धर्म.. हीच आपली संस्कृती.. रामायण महाभारत किंवा गीतेतही श्रीकृष्णाने हे सांगितले आहे, ध्यान, योग, संयम, विवेक, समाधानी वृत्तीतूनच शांतता मिळते.. म्हणून टेक केअर, स्वस्थ राहा, मस्त राहा आणि 'ज्योतिर्मय साहित्याचे विद्यापीठ' वाचत राहा

**ऑनलाईन औषधोपचार**

आज सकाळी झोते आहे ऑनलाईन मा आजारवाणात पण घररक्सा औषधोपचार घ्या. रुग्णींना जगावारी करू नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % काळजी देवक, पुस्तके, वार्षिक कळक, कवच गोष्टी कोणताही सांगाण्यास वाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोव्हर सूची तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आरुग्णींक हमाखाव उपचय केता जाईल. पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शंभू ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुस्तकांवर मा. 2 आयुर्वेदा 37 विविध शैक्षणिक समस्येसत रग्णार वरवरी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेने आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, औषधिक बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुब-हुब-हुब एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

**Dr Shaikh A H - 98606 99906**

## साक्षीभाव



विचारांपासून अलिप्तता ठेवणे

मनात येणारे विचार म्हणजे आपण नाही, हे समजून घ्यायचे. मनातील विचारांना एका वाहत्या नदीसारखे बघायचे. नदीच्या काठावर बसून पाणी वाहताना पाहणे म्हणजे साक्षीभाव. त्या पाण्यात उतरून वाहून जाणे म्हणजे विचारांत गुंतणे.

लेबल लावणे थांबवायचे.

आपल्याला प्रत्येक गोष्टीला चांगले किंवा वाईट

असे लेबल लावण्याची सवय

असते. साक्षीभाव म्हणजे

गोष्टी जशा आहेत तशाच

स्वीकारणे. त्याबद्दल

कोणतेही मत (जजमेंट) न

बनवता केवळ त्यांचे

अस्तित्व मान्य करणे.

स्वासावर लक्ष केंद्रित करणे.

जेव्हा मन विचलित होते किंवा भावना अनावर

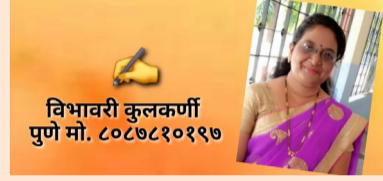
होतात, तेव्हा आपल्या स्वासाकडे लक्ष द्यायचे.

स्वास आत येणे आणि बाहेर जाणे हे केवळ पाहत

राहिल्याने (किंवा स्वास मोजायचे). यामुळे

आपल्याला शरीराच्या आणि मनाच्या

हालचालीकडे तटस्थपणे पाहण्याची सवय लागते.



विभावी कुलकर्णी  
पुणे मी. २०८८२०१९७

मी पणाचा त्याग करायचा

“हे माझ्यासोबत घडत आहे” ऐवजी “अशी

एक घटना घडत आहे” असा विचार करण्याचा

प्रयत्न करायचा. जेव्हा आपण स्वतःला केंद्रस्थानी

ठेवतो, तेव्हा भावनांचा परिणाम जास्त होतो. स्वतः

ला त्या चौकटीतून बाहेर काढून एका प्रेक्षकाप्रमाणे

(ऑब्सर्व्हर) त्या घटनेकडे पाहायचे. त्या साठी

एक छोटा सराव रोज करायचा.

दिवसभरातून किमान ५ मिनिटे शांत बसायचे.

आजूबाजूचे आवाज, शरीरातील संवेदना आणि

मनात येणारे विचार यांना केवळ ओळखायचे.

त्यांना बदलण्याचा किंवा थांबवण्याचा प्रयत्न

करायचा नाही. हाच साक्षीभाव आहे.

हा सराव सातत्याने केल्यास कठीण प्रसंगातही

मन शांत ठेवण्यास मदत होते.

साक्षीभाव जोपासणे या साठी आकाश आणि

ढांगीची गोष्ट खूप उपयुक्त वाटते. एका विस्तीर्ण

आणि अश्यां आकाशाची

कल्पना करायची. हे

आकाश कायम स्थिर आणि

शांत असते.

आकाशाची स्थिती

कायम बदलती असते.

कधी या आकाशामध्ये

पांढरे शुभ्र, कापसासारखे

सुंदर ढग येतात, तर कधी काळेकुट्ट आणि विजा

कडाडणारे पावसाचे ढग येतात. कधी कधी खूप

जोराचे वादळ येते, तर कधी कडक ऊन पडते.

आकाशाची भूमिका खूप महत्वाची असते.

ती अशी की, काळे ढग आले म्हणून आकाश

दुःखी होत नाही किंवा पांढरे ढग आले म्हणून ते

आनंदी होत नाही. पाऊस पडला तरी आकाश ओले

होत नाही आणि ऊन पडले तरी आकाश जळून

जात नाही. ढग येतात आणि निघून जातात, पण

आकाश मात्र जसे आहे तसे स्थिर राहते. आकाश

केवळ त्या ढगांचा साक्षी असते.

या उदाहरणाचे आपल्या जीवनाशी नाते आहे

असे नेहमी वाटते.

आकाश म्हणजे आपले मूळ स्वरूप (स्वत्व),

जे कधीच बदलत नाही आणि कायम शांत असते.

ढग म्हणजे आपले विचार आणि भावना! मनात

येणारे रागाचे, आनंदाचे, दुःखाचे किंवा चिंतेचे

विचार हे त्या ढगांसारखे आहेत. ते येतात आणि

थोड्या वेळाने निघून जातात. हे बघून

साक्षीभाव कसा जोपासायचा याची शिकवण

मिळते.

जेव्हा मनामध्ये एखादा त्रासदायक विचार येईल,

तेव्हा स्वतःला सांगायचे “मी हे विचार (ढग)

नाही, मी तर हे विचार पाहणारे आकाश आहे.”

जेव्हा आपण स्वतःला विचारांपासून थोडे बाजूला

करून पाहयला शिकतो, तेव्हा आपण त्या

विचारांच्या प्रवाहात वाहून जात नाही. यालाच

साक्षीभाव म्हणतात.

सरावासाठी एक सोपी कृती करायची.

दिवसभरात जेव्हा कधी तुम्हाला अस्वस्थ

वाटेल, तेव्हा एक मिनिट डोळे मिटून असा विचार

करायचा की, मन म्हणजे एक मोकळे आकाश

आहे आणि आपले विचार त्यावरून तरंगत जाणारे

ढग आहेत. त्यांना थांबवण्याचा प्रयत्न करायचा

नाही किंवा त्यांच्यावर रागाव्यायचे नाही. फक्त ते

ढग जात आहेत हे पाहत राहायचे .

या शांतपणे पाहण्याच्या प्रक्रियेतूनच

आपल्यामध्ये साक्षीभाव विकसित होऊ लागेल.

## अद्भुत - फिरुनी जन्मलो मी... याच जन्मी

ज्ञोतिर्मय साहित्य

काका,

तुम्ही लिहिलेलं पुस्तक वाचलं.

खरतर वाचण्यास सुरुवात केली तेंव्हा

विचार होता की रोज थोडी थोडी पाने

वाचूयात. पण कसं कुणास ठाऊक

सुरुवात केल्यावर पुस्तक खाली ठेवावं

असं वाटलं नाही, सतत पुढे काय असं

कुतुहल वाटत राहिल्याने की अजून

कुठलं कारण माहीत नाही पण पूर्ण

वाचून मगच पुस्तक बाजूला ठेवलं.

तुमचे मांडलेले अनुभव, आलेले

प्रत्यय, आणि आध्यात्मिक

विचारसरणी, जसे तुम्ही आहात तसेच

ह्या पुस्तकात उतरवलेले आहेत.

वाचताना मला सारखं वाटत होतं की

तुम्ही माझ्याशी समक्ष बोलत आहात.

एक प्रकारे माझ्या आयुष्याच्या

सध्याच्या अप्स अँड डाउन्स मध्ये तुम्ही

तुमच्या परिस्थितीवर अतू श्रद्धेने जशी

मात केली तशी मात मी पण करू

शकतो अशी जिद्द माझ्यात निर्माण केली

आहे.

काही वर्षांपूर्वी तुम्ही मला सांगितलं

त्या प्रमाणे मी नित्य नेमाने नवनाग स्तोत्र

पठण करत आहे. मागे, काही

महिन्यांपूर्वी तुम्ही माझ्या ह्या

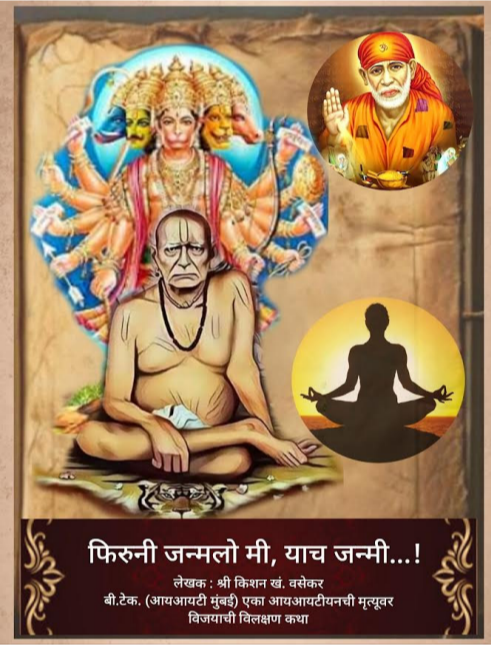
सातत्याबद्दल मला असं सांगितलं होत

की आता हा मंत्र तुला सिद्ध झाला

आहे. पण का कुणास ठाऊक मला तसा

अनुभव आला नाही, किंबहुना काही

आठवड्यांपूर्वी परिस्थिती अजून बिकट



फिरुनी जन्मलो मी, याच जन्मी...!

झाल्याने मला त्या माझ्या सातत्याने

पठणाचे काहीच वाटले नाही.

पण आज जेंव्हा तुमचे अनुभव

तुमच्या पुस्तकातून वाचले तेंव्हा एक

वेगळाच प्रत्यय आला, एक वेगळंच

सत्य मला उमालं. आणि लक्षात आलं

की का आपल्याला मंत्र सिद्ध झाल्याचा

प्रत्यय येत नाहीये. इथे, कदाचित तसे

अनुभव (कठीण परिस्थितीत पाठिंब्याचे)

आलेही असतील पण त्यांना

ओळखण्याची क्षमता माझ्याकडे नव्हती.

आता ह्या पुस्तकाच्या माध्यमातून एक

वेगळा दृष्टिकोन निर्माण झाला आहे.

आपण चांगले

वागतो, देवाला मानतो,

पूजा-मंत्र-जप करतो,

कोणालाही न

दुखावण्याचा प्रयत्न

करतो, पण मग असे

कष्टदायक अनुभव

आपल्याला का येतात? हे

अनुभव आपली परीक्षा

बघण्यासाठी येतात का?

की आपण हे अनुभव पेलू

शकतो म्हणून येतात?

असे अनुभव आपल्याला

येऊच नये असं वाटतं.

देव आपल्यावर अन्याय

करत आहे असं वाटतं.

पण आज जेंव्हा तुमच्या

पुस्तकाच्या माध्यमातून

तुम्हाला आलेले वेगवेगळे

आव्हानांचे क्षण आणि

त्यावर तुम्ही केलेली मात, ह्या सर्वांमध्ये

तुम्ही देवावरची श्रद्धा कधी ढळू दिली

नाही, आणि त्यामुळे वेळोवेळी तुम्हाला

मिळालेला विजय. हे सर्व वेगळाच

विषय जागृत करतात, त्यातून मग विचार

आला, महाराष्ट्राचे संत श्री तुकाराम

महाराज ह्यांचा, त्यांना पण समाजाने

खूप त्रास दिला, त्यांना पण वेगवेगळ्या

संकटांना सामोरे जावे लागले, पण

त्यांच्या देवावरच्या अतूट श्रद्धेने देवाला

त्यांना वाचवण्यास भाग पाडले.

तुमचे जीवन अनुभव आणि ते

वाचताना आठवलेले श्री तुकाराम

महाराज ह्यांच्या जीवनातील प्रसंग ह्यांनी

एक वेगळीच ऊर्जा माझ्यात निर्माण

केली आहे,

१. श्रद्धा खूप महत्वाची आहे,

हिच्यापुढे तुमची सर्व साधने, विद्वत्ता,

मुबलकता शून्य आहे.

२. देवावर, गुरूंवर ठेवलेला अतूट

विश्वास श्रद्धेला बळकटी आणतो. श्रद्धा

पहिले की विश्वास ह्याचा जास्त विचार

करू नये, वरवर ह्या दोन्ही गोष्टी एकच

आहेत असं वाटेल, पण त्यात फरक

आहे. विश्वास म्हणजे देव माझं सगळं

व्यवस्थित करेल आणि श्रद्धा म्हणजे देव

माझं कधीच वाईट होऊ देणार नाही.

३. तरी अशा ह्या अतूट श्रद्धेने

आणि विश्वासाने देवाचा धावा करत

राहणे फार महत्वाचे आहे, तेच सत्य

आहे.

४. मीच का? माझ्या बरोबरच

का? मी काय चूक केली? मी काय

पाप केलं? वगैरे विचारांना थारा न देणं

महत्वाचं आहे.

५. मनापासून काढलेल्या हाकेला

देव धाऊन येणारच, तुमच्या श्रद्धेला

आणि विश्वासाला देव नजरंदाज करूच

शकत नाही. भाव फक्त निर्मळ

ठेवण्याचा प्रयत्न करा. विचारांचा काहूर

उठलं आहे, बरंच काही लिहावं असं

वाटत आहे, पण हा विषय इथेच

संपवतो आणि आशा करतो तुमचं दुसरं

पुस्तक ह्या पेक्षा काही वेगळं आणि

भन्नाट असेल, आणि त्या पुस्तकाचा

विषय सुद्धा खरंच खूप छान आहे.



## शिक्षक साहित्य संघाचे कवी संमेलन व हिरकणीचे थाटात प्रकाशन

ज्ञोतिर्मय साहित्य

दारव्हा - शिक्षक साहित्य संघ शाखा

दारव्हा याच्यावतीने दि १२ एप्रिल रोजी

मुंगसाजी महाविद्यालयाच्या सभागृहामध्ये कवी

संमेलन व सौ सरोजनी भणक यांच्या हिरकणी

या काव्यसंग्रहाचे प्रकाशन शिक्षक साहित्य

संघाचे संस्थापक कवी, लेखक जयदीप

सोनेखासकर यांच्या हस्ते झाले. या प्रसंगी

यवतमाळ अध्यक्ष गुलाबराव सोनोने, प्राचार्य

विलास राऊत, म्हातारामोर सर व्यासपीठावर

उपस्थित होते. प्रकाशना नंतर सरोजनी भणक

यांनी हिरकणी काव्यसंग्रह निर्मितीचा प्रवास

कथन केला. या प्रसंगी सोनेखासकर व गुलाब

विषय सुद्धा खरंच खूप छान आहे.

सोनोने यांनी हिरकणी विषयी मत प्रदर्शित

करून पुढील लिखाणास शुभेच्छा दिल्या.

दुसऱ्या सत्रात लोककलावंत चित्रपट

कलावंत, कवी ज्येष्ठ शिक्षक मामा मरांगे

यांच्या अध्यक्षतेखाली कवी संमेलन संपन्न

झाले. यवतमाळ जिल्ह्यातून २५ कवी कवयित्री

शिक्षक शिक्षिकांनी आपल्या कविता सादर

केल्या. प्रामुख्याने कवयित्री शिक्षिकांनी

आपल्या हळूवार तर काहीनी संघर्ष,

भावभावना कवितेतून निर्भय मुक्तपणे मांडल्या.

शिक्षक कवीनी एकापेक्षा एक बहारदार कविता

सादर केल्या. काही व्हाडी कवितांनी रसिक

श्रोत्यांना हसविले. सहभागी कविना स्मृतिचिन्ह,

सहभाग प्रमाणपत्र प्रदान करण्यात आली.

## आ. शंकर जगताप यांच्या उपस्थितीत भीम अनुयायांसाठी अन्न - पाणी सेवा

पिंपरी चिंचवड पत्रकार संघ आणि डिजिटल मिडिया परिषदेचा उपक्रम

