



विशेष लेख...

अत्याचाराचा व्हिडीओ रेकार्डिंगचा अश्लील बाजार

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

महिलांच्या अत्याचाराचे व्हिडीओ रेकार्डिंग करून ते ब्लॉक मार्केटमध्ये (काळ्या बाजारात) विकण्याचे प्रकार किंवा सोशल मीडियावर व्हायरल करण्याचा प्रकार अत्यंत गंभीर आणि चिंतेची बाब आहेत. अलीकडच्या काळात अशा घटना उघडकीस आल्या आहेत.

नाशिकमधील अशोक खरात लैंगिक शोषण प्रकरणाची खळबळ ताजी असतानाच, आता अमरावती जिल्ह्यातील परतवाडा (अचलपूर) येथे एका १९ वर्षीय तरुणाने अनेक तरुणींचे लैंगिक शोषण करून अश्लील व्हिडीओ व्हायरल केल्याचे भयंकर प्रकरण समोर आले आहे. या घटनेमुळे महाराष्ट्रात संतापाची लाट उसळली असून, परतवाडा-अचलपूर परिसरात तणावपूर्ण वातावरण निर्माण झाले आहे.

अयान अहमद तनवीर अहमद (१९) असे मुख्य आरोपीचे नाव असून, तो चा कार्यकर्ता असल्याचे सांगण्यात येत आहे. त्याने सोशल मीडियाच्या माध्यमातून अनेक तरुणींना जाळ्यात ओढले आणि त्यांचे लैंगिक शोषण करून व्हिडीओ रेकार्डिंग केले. प्राथमिक माहितीनुसार, या नराधमाने तब्बल १८० तरुणींना फसवले असून ३५० हून अधिक अश्लील व्हिडीओ सोशल मीडियावर व्हायरल केल्याचा आरोप आहे. आरोपींनी काही मुलींना भाड्याच्या खोलीत नेऊन अत्याचार केले. या प्रकरणातील मुख्य आरोपी आणि त्याच्या मित्रांमध्ये आर्थिक वादातून व्हिडीओ व्हायरल झाले आणि हे रिकेट समोर आले.

परतवाडाव्यातील आरोपींनी सोशल मीडियाचा वापर करून तरुणींशी संपर्क साधला. सुन्वातीला त्यांच्याशी मैत्रीचे नाटक करत त्यांना प्रेमाच्या जाळ्यात अडकवले. त्यात त्यांनी तरुणींचा विश्वास संपादन केला. मुख्य आरोपी मोहम्मद अयाज याने स्वतःचे नाव तनवीर असल्याचे सांगून आपली ओळख लपवली होती. अनेक मुलींना हे माहितीच नव्हते की, आपण ज्यांच्यावर विश्वास ठेवत आहोत, तो व्यक्ती प्रत्यक्षात कोण आहे. एकदा का मुलींचे भावनिक नाते जुळले की आरोपी त्यांना एकांतात भेटण्यासाठी प्रवृत्त करायचे.

या तरुणी प्रेमाच्या जाळ्यात अडकल्यानंतर आरोपी त्यांची पुढची पाऊल टाकायला सुरुवात करायचे. खाजगी भेटीदरम्यान प्रेमाच्या आणाभाका घेत असताना आरोपी अत्यंत हुशारीने तरुणींचे अश्लील व्हिडीओ आणि फोटो काढायचे. त्यानंतर यातील अनेक व्हिडीओ हे तरुणींच्या नकळत त्यांना दाखवून त्यांना धमकावले जायचे. एकदा का ही आक्षेपाह सांगणी आरोपींच्या हाती लागली की ब्लॉकमेलिंग केली जायची. जर पोलिसांकडे किंवा घरच्यांकडे तक्रार केली, तर हे व्हिडीओ व्हायरल करू, अशी धमकी दिली जायची. त्यानंतर आरोपींकडून पीडित मुलींचे शारीरिक आणि मानसिक शोषण केले.

१०८ मुलींना केले टागेंट या प्रकरणात मुख्य आरोपीला त्याचे साथीदार उझर खान, तरबेज खान आणि मोहम्मद साद यांची पूर्ण साथ होती. तपासात समोर आलेल्या माहितीनुसार, आरोपी उझर खान याने मोहम्मद सादला तरुणींचे अश्लील व्हिडीओ पाठवल्याची कबुली दिली आहे. त्यामुळे हे केवळ एका व्यक्तीचे कृत्य नसून संपूर्ण टोळी यात काम करत असल्याचे समोर आले आहे. अशाप्रकारे फसवणूक करत तब्बल १०८ मुलींना या नराधमांनी टागेंट केल्याचा संशय आहे.

दरम्यान अमरावती पोलिसांनी आतापर्यंत १८ अश्लील व्हिडीओ आणि ३९ फोटो जप्त केली आहेत. तसेच याप्रकरणी पीडित तरुणींनी घाबरून न जाता समोर यावे. पीडितांची ओळख पूर्णपणे गोपनीय ठेवली जाईल, असे आवाहन अमरावतीचे पोलीस अधीक्षक विशाल आनंद यांनी केले आहे. या प्रकरणाची व्याप्ती पाहता ४७ सदस्यीय एसआयटी () कडून याचा अधिक कसून तपास सुरु आहे.

राज्यात खरात लैंगिक अत्याचार प्रकरण गाजत असताना परतवाडाव्यातही व्हिडीओ कांड समोर आल्याने समाजमन सुन्न झाले असून अशा विकृत मनोवृत्तीच्या जाळ्यात तरुण मुली व बायका कशा अडकतात, हा खरा गंभीर प्रश्न आहे. विकृत मनोवृत्तीच्या लोकांपासून तरुणींनी सावध राहणे ही काळाची गरज आहे, कारण अशा व्यक्तींचे वर्तन वर्तगुकीशी संबंधित विकृतीमुळे धोकादायक असू शकते. या व्यक्तींच्या भावना वेगाने बदलतात. एकाच वेळी प्रेम आणि द्वेष व्यक्त करणे, संशयी वृत्ती आणि भावनिक गोंधळ ही यांची लक्षणे आहेत. अशा व्यक्तींपासून भावनिक सुरक्षिततेसाठी अंतर ठेवणे योग्य आहे.

विकृत मनोवृत्तीच्या लोकांनी गुन्हा करण्याआधी या संदर्भातील काही कायदा समजून घ्यायला पाहिजे, गुन्हेगार कितीही शांती असला तरी कायदा आपले काम करत असते. या संदर्भात महत्त्वाचे कायदेशीर आणि सामाजिक पैलू खालीलप्रमाणे आहेत:

गंभीर गुन्हा: अशा प्रकारचे कृत्य करणे, त्याचे चित्रीकरण करणे किंवा ते प्रसारित करणे हा भारतीय दंड संहिता आणि माहिती तंत्रज्ञान कायदांतर्गत एक अत्यंत गंभीर आणि अजामीनपात्र गुन्हा आहे.

सायबर कायदे आणि कडक शिक्षा: डिजिटल माध्यमांचा वापर करून कोणाचेही शोषण करणे किंवा अश्लील साहित्य विक्रीसाठी उपलब्ध करून देणे यासाठी दीर्घकाळ कारावास आणि मोठ्या दंडाची तरतूद आहे. विशेषतः अल्पवयीन मुलांच्या संदर्भातील अशा गुन्हांसाठी पोक्सो कायदांतर्गत अत्यंत कडक कारवाई केली जाते. तक्रार नोंदवणे: जर कोणाकडे अशा प्रकारच्या कृत्यांची माहिती असेल किंवा कोणी याचा बळी ठरले असेल, तर त्वरित स्थानिक पोलीस स्टेशनमध्ये किंवा www.cybercrime.gov.in या पोर्टलवर तक्रार नोंदवणे आवश्यक आहे.

गोपनीयता: अशा प्रकरणांमध्ये पीडित व्यक्तीची ओळख गुप्त राखणे हे कायद्याने बंधनकारक आहे, जेणेकरून त्यांना सामाजिक दबावाशिवाय न्याय मिळू शकेल. सामाजिक जागरूकता: अशा गुन्हांना आळा घालण्यासाठी इंटरनेटचा सुरक्षित वापर आणि सायबर सुरक्षिततेबद्दल समाजात जागरूकता निर्माण करणे ही काळाची गरज आहे. अशा प्रकारच्या घटना रोखण्यासाठी कायदेशीर प्रक्रियेला सहकार्य करणे आणि संशयास्पद हालचालींची माहिती प्रशासनाला देणे हे प्रत्येक नागरिकाचे कर्तव्य आहे.

आरोग्यासाठी झटणाऱ्या 'सेवा आरोग्य फाउंडेशन'ची दशकपूर्ती

१८ एप्रिल रोजी कर्वेनगरमध्ये विशेष सोहळा

विकास

गेल्या एका दशकात सेवा आरोग्य फाउंडेशनने केवळ रुग्णांवर गोळ्या-औषधांचे उपचार करण्यापुरते मर्यादित न राहता, मानवी अस्तित्वाच्या पंचकोश (शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, बौद्धिक आणि आत्मिक) विकासाचे ध्येय बाळगले आहे. संस्थेच्या माध्यमातून आज शहरातील अनेक वस्त्यांमध्ये आरोग्यवर्धन प्रकल्पांतर्गत अल्पमूल्य दवाखाने, फिजिओथेरेपी आणि आयुर्वेद चिकित्सालये अत्यंत यशस्वीपणे चालवली जात आहेत. विशेषतः अर्धव्यायू (पॅरालिसिस) आणि गंभीर आजाराने ग्रस्त रुग्णांना या ओपीडीचा मोठा फायदा झाला असून, गरिबांची महागड्या उपचारातून सुटका झाली आहे.

आरोग्यासोबतच वस्तीतील किशोरवयीन मुलींच्या सक्षमीकरणासाठी घे भारी, शालेय विद्यार्थ्यांच्या योग्य करिअर मार्गदर्शनासाठी सांगाती (मेंटोरिंग)

आरोग्यासोबतच वस्तीतील किशोरवयीन मुलींच्या सक्षमीकरणासाठी घे भारी, शालेय विद्यार्थ्यांच्या योग्य करिअर मार्गदर्शनासाठी सांगाती (मेंटोरिंग)



आणि लहान मुलांवर संस्कार करण्यासाठी समृद्धी वर्ग असे विविध महत्त्वपूर्ण प्रकल्प संस्था चालवत आहे. या सर्व प्रकल्पांचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे, वस्तीत राहणाऱ्या आणि चूल आणि मूल या चौकटीत अडकलेल्या अनेक महिला आज आरोग्य मैत्रीण आणि ताई म्हणून या सेवाकार्याचे सक्षमपणे नेतृत्व करत आहेत. कोरोनाच्या भीषण काळातही सेवा आरोग्य च्या कार्यकर्त्यांनी वस्तीमध्ये स्वतःचे जीव धोक्यात घालून अखंडपणे दवाखाने आणि प्रत्यक्ष मदतकार्य सुरू ठेवले होते. नागरिकांना उपस्थित राहण्याचे

आवाहन

या दशकपूर्ती सोहळ्यामध्ये संस्थेचे आतापर्यंतचे सर्व कार्यकर्ते, आरोग्य मैत्रीणी, देणगीदार, तज्ज्ञ डॉक्टर्स आणि हितचिंतकांचा एक मोठा स्नेहमेळावा आयोजित करण्यात आला आहे. या प्रवासात बहुमोल साथ देणाऱ्या दात्यांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करून संस्थेच्या पुढील वाटचालीची दिशा या कार्यक्रमात स्पष्ट केली जाणार आहे.

हा कार्यक्रम सर्वांसाठी खुला असून, नागरिकांनी महर्षी कर्वे संस्थेच्या रमा पुरुषोत्तम संकुलच्या गेट क्रमांक १० मधून प्रवेश करावा आणि या सोहळ्यास आवर्जून उपस्थित राहावे, असे आवाहन सेवा आरोग्य फाउंडेशनतर्फे करण्यात आले आहे. अल्पोपाहाराने या कार्यक्रमाची सांगता होईल. अधिक माहितीसाठी नागरिकांना www.sevaarogya.org या संकेतस्थळावर किंवा ९०७५०८१९७७ या क्रमांकावर संपर्क साधावा येईल.

सेवा आरोग्य फाउंडेशन संस्थेचा संक्षिप्त कार्य अहवाल पुणे - गेल्या दहा वर्षांपासून

कोथरूड, कर्वेनगर, वारजे, उत्तमनगर, बावधन आणि सिंहाड रोड परिसरातील ४० हून अधिक सेवा वस्त्यांमध्ये सेवा आरोग्य फाउंडेशनने आरोग्याचा वटवृक्ष उभा केला आहे. संस्थेच्या माध्यमातून आज वस्त्यांमध्ये ३१ सामाहिक अल्पमूल्य दवाखाने यशस्वीपणे चालवले जात असून, त्याद्वारे हजारो गरजूंना तज्ज्ञ डॉक्टरांचे उपचार मिळतात. केवळ औषधेच नव्हे, तर ८० हून अधिक प्रशिक्षित आरोग्य मैत्रीणींच्या मदतीने वस्तीतील महिला आणि मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी संस्था कार्यरत आहे. घे भारी किशोरी विकास प्रकल्पातून शेकडो मुलींचे सक्षमीकरण, सांगातीच्या माध्यमातून शालेय विद्यार्थ्यांना करिअर मार्गदर्शन आणि समृद्धी वर्गातून मुलांवर संस्कार करण्याचे काम अतिरिक्त सुरू आहे. याशिवाय कै. दादासाहेब जतकर केंद्राद्वारे आजवर १,००० हून अधिक कुटुंबांना विनामूल्य रुग्णोपयोगी साहित्याचा आधार देण्यात आला आहे. कोरोना काळात ३५ हजारांहून अधिक नागरिकांना शिधा पुरवून मदतीचा हात देणाऱ्या या संस्थेने वस्तीपातळीवर आरोग्याचे एक यशस्वी आणि पारदर्शक मॉडेल उभे केले आहे.

मागोवा : शिक्षकांसाठी अतिशय उत्तम संदर्भ !

ज्योतिर्मय साहित्य

माध्यमिक शिक्षक आणि

भाषा अभ्यासक डॉ. नागेश

अंकुश यांचा मागोवा हा

प्रमाणलेखनाचा इतिहास

आणि वर्तमान नोंदवणारा,

महत्त्वपूर्ण ग्रंथ आज

प्रकाशित होत आहे,

त्यानिमित्ताने...

मला या जिल्ह्याची

शिक्षणाधिकारी म्हणून

अतिशय आनंद वाटतो

आणि अभिमान वाटतो की

माझ्या एका माध्यमिक

स्तरातील भाषा अभ्यासक

शिक्षकाने मराठी भाषेच्या

प्रमाण लेखनाचा इतिहास

लिहिला. ही जिल्ह्यातील

शिक्षणाक्षेत्रासाठी अत्यंत

अभिमानास्पद गोष्ट. शालेय स्तरावर

मराठी हा विषय सक्तीचा करण्यात

आला, कामकाजामध्ये लिखित

मराठीचा वापर अतिशय प्रभावी व्हावा

यासाठी

अनेकविध प्रयत्न

सुरू आहेत.

डॉ. नागेश

अंकुश यांचा

'मागोवा' : प्रमाण

मराठी भाषेच्या

प्रमाणलेखनाचा

इतिहास' हा ग्रंथ अन्य व्यक्तींबरोबरच

आणि अन्य संस्थांबरोबरच हा ग्रंथ

शिक्षकांसाठी अत्यंत उपयुक्त आणि

मार्गदर्शक ठरणारा आहे.

भाषाशिक्षणात अचूकता आणि

एकसंधता या मूलभूत बाबींचे महत्त्व

अधोरेखित करताना हा ग्रंथ शिक्षकांचा

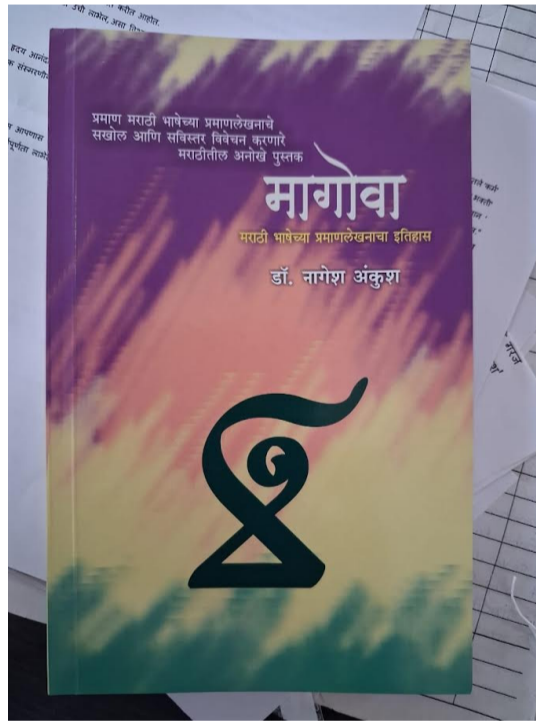
भाषिक पाया, भाषाविषयक आकलन,

समज अधिक मजबूत करतो. राष्ट्रीय

शिक्षण धोरणात अपेक्षित असलेल्या

भाषिक कौशल्यांच्या विकासासाठीही

हा ग्रंथ प्रभावी साधन ठरेल.



अश्विनी लाठकर,
शिक्षणाधिकारी, छत्रपती संभाजी नगर

उमटतं. शिक्षकांनी लिखित प्रमाणभाषा विद्यार्थ्यांमध्ये रुजावी यासाठी कोणकोणते उपक्रम करावेत याची दिशाही या पुस्तकातून मिळते. विद्यार्थी शिक्षकांचे अनुकरण करतात, त्यामुळे शिक्षकांचे स्वतःचे लेखन प्रमाणबद्ध, अचूक, योग्य असणे आवश्यक असते. या दृष्टीने 'मागोवा' शिक्षकांना निर्दोष लेखन, व्याकरण, विरामचिन्हे यांचा योग्य वापर शिकवतो, निर्दोष लेखनाची समृद्ध परंपरेची ओळख करून देतो. प्रमाण

भाषेचे मोल समजावतो

आणि तसेच, प्रमाणभाषा

आणि बोलीभाषा यांतील

सूक्ष्म भेद स्पष्ट करून

अध्यापन अधिक

परिणामकारक बनवायला

मदत करतो. विशेष म्हणजे

प्रमाण भाषेविषयीची

टोकाची अस्मिताही

ठरू शकेल. शुद्धलेखनातील सामान्य

चुका ओळखण्याची क्षमता वाढवणे,

लेखनकौशल्य विकसित करणे आणि

विद्यार्थ्यांमध्ये योग्य भाषिक सवयी

रुजवणे, या सर्व बाबींमध्ये हा ग्रंथ

उपयुक्त ठरतो.

नवीन शिक्षकांसाठी संदर्भग्रंथ

म्हणून, तसेच अनुभवी शिक्षकांसाठी

व्यावसायिक विकासाचे साधन म्हणून

'मागोवा' अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे.

मराठी भाषेच्या संवर्धनासाठी आणि

गुणवत्तापूर्ण भाषाशिक्षणासाठी हा ग्रंथ

प्रत्येक शिक्षकाने जरूर वाचावा, असे

टामपणे म्हणता येईल.

पुस्तकाचे नाव : मागोवा प्रमाण

मराठी भाषेच्या प्रमाणलेखनाचा

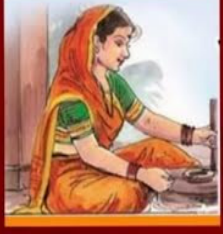
इतिहास'

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
- गूगलवर 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 हिंडे मोटारीत
माती लागे ना पायाला
झाला शिकून साहेब
लई हारीक मायीला ||५९९||

भाऊ बहिणीच्या घरी
घोटभर पाणी पिला
दौर्याची घाई बाई
जेवण पुढल्या येळला ||६००||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग २०

ज्योतिर्मय साहित्य

दिवस जाणे, गर्भारवस्था, बाळंतपण आणि त्यात होणाऱ्या वेदना या सगळ्या अपरिहार्य गोष्टी आहेत म्हणून या अवस्थांमधून जायचेच नाही का ? या नैसर्गिक गोष्टी आहेत. या होणारच. यांचा त्रास नको म्हणून कसे चालेल असे आजचे काही विज्ञानवादी विचारवंत म्हणतात. व्यवहाराच्या दृष्टीने पाहिले तर हे सगळे बरोबर वाटते परंतु जो मुमुक्षु आहे, म्हणजेच साधक आहे, मोक्ष मार्गावर वाटचाल करणारा आहे, त्याला या गोष्टी लक्षात घ्याव्याच लागतील तर त्याची पुढील वाटचाल सुकर होईल. म्हणूनच समर्थ या गोष्टीची जाणीव आपल्याला करून देतात.

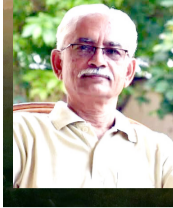
केवळ जन्मच नव्हे तर संपूर्ण मानवी जीवन हे दुःखाने भरलेले आहे. काही लोक याला निराशावादी विचार म्हणतील. परंतु संतांचा ही जाणीव करून देण्याचा उद्देश वेगळा असतो. संत हे अध्यात्म मार्गावरील दीपस्तंभ असतात. त्यांचे अनुसरण करूनच पुढे जायचे असते. म्हणूनच ते आपल्याला ही जाणीव करून देतात. वारंवार जन्माला येणे, यातना सोसणे आणि मृत्यू पावणे या चक्रात सामान्य माणूस अडकत राहतो आणि हे चक्र सुरू राहते. पण कुठेतरी हे चक्र थांबावे असे वाटत असेल तर पुन्हा जन्म नको. जन्म नसला तर या सगळ्या गोष्टी आपोआप टळतील. म्हणूनच समर्थ जन्माला येताना होणाऱ्या कष्टांची जाणीव आपल्याला करून देतात.

हा देह नाशिवंत आहे. मलमूत्र इ. घाणीने भरलेला आहे. आयुष्यात दुःख आहे. सुख पाहता जवा पाडे, दुःख पर्वताएवढे असे तुकाराम महाराज सांगतात. या सगळ्या गोष्टीची आपल्याला जाणीव नसते असे नाही. परंतु तरी देखील माणसाला आपल्या देहाचा आणि स्वतःचा केवढा गर्व असतो !

पण एक दिवस हा देह सोडून आपल्याला जायचे



उगवतीचे रंग



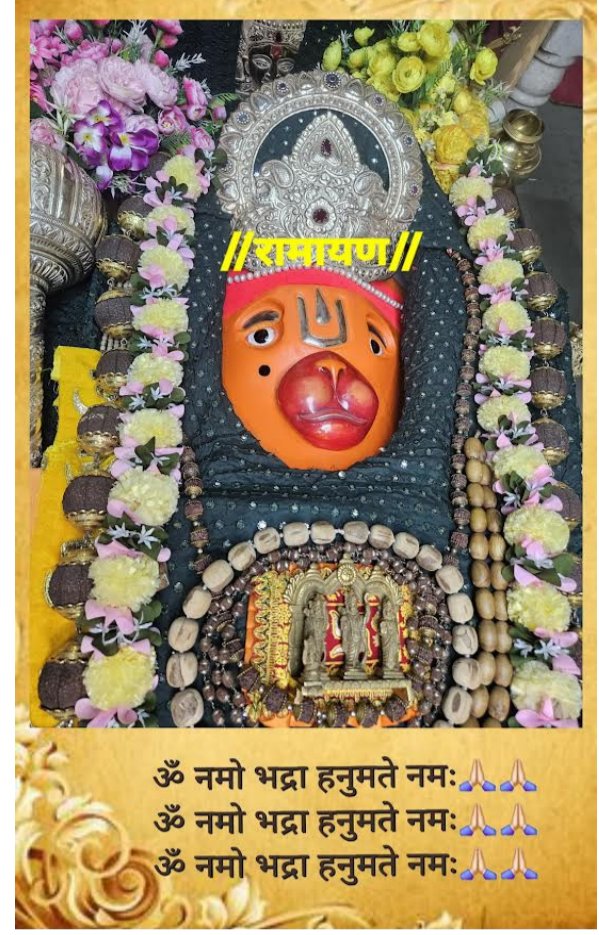
विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

आहे. "नाशिवंत देह जाणार सकळ "असे तुकाराम महाराज म्हणतात. पण असे असले तरी हा देह ईश्वर प्राप्तीचे साधन आहे. त्याचा वापर करूनच आपल्याला ईश्वरपार्यंत पोहोचायचे आहे. आपल्या देहाबद्दल बोलताना ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात - मळमुत्राचा बांधा । बरी चर्म घातलें रे कर्म कीटकाचा सांदा ।।

रक्तर दुर्गंधी रे अमंगळ तिचा बांधा । स्मरे त्या हरिहरा शरण जाई गोविंदा ।। असा हा आपल्याला लाचलेला मानवी देह आहे. पण म्हणून त्याचा तिरस्कार करता कामा नये. घेता येईल तेवढी त्याची काळजी आपण घेतले पाहिजे कारण हा नरदेह ईश्वरप्राप्तीचे साधन आहे. त्याच्या माध्यमातूनच आपल्याला उत्तम कर्म करून राघवची प्राप्ती करून घ्यायची आहे. मानवी जीवनातील दुःख नको असेल आणि जन्ममृत्यूच्या फेऱ्यापासून सुटका करून घ्यायची असेल तर भगवंताला शरण जाण्या वाचून पर्याय नाही.

स्वसंवाद : हे जीवन, हा संसार दुःखमय आहे याची जाणीव मी ठेवतो का ? जीवनातील दुःखांकडे मी तक्रारीने पाहतो की त्यातून काही शिकण्याचा प्रयत्न करतो ? जन्ममृत्यूच्या फेऱ्यातून सुटवे असे मला मनापासून वाटते का ? त्यातून सुटण्यासाठी संतांनी सांगितलेल्या मार्गावर मी वाटचाल करतो का ?

(क्रमशः)



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

सुविचार - प्रकाश

प्रकाश शिवाजी भोंगळे
मायणी ता खटाव जि सातारा
मो नं 9271686230



मूल्य शिक्षणात
सामाजिक एकता शिकवूनी
लोकशाही आणखी बळकट करूया
राष्ट्राला उन्नत प्रगत करूनी
भारताला जागतिक महासत्ता बनवूया

अनंत संकट झेलूनही
न डगमगणारे
सामर्थ्यशाली नागरिक बनवूया
देश समाजाच्या रक्षणासाठी लढणारे
राष्ट्राभिमानी नागरिक बनवूया



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

त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे

पुढच्या कर्माचा फारसा उपयोग होत नाही. परस्त्री मातेसमान माना, परद्रव्याची अभिलाषा बाळगू नका आणि परनिंदिला 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.

कर्मांचे 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 क्षेत्र नैमिष्यारण्य भागवत कथा व हरिनाम सप्ताह

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

पुढे.....
सितेने रामाला विचारले की, तुम्हाला या जगात सर्वात जास्त काय आवडते? प्रभु म्हणाले माझा प्राण. यावर सिता विचारते तुमच्या प्राणा पेक्षा जास्त तुम्हालाकोण आवडते ? ते म्हणाले तू. ती म्हणे माझ्या पेक्षा कोण आवडते ? ते म्हणाले लक्ष्मण. लक्ष्मणापेक्षा कोण आवडते ? असे सितेने विचारले राम म्हणाले या सर्वापेक्षाही मला माझे वचन प्रिय आहे ! गर्जेद्वारा भगवंतांनी वाचविले. मगर म्हणाले मला काहीं बक्षीस द्या ! तुला काय म्हणून बक्षीस देऊ तर, मगर म्हणाली देवा तुमच्या भक्ताचा पाय धरून मी 1000 वर्षे बसले होते मला काही बक्षीस द्या. मगरीचाही वध करून तिलाही मोक्ष दिला. समुद्र मंथनाची कथा 8 व्या स्कंधात येते. बळी ने राज्य हाती घेतले की, त्याने असे नियम केले, तो चिरकाल तोच राजा राहील. देव लोकावर ही त्याचाच अधिकार असेल. मग तपाला महत्त्व राहणार नाही. म्हणून देवाला त्याचा उद्धार करणे गरजेचे झाले. वामन अवतार झाला. ■ 9 वा स्कंध प्रलयाचा विचार झाला. पृथ्वीचे निर्माण आप द्वारे झाले. म्हणून पृथ्वी प्रलयात जलमय होईल. मनूला सांगितले तू सर्व साहित्य घेऊन नावेत प्रलय काळात बस. मी मत्स्य रूपाने येईल. माश्याच्या शिंगाला तू नाव बांध, मी तुला वाचवतो. राम चरित्र, अंबरीश चरित्र येते. 9 व्या स्कंधात ज्यांचे चरित्र आले त्यांचे जवळ सर्व गुण नसतील पण त्यांना परमेश्वर प्राप्ती झाली. नभागाचे चरित्र. तो गुरू घरी 13 वर्षे राहिला. क्रमशः



आरोग्य संजीवनी

उन्हाळ्यामध्ये आपल्या स्किन ची काळजी कशी घ्यावी....

ज्योतिर्मय साहित्य

उन्हाळ्यात त्वचेची काळजी घेणे खूप महत्त्वाचे आहे, कारण या ऋतूत त्वचा अनेक समस्यांना सामोरे जाते. उन्हाळ्यात त्वचेची काळजी घेण्यासाठी काही महत्त्वाचे उपाय खालीलप्रमाणे आहेत:

१. सनस्क्रीनचा वापर : उन्हाळ्यात त्वचेचे सूर्याच्या हानिकारक किरणांपासून संरक्षण करणे आवश्यक आहे. घराबाहेर पडण्यापूर्वी ३० किंवा त्याहून अधिक असलेले सनस्क्रीन लावा. सनस्क्रीन फक्त उन्हाळ्यातच नाही, तर वर्षभर वापरणे चांगले. दर दोन तासांनी सनस्क्रीन पुन्हा लावा.

२. त्वचा हायड्रेटेड ठेवा : उन्हाळ्यात भरपूर पाणी प्या, ज्यामुळे त्वचा हायड्रेटेड राहते.

त्वचेला हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी तुम्ही हायड्रेटिंग फेस मास्कचा वापर करू शकता.

त्वचेला हायड्रेट ठेवण्यासाठी काकडी, कलिंगड, संत्री यांसारखी फळे

खा.

३. सौम्य क्लीन्झरचा वापर : उन्हाळ्यात त्वचेवर घाम आणि तेल जास्त येते, त्यामुळे त्वचा स्वच्छ ठेवणे आवश्यक आहे. दिवसातून दोनदा सौम्य क्लीन्झरने चेहरा धुवा. जड मेकअप टाळा, कारण त्यामुळे त्वचेची छिद्रे बंद होऊ शकतात. ४. त्वचेला थंड ठेवा : उन्हाळ्यात त्वचेला थंड ठेवण्यासाठी काकडी किंवा कोरफडीचा वापर करा. गुलाबजल देखील त्वचेला थंड ठेवण्यास मदत करते.

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

५. योग्य आहार: उन्हाळ्यात फळे आणि भाज्या जास्त खा, ज्यामुळे त्वचेला आवश्यक पोषक तत्त्वे मिळतात.

तेलकट आणि मसालेदार पदार्थ टाळा.

६. इतर काळजी: उन्हात बाहेर पडताना छत्री, टोपी किंवा स्कार्फचा वापर करा. डोळ्यांचे संरक्षण करण्यासाठी सनग्लासेस वापरा. पुरेशी झोप घ्या, ज्यामुळे त्वचा निरोगी राहते. नियमितपणे त्वचा स्वच्छ करा. उन्हाळ्यात त्वचेच्या समस्या: उन्हाळ्यात त्वचेवर पुरळ, मुसुमे आणि काळे डाग येण्याची शक्यता असते.

त्वचा तेलकट होऊ शकते. त्वचा कोरडी आणि निर्जीव होऊ शकते. सनबर्न आणि टॅनिंगची समस्या देखील उद्भवू शकते.

या उपायांनी तुम्ही उन्हाळ्यातही तुमची त्वचा निरोगी आणि चमकदार ठेवू शकता.

अभावातून प्रभावाकडे...



ज्योतिर्मय साहित्य
१. आत्मशांती आणि अंतर्मुखता
श्लोक : आत्मन्येवात्मना तुष्टः
स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते॥
(भगवद्गीता २.५५)
जो मनुष्य स्वतःमध्येच समाधान
मानतो, ज्याला बाह्य गोष्टींची गरज
वाटत नाही तोच खरा स्थिर बुद्धीचा
(शांत) मनुष्य आहे.
२. शांती आतमध्येच आहे
श्लोक : नास्ति बुद्धिर्युक्तस्य न
चायुक्तस्य भावना।
न चाभावयतः शान्तिः अशान्तस्य
कुतः सुखम्।।
(भगवद्गीता २.६६)
अर्थ:अशांत आणि अस्थिर मनाला
ज्ञान मिळत नाही. ज्याला शांती नाही
त्याला सुख कसे मिळणार?
३. आत्मा आणि परमात्मा
एकत्व
श्लोक : अहं ब्रह्मास्मि।।
(बृहदारण्यक उपनिषद्)
अर्थ : मीच ब्रह्म आहे, म्हणजेच
माझ्यातच संपूर्ण विश्वाचा अंश आहे.
४. सर्वत्र एकत्व (विश्वशांतीचा
मूलभाव)
श्लोक : सर्वं खल्विदं ब्रह्म।।
(छांदोग्य उपनिषद्)
अर्थ : हे सर्व विश्व ब्रह्मस्वरूप
आहे, सर्वत्र एकच चेतना आहे.
५. ध्यान आणि अंतःशुद्धी
श्लोकः
योग : चित्तवृत्ति निरोधः।।
(पतंजलि योगसूत्र)
अर्थ : मनाच्या वृत्ती (विचार)
थांबवणे म्हणजेच योग आणि तेच
ध्यानातून साध्य होते.
६. शांती मंत्र (विश्वशांतीचा
सुंदर भाव)
श्लोकः
ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु
निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुः
खभाग्भवेत्।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।
अर्थ : सर्वजण सुखी होवोत,
निरोगी राहोत, सर्वांना शुभ लाभो,
आणि कुणालाही दुःख भोगावे लागू
नये हीच खरी विश्वशांती.
७. अंतर्मनातील शांती
श्लोक : शान्ताकारं भुजगशयनं
पद्मनाभं सुरेशम्।
(प्रार्थना श्लोक)
भावार्थ : जो स्वतः शांत स्वरूप
आहे त्या परमशक्तीशी एकरूप होणे
म्हणजेच शांती.
हे सर्व श्लोक एकच सांगतात

शांती बाहेर नाही, ती आपल्या
आत्म्यात आहे आणि ध्यानेच ती
अनुभवता येते आत्मशांती हीच
विश्वशांती स्वतःला शांत करणे
म्हणजेच विश्वाला शांत करणे होय.
आणि या शांततेकडे जाण्याचा मार्ग
म्हणजे ध्यान.
शांतीचा कोणताही संबंध बाह्य
सुखसोयींशी नाही. आजकाल लोकांनी
शांतीचा अर्थ आपल्या सोयीप्रमाणे
बदलून घेतला आहे, म्हणूनच पृथ्वीवर
अशांत लोकांची संख्या वाढलेली
दिसते. शांती ही बाहेरून मिळणारी
गोष्ट नाही. कारण जर कोणी तुम्हाला
बाहेरून शांत करू शकत असेल, तर
तो तुम्हाला अशांतही करू शकतो.
कोणतीही वस्तू, व्यक्ती, ठिकाण
किंवा परिस्थिती कोणालाही
कायमस्वरूपी शांत करू शकत नाही.
जर त्यातून शांती मिळत असेल, तर
ती केवळ तात्पुरती, आभासी आणि
उधार घेतलेली शांती असते. मात्र, या

तात्पुरत्या शांतीतून आपण खऱ्या,
शाश्वत शांतीचा मार्ग शोधू शकतो.
बाह्य गोष्टींचा उपयोग फक्त दिशा
दाखवण्यासाठीच
आहे. कारण जी
गोष्ट दुसऱ्याकडेच
नाही, जी बाहेरच
नाही ती
बाहेरून कशी
मिळणार ?
शांती ही
एक अवस्था
आहे, निर्विचार,
पूर्ण संतोष, पूर्ण समाधान आणि
'मी'पणाच्या अभावात अनुभवली
जाणारी. ही अवस्था आपल्या
अंतर्गत आहे आणि आतमध्ये प्रवेश
केल्यावर ती प्रकट होते. ही पूर्णतः
स्वावलंबी आणि शाश्वत अवस्था
आहे.
आत्मा आणि वैश्विक ऊर्जा
मानवाचे जीवन एका ऊर्जा

शक्तीवर चालते. या शक्तीला
वेगवेगळ्या भाषांमध्ये एनर्जी, आत्मा,
चेतना, रूह, सोल अशी नावे दिली
सुद्धी निर्माण करतो तेच आपले खरे
विश्व. ध्यान आत्मशांतीचा मार्ग
ध्यान हे आत्मचेतनेला जाणण्याचे
माध्यम आहे. मनातील विकार आणि
विचारांचा गोंधळ शुद्ध करण्यासाठी
ध्यान हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.
ध्यानामुळे आत्मचेतना विकसित
होते आणि शेवटी ती
विश्वचेतनेत विलीन होते.
तेव्हा व्यक्ती एक व्यक्ती न
राहता एक शक्ती बनते.
जीव शिव होतो थेंब पुन्हा
सागरात विलीन होतो
म्हणजेच, व्यक्तीचे
लहानसे विश्व विराट विश्वात
रूपांतरित होते.
शांती ही एक अनुभूती
आहे आनंदाशी जोडलेली.
ही अनुभूती आपल्या आत आहे आणि
तीच वैश्विक ऊर्जेतही आहे.
म्हणूनच आत्मशांतीच खरी
विश्वशांती आहे.
आणि ध्यान हा त्याचा सर्वात
सुंदर मार्ग आहे.
भगवंत हृदयस्थ आहे

**संतवाणी वर चिंतन
अभावातून प्रभावाकडे...**

**सौ अपर्णा परांजपे,
पुणे, मो. 95030 45495**

गेली आहेत. हीच ऊर्जा वैश्विक ऊर्जे
चा अंश आहे.
वैश्विक ऊर्जेचे गुण जसे आनंद,
प्रेम, करुणा, सत्य, एकता, संतोष,
शांती तसेच गुण आत्म्यातही
असतात. म्हणूनच, खरी आणि
शाश्वत शांती ही आपल्या आतल्या
आत्मचेतनेतच आहे.
नैसर्गिक ठिकाणे, सदुरु किंवा

पवित्र संगती हे सर्व आपल्याला
शांतीचा अनुभव देतात, पण ते फक्त
दिशा दाखवतात. खरे तर सदुरु नेहमी
आपल्याला आत वळायला
शिकवतात.
आत्म्यात स्थिर होणे म्हणजेच
शांती. आत्मा म्हणजेच शांती, आणि
शांती म्हणजे आत्म्यातील एक
अवस्था. परमात्म्यात लीन झाल्यावर
परमशांतीचा अनुभव येतो.
व्यक्तीच एक विश्व आहे
'विश्व' या शब्दाचा अर्थ अनेकदा
चुकीचा घेतला जातो. व्यक्ती रोज
जिथे जाते, ज्या लोकांना भेटते तेच
त्याचे खरे विश्व असते. बाकीचे जग
आपण अनावश्यकपणे आपल्या
जीवनात ओढून घेतो आणि त्यामुळेच
त्रास वाढतो.
दूरवर कुठे काही घडले तरी
त्याला स्वतःशी जोडून आपण दुःखी
होतो, पण प्रत्यक्षात आपले विश्व
आपल्या आसपासच असते.
प्रत्येक व्यक्ती स्वतःमध्ये एक
विश्व आहे. म्हणूनच 'पिंड आणि
ब्रह्मांड एकच' असे म्हटले आहे.
आपले शरीर हे ब्रह्मांडाची प्रतिकृती
आहे हे फक्त धार्मिक नाही तर
वैज्ञानिक सत्य आहे.
आपल्या विचारांनी, गुणांनी आणि
कर्मांनी आपण आपल्या भोवती एक
सुष्टी निर्माण करतो तेच आपले खरे
विश्व. ध्यान आत्मशांतीचा मार्ग

ज्ञोतिर्मया
MUTUAL FUND ONLINE
Sahi hai...
म्युच्युअल फंड ऑनलाईन
विनोद शिराळकर 9325383999

गुड इएमआय आणि बॅड इएमआय

पुढे....
खरं तर आपल्या समाजात बचतीचे बाळकडू अगदी
लहान वयात दिले जायचे... खाऊ साठी दिलेल्या पैशातून
बचत करण्याची सवय पिगी बँक (गुल्लक) मुलांच्या
हातात देऊन लावली जायची.
माझ्या शाळेत तर मुलांना पोस्ट ऑफिसची रिक्रींग
डिपॉझिट पण शिक्षक काढून देत असत.
या खात्यात दरमहा पाच रु. किंवा जास्त जमा करण्याची
सोय होती. आणि मुले खाऊसाठी मिळालेल्या किंवा
स्कॉलरशिप मधुन मिळालेल्या पैशाची बचत या पोस्टाच्या
खात्यातून करत....
हल्ली हे होताना दिसत नाही. कलट इएमआय "संस्कृती"
वाढताना दिसते आहे...
यातूनच मग गुड आणि बॅड इएमआय या संकल्पनेचा
जन्म झाला.
गुड इएमआय ते ज्यांचे व्याज कमी आहे, ज्या कर्जातून
अशी वस्तु, सेवा विकत घेतली आहे जी आवश्यक आहे,
वस्तुचे मुल्य वर्धन होणार आहे.... उदा घर घेण्यासाठी
घेतलेले कर्ज, शैक्षणिक कर्ज, व्यवसाय वाढीसाठी
घेतलेले कर्ज क्रमशः.....

**साहित्यिक मित्रांनो,
आता लिहा विनाशस्त कारण आता तुमच्या
साहित्याला प्रकाशित करण्यासाठी आले आहे
एक भव्य व्यासपीठ**

ज्ञोतिर्मया
साहित्याचे विद्यापीठ

"ज्योतिर्मय" साहित्याचे विद्यापीठ.
साहित्यावरील प्रत्येक घटना, कथा, कविता,
लेख, परीक्षण, पुरस्कार, संमेलन प्रत्येकाची
नोंद आम्ही घेणार, मग विचार कसला करता!
हो जाओ शुरु...
या व्यासपीठावर तुमचे सर्वांचे स्वागत आहे.
- संजय व्यापारी, संपादक 7743918559
ज्योतिर्मय-साहित्याचे विद्यापीठ

वस्तू वस्तू जपून ठेव...

अडकित्ता

जुन्या वडिलोपार्जित घरातील अडकळ काढली की खूप वेगळ्या न
बघितलेल्या वस्तू बघायला मिळतात. आणि मोठ्या माणसांच्या
जुन्या आठवणी जागृत होतात. त्यांच्या कडून त्या आठवणी, वस्तूचे
महत्त्व व त्यांच्याशी निगडित आठवणी ऐकायला खूप मजा येते. याच
सामानात एक खूप जुनी पत्रिका सापडली. त्यातील एक वाक्य
वाचने, पान सुपारी समारंभ! हे वाचून मोठीच मीनत वाटली. घरातील
मोठ्या व्यक्तींना त्याचा अर्थ विचारल्यावर लक्षात आले. हा समारंभ
म्हणजे सध्याचे रिसेप्शन! मग एक वस्तू दिसली. ती म्हणजे
'अडकित्ता' आमच्या पिढीने तो ओझरता तरी पाहिला आहे. पण
आता कोणालाच माहिती नाही. मग आजीची संवाद करून माहिती
मिळवली.
अडकित्ता ही महाराष्ट्राच्या आणि भारतीय परंपरेतील एक महत्त्वाची
वस्तू आहे. सुपारी कातरण्यासाठी वापरले जाणारे हे एक कल्पक
साधन आहे.
अडकित्ता हे लोखंडी, पितळ किंवा स्टीलपासून बनवलेले एक
कात्रीसारखे साधन आहे. याने एका बाजूला धारदार पाते असते
आणि दुसऱ्या बाजूला सुपारी धरण्यासाठी खोबणी असते.
अडकित्ताच्या उगम नेमका कधी झाला याचे ठोस पुरावे नसले, तरी
भारतात सुपारी खाण्याची परंपरा हजारो वर्षांपासून आहे.
प्राचीन काळी सुरवातीला सुपारी फोडण्यासाठी दगड किंवा साद्या
सुन्याचा वापर होत असे. परंतु सुपारी कडक असल्यामुळे ती
कातरण्यासाठी दळदळू किंवा तत्त्वावर आधारित अडकित्ताचा
शोध लागला.
पेथनेकाळात आणि भोगल काळात अडकित्ता अधिक कलाकुसरीचा
होऊ लागला. त्यावेळी हे केवळ एक साधन नवून श्रीमंतीचे लक्षण
मानले जाई.
महाराष्ट्रामध्ये अंजल (कोकण) आणि जळगाव येथील अडकित्ते खूप
प्रसिद्ध होते. हे प्रामुख्याने लोहार कार करणाऱ्या कारगिरांकडून
हाताने तयार केले जात.
अडकित्ते त्यांच्या आकार आणि कामातून विविध प्रकारात
विभागले जातात.
विभावी कुलकर्णी
8087810197

एकांकिका

मायेचा ओलावा

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

कालच्या अंकावरून पुढे....
दृश्य - ७, अंतिम प्रवेश
(स्वानंदीला हॉस्पिटलमध्ये घेऊन गेल्यावर, सगळे
सोपस्कार पार पडावे लागले, उजव्या हाताला आणि
डाव्या पायला मायनर फ्रॅक्चरवर निभावले, प्लास्टर
लावलेल्या अवस्थेत पुढील अनेक दिवस घालवले
आहेत, दीड महिन्यां नंतर आज)
हॉलमध्ये- सगळेजण बसलेले आहेत.
● दिदी- भाई, मृगाल आणि स्वप्नालीला दोघींना
घेऊन ये.
● आई- का ग, काय झालं ?
● दिदी- आई - त्या दोघींना सौरी म्हणायचंय, थॅन्स
घ्यायचे आहेत.
● बाबा- गुड, तुला हे जाणवलं, हे फार छान झालं.
भाई, शेजारच्या टिनाला पण घेऊन ये,
दिदी हॉस्पिटलमध्ये असतांना, टिना रोज येऊन दिदी
जवळ बसत असे.
● दिदी- हो रे भाई, तिला घेऊन ये, मी फारच वाईट
वागले या छोट्या पोरीशी, तिला सौरी म्हणू दे,
बरं वाटेल मला.
(भाई तिघींना आणायला जातो)
● दिदी- आबा, आजी, गेल्या एक महिन्यात मी खूप
अनुभवलं, कोण माझे आहे, कोण नाही !
हे कळलं मला.
● आबा- स्वानंदी- जे तुला सोडून पळून गेले,
ते तुझे मित्र कधीच नव्हते.
● आजी- मीज मज्जेसाठी त्यांनी तुझ्या मैत्रीचा
उपयोग केला, तू त्यांना घरी घेऊन यायची,
ते त्यांच्या मनाप्रमाणे तुला राबवून घेत.
● दिदी-हो आजी, माझ्या डोक्यावर पट्टी होती ना,
त्यांचे ते खोटे प्रेम खरे वाटत होते मला.
मी मित्र-प्रेमाने आंधळी होऊन बसले होते.
● आबा- ही स्वप्नाली तुझी खरी फ्रेंड, जी तुझ्या
मदतीसाठी थांबली, पळून नाही गेली.
● आई- अग दिदी- ही मृगाल रोज येत होती घरी,
आजी-आबांच्या सोबत थांबायची, म्हणून तुझे आई,
बाबा हॉस्पिटलमध्ये येऊ शकत होते.
● दिदी- आई, मृगालशी मी आता कोणत्या शब्दात
वोल् ? माझी मलाच लाज वाटते आहे.
मला माहिती आहे,

**सुख दुःखाचे
तरंग माणसा-माणसाचे**

सर्वसंत कुलकर्णी,
छ.संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

आपण आणि ईश्वर

एक कहाणी थोडक्यात सांगतो, एका, लक्षात ठेवा व तसे वर्तन
करा... सर्वात श्रेष्ठ व धनवान व्यक्ती आहे, ईश्वर किंवा भगवान..
आणि आपण सर्व निर्धन म्हणजे गरीब आहोत. पण हे
आपणाला वाटते. ईश्वराला नाही. कारण त्याने तर तुम्हाला जे
घ्यायचे ते आधीच दिले आहे. आणि जे दिले आहे, ते भरपूर
आहे. पण ते समजणार्यांसाठी आहे तर आपणासाठी ईश्वराने
जमीन किंवा शेती दिली.. चांगले पिक काढून, आनंदी जगा
असे सांगितले. आणि आपल्या मदतीला पाच जण शेतकरी
सुद्धा दिले. कोणते. हे समजण्यासारख आहे व समजून तसे
वागले तर त्यात तुमचं हीत व कल्याण आहे, आणि त्यामुळे
तुम्ही निर्धन नाही तर सधन, समृद्ध व समाधानी होतात! कसे
तर ते शेत म्हणजे "आपले शरीर" व
पाच इंद्रिये म्हणजे शेतकरी.. डोळे, कान, जीभ, नाक व मन
आणि दोन हात व दोन पाय..
या सर्वांचा योग्य उपयोग कर त्यांना निःश्रीत ठेवून या
शरीररूपी शेतात चांगले पिक (कर्म) काढावे, चांगले कर्म करावे
व आयुष्याचे कल्याण करावे आणि ईश्वर जेव्हा मागेल तेव्हा
त्याचे शेत चांगले ठेवून वापस करावे.. आज एवढे पुरे.. गुड डे,
गुड मार्निंग..

ऑनलाईन औषधोपचार

आज सर्वकरी झाले आहे ऑनलाईन मा आजारवाणात पण परवरल्या
औषधोपचार घ्या. कुठेही जगावारी तरक नाही. वेळ व पैसा वाचवा 100
% काळोखी इलाज, पुरवठे, भाविक कळवा, कल्याण गोपी कोणालाही
सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेत फक्त फोवर सुधी तुम्हा आजार सांगू
शकता व त्यावर आधुनिक पद्धतीने हमाखात उपाय केला जाईल.
पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शंभू ए एच,
37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेसा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 आयुष्यांना
अधिक विविध औषध समस्येस समाधान करायची उपाय, आंतरायांना
ऑनररी डॉक्टरद्वारे पदव्या देऊन विविध संस्थानी त्यांना सन्मानित केलेने
आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, औषधिक
बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हनु-दु-दुन एशिया
रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लम
असे फक्त एकदा फोन करवा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

महर्षी धोंडो केशव कर्वे - थोर समाज सुधारक

ज्योतिर्मय साहित्य
“दिव्यत्वाची जेथे प्रचिती तेथे कर माझे जुळती”.

महर्षी अण्णासाहेब कर्वे यांच्यासारख्या थोर व्यक्तिमत्त्वा पुढे नतमस्तक होऊनही त्यांनी केलेल्या थोर कार्याचे ऋण फिटणार नाही. स्त्रियांच्या जीवनातील अज्ञानाचा अंधार दूर करून तिला ज्ञानाचा प्रकाश दाखवून तिच्या जीवनातील खडतर प्रवास सुखकर करण्यासाठी अहोरात्र झगडणारे महर्षी अण्णासाहेब कर्वे यांची १८ एप्रिल २०२६ रोजी म्हणजे आज १६८ वी जयंती आहे.

स्त्रीला शिक्षणाशिवाय मान सन्मान मिळणार नाही. तिला जन्मोजन्मी बंद असणारी विद्येची वाट मोकळी झाली तरच तिचे स्वत्व वाढीस लागेल तिच्यात कायापालट होईल यासाठी अनेक थोर महात्म्यांनी खूप प्रयत्न केले. ईश्वरचंद्र विद्यासागर. महात्मा फुले. सावित्रीबाई फुले. महर्षी कर्वे. आगरकर अशा अनेक समाजसुधारकांनी अहोरात्र प्रयत्न केला त्याकाळी असलेल्या मागासलेल्या समाजाशी झगडून समाज प्रवाहा विरुद्ध जाऊन प्रसंगी लोकांची अवहेलना झेलून प्रयत्न केले. आज स्त्रिया शिक्षण घेऊन अनेक क्षेत्रांमध्ये काम करत आहेत स्वाभिमानाने जगत आहेत या सर्वांचे श्रेय या महान व्यक्तींना आहे त्यातीलच महर्षी अण्णासाहेब कर्वे आज त्यांची जयंती आहे

हिंणयाच्या माळावर स्त्री शक्तीची आराधना करणारे तपोवन

अण्णांनी उभे केले आहे. अण्णांनी लावलेल्या स्त्री शिक्षणाच्या छोट्याशा रोपट्याचे आज वटवृक्षात रूपांतर झाले आहे. आज अण्णांनी उभे केलेल्या तपोवनास महर्षी कर्वे स्त्री शिक्षण संस्था या नावाने नावाने आज सन्मानाने संबोधले जाते. या संस्थेच्या अनेक शाखा आहेत. सर्व शाखांच्या मध्ये मुली आज आत्मनिर्भरतेने शिक्षण घेऊन स्वतःच्या पायावर उभ्या आहेत.

दिनांक १८ एप्रिल १९५८ या दिवशी अण्णांचा जन्म झाला रत्नागिरी जिल्ह्यातील मुरुड हे अण्णांचे गाव जवळच असणारे शेरवली त्यांचे आजोळ. हे त्यांचे जन्मस्थान. अण्णांचे बालपण मुरुड या गावात गेले. अण्णांच्या घरात प्रचंड गरिबी होती भात, कन्या, पापड लिंबाचे लोणचे हे तेथील पकवान रहाटाने काढलेले आडाचे पाणी हे एकमेव पेय गावांमध्येही सर्व माणसे गरीबच होती या गावात वावरताना लक्ष्मीलाही संकोच वाटावा अशी परिस्थिती होती. गावात शाळा होती पण वरच्या वर्गाची परीक्षा देण्यासाठी अण्णांना १२५ मै ला वर असणाऱ्या सातारा शहरात जावे लागले. वाटेत कुंभार्ली घाट त्यात पाऊस श्वापदांची भीती खरे म्हणजे पुस्तकी परीक्षे पूर्वीच अण्णांची ही सत्वपरीक्षा होती. अण्णांना पुढे शिकायचे होते. पुढे अण्णांनी ठरवले मुंबईला गेल्याशिवाय शिक्षण मिळणे शक्य नाही. त्यामुळे अण्णा मुंबईला गेले. गरीबी असल्यामुळे मिळेल ते काम अण्णा करू लागले. शिकवण्या घेऊ लागले,

त्यातच स्वतःचे शिक्षण बरोबर स्वतःच लागणारा स्वयंपाक स्वतःच करायचा राहण्याची गैरसोय होती परंतु गैरसोय हीच आपली सोय आहे असे मानून अण्णा पुढे जात होते दिवसातून दहा ते वीस किलोमीटर चालणे होत असे हातांनी कागदावर व पायांनी धरतीवर जीवनग्रंथ लिहिणारा हा कर्मयोगी मनाने लोकसेवेचा विचार करीत होता. १८८१ ला अण्णा मॅट्रिक झाले १८५७ मध्ये एम ए चा अभ्यास पुरा झाला. गणित हा त्यांचा आवडता विषय १८९१ ते १९१४ या कालखंडात कॉलेजमध्ये त्यांनी गणित हा विषय शिकवला. याच दरम्यान अण्णांचा विवाह राधाबाई बरोबर झाला. परंतु काही कारणाने त्यांचा लगेचच मृत्यू झाला. अण्णा अस्वस्थ होते. त्यांनी दुसरे लग्न करावे असे घरातल्यांची इच्छा होती. एखादी दुसरी कुमारीकामुलगी पाहून तिचे अण्णांशी लग्न लावून घ्यावे. परंतु याच दरम्यान अण्णांचे विचार बदलत चालले होते दुसरा विवाह जर करायचा असेल तर तो एखाद्या विधवेशी करायचा असे त्यांनी ठरविले होते. इच्छा असेल तर मार्ग सापडतो असे म्हणतात पंडिता



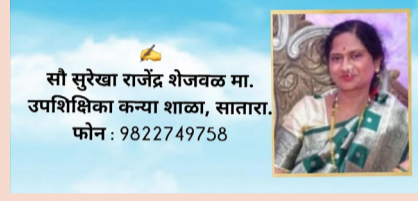
रमाबाईच्या शारदा सदन संस्थेच्या छत्राखाली वाढलेली एक विधवा आनंदी अण्णांनी पसंत केली. जन्माने दुःखी असलेली आनंदी अण्णांच्या जीवनात आली आणि खरी आनंदी झाली. पुढे आनंदीला बाया असे सर्वजण म्हणू लागले. विधवेशी विवाह केल्यामुळे अण्णांना त्यांच्या गावी लोकांनी त्यांना वाळीत टाकले. लोकांनी त्यांचा अपमान केला. अवहेलना केली तरी सुद्धा ते डगमगले नाही आपल्या विचारापासून बाजूला झाले नाहीत उलट विधवा मुलींचा ही विवाह झाला पाहिजे. तिला पुन्हा सन्मानाने

जगात आले पाहिजे यासाठी अण्णांनी प्रथम स्वतःच एका विधवेशी विवाह केला आधी केले मग सांगितले या उक्ती प्रमाणे अण्णांचे विचार होते. अण्णांचा पुनर्विवाह ही व्यक्तिगत बाब नव्हती तर ते एक सामाजिक तत्त्वज्ञान होते या घातक प्रथेला विरोध करण्यासाठी २१ मे १८९४ च्या सुमारास विधवा विवाह प्रतिबंधक निवारक मंडळाची स्थापना केली. पुढे १८९९ मध्ये अनाथ बालिकाश्रम, विधवा विवाह उद्योजक मंडळाची स्थापना केली. अण्णांचे हे कार्य पाहून काही उदार व्यक्ती

संसार पाहत होते. त्यामुळे आपल्या संसारासाठी पैसा कसा साठवता येईल यासाठी बाया खूप धडपडत असत त्या सुईने चे काम शिकल्या. गरीब स्त्रियांची बाळंतापणे फुकट केली. पण श्रीमंत लोक मात्र त्यांना पैसे देत असत.संसारही काटकसरीने केला. आश्रमासाठी वरंगी मागितली. त्यासाठी कोणताही कमीपणा त्यांना वाटला नाही बायांनीही अण्णांच्या कार्यात साथ दिली.

अण्णांना माणसे हवी होती पण हवी तशी मिळत नव्हती मिळतील ती माणसे घडवावीत हे त्यांचे तंत्र होते त्यांनी एका जपानी महिला विद्यापीठाचे माहितीपत्रक पाहिले होते मनात भारतीय महिला विद्यापीठाचा विचार वारंवार येऊ लागला ३ जून १९१६ या दिवशी महिला विद्यापीठाची स्थापना झाली. अण्णांच्या कर्तृत्वाने प्रभावित होऊन सर दामोदर ठाकरसी पुढे आले त्यांनीही आर्थिक मदत अण्णांना दिली आणि त्यातूनच महिला विद्यापीठ स्थापन झाले आज आपण एसएनडीटी या नावाने ओळखतो स्त्रियांसाठी पहिले विद्यापीठ अण्णांनी स्थापन केले.

अण्णांनी सत्तरी ओलांडली तरीही त्यांच्या पावलातील बळ कमी न होता अधिकच वाढले. अण्णांनी जे पेरले ते उगवले, वाढले, विस्तारले. हिंगणे लहानाचे मोठे झाले. त्याने कर्वेनगर हे नाव धारण केले. शाखा दूरवर दिसू लागल्या .संस्थेचा वृक्ष डवरला. तोपर्यंत अण्णा शतावुषी झाले.



सी सुरेशा राजेंद्र शेजवळ मा. उपशिक्षिका कन्या शाळा, सातारा. फोन : 9822749758

पुढे आल्या राव बहादुर गणेश गोविंद गोखले अण्णांना भेटले त्यांनी आपल्या मालकीची सहा एकरांची जागा आणि ७५० रुपये संस्थेच्या उभारणीसाठी अण्णांकडे सुपूर्त केली त्या उजाड माळावर अण्णांनी झोपडी बांधली १९०४ मध्ये या आश्रमाची इमारत उभी राहिली . महर्षी अण्णा जगाचा



सगुण - निर्गुण

ज्योतिर्मय साहित्य
साधारणतः माणूस पैसा आला, मोठा झाला की गर्विष्ठ होतो अहंकारी होतो. ही मानवी मनाची प्रवृत्ती आहे. काही अपवाद असतीलही नाही असे नाही, पण साधारणतः माणसं असेच वागतात. आणि मग मन आणखी भरकटत जातं, त्याला चांगलं काय? वाईट काय? याची फारसी भिती वाटत नाही. तो आपल्याच तोऱ्यात वागत असतो, ते ही अगदी बेधडक. काही भोंदू बाबा होऊन लुटतात तर काही चोऱ्या करून तर काही अन्य मागिने.

त्या माणसाला आपण काय करत आहोत? याच भान आणि जाण ही राहत नाही. कुणी वयस्कर चांगल्या व्यक्तीने काही चांगले सांगितले तरी त्यांना ते जुमानत नाहीत आणि मग त्यांचा नकारात्मक प्रवास सुरू होतो, आणि नको ते घडतं.

अशीच एक कथा आहे. एकदा स्वामी विवेकानंद बोटीने प्रवास करण्यासाठी बोटीत चढले. बोट सुटायला अजून अवकाश होता, तोच त्यांना त्यांचे गुरू रामकृष्णांचा आवाज अगदी स्पष्ट ऐकू आला.

ते विवेकानंदांना सांगत होते की “तू लगेच खाली उतर, ह्या बोटीने जावू नको.” गुरूचीच आज्ञा ती, विवेकानंद लगेच खाली उतरले आणि बोट सुटली. त्यांना समजना, गुरूजींनी त्यांना कां उतरवलं त्या बोटीतून?

पुढे जाऊन ती बोट त्या प्रवासात बुडाली व सर्व प्रवाशांचा अंत झाला. विवेकानंदांना अती वाईट वाटले. नंतर काही वेळाने दुसऱ्या बोटीने प्रवास संपवून ते जेव्हा रामकृष्णाना

परत येऊन भेटले तेव्हा ते म्हणाले, “गुरूजी तुम्ही मला वेळीच सावध करून माझे प्राण वाचवलेत खरे, पण ते इतर प्रवासीही माणसच होते की. तुम्ही तर विश्वरूप आहात मग तेच प्रेम सर्व प्रवासी व तो बोटवाला ह्यांच्या बाबतीत का नाही दाखवलेत? कां नाही त्यांना हाक मारलीत? कां नाही त्यांना सावध केलत? का नाही त्यांना वाचवलेत? “

रामकृष्ण म्हणाले, अरे शांत हो. एकावर एक किती प्रश्न करशील? पुढे रामकृष्ण म्हणाले, “अरे मी असं करीन कां? तेही माझेच होते. मी त्यांना पण ओरडून सांगत होतो, पण त्यांना माझा आवाज ऐकू आला नाही. ते आपल्या अहंकारात मग्न होते, ते कुणाचेही काही

ऐकण्याच्या मनस्थितीत नव्हते. तुझं अंतःकरण शुद्ध आहे म्हणून तुला माझा आवाज ऐकू आला आणि त्यांना माझा आवाज ऐकू आला नाही. परमेश्वर काय किंवा सदुरू काय? आपल्या हृदयातच असतात. ते सतत आपल्याला योग्य काय? अयोग्य काय? सांगत असतात. पण आपण आपल्याच मस्तीत एवढे दंग असतो, ह्या विषयवस्तूंच्या संसारात एवढे व्यस्त असतो की त्यांचा आवाज आपल्याला ऐकूच येत नाही व मग त्याची बरीवाईट फळही भोगावीच लागतात.

आपल्या अंतःकरण शुद्धीसाठीच तर सेवा, सत्संग व साधना करायची असते. हे एकताच विवेकानंदांनी रामकृष्णांना साहंण प्रणाम केला. धन्य हे गुरू आणि धन्य तो शिष्य.



सगुण- निर्गुण

गिरीश वसेकर (देशपांडे)
नांदेड सिटी, पुणे ९४२२६५९४००

श्री संत ज्ञानेश्वर ब्राह्मण संस्थेच्या मासिक मेळाव्यात चैत्र गौरी निमित्त हळदी - कुंकू

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - पिंपळे सौदागर येथील श्री संत ज्ञानेश्वर ब्राह्मण संस्थेचा मासिक मेळावा उत्साहात संपन्न झाला. या मेळाव्यात महिला सदस्यांनी चैत्र - गौरी निमित्ताने हळदी - कुंकू आणि मनोरंजनकार्यक्रमाचा आनंद लुटला. गुरुवार दि. १६ रोजी कुणाल आयकॉन रोडवरील स्व. बाळासाहेब कुंजीर क्रिडांगणावर सायंकाळी झालेल्या या कार्यक्रमाचा प्रारंभ सुमती कुलकर्णी, मनिषा सरवटे, आणि माधव कुलकर्णी यांच्या हस्ते दिपप्रज्वलनाने झाला. त्यानंतर शशिकांत कुलकर्णी, उषा भागवत, अनघा वडनेकर, सुजाता अपराजित यांनी विविध गाणी सादर केली. संस्थेचे अध्यक्ष विलास जोशी यांच्या प्रमुख उपस्थितीत झालेल्या या कार्यक्रमात रमेश भट यांनी प्रास्ताविक करून संस्थेच्या कार्याची माहिती दिली. भारतीय चित्रपटसृष्टीतील चतुरस्र गायिका आशा भोसले यांना या सभेत गाण्याच्या भेंड्या सादर करून श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली. गेल्या पंधरा वर्षांपासून योग शिक्षकाची भूमिका निभावल्याबद्दल हरिद्वार येथील पतंजली योग परिवारातर्फे गौरविण्यात आलेल्या रमेश भट यांचा यावेळी गुलाबपुष्प देऊन सत्कार करण्यात आला. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि श्री भगवान परशुराम यांना जयंतीनिमित्त या



सभेत अभिवादन करण्यात आले. अनुराग आणि वैष्णवी पेलगडे यांच्यातर्फे उपस्थितांना रोपांचे वाटप करण्यात आले. कार्यक्रमाचे सुत्रसंचलन स्नेहा

चिचवडकर यांनी केले तर भायश्री गोखले यांनी आभार मानले. चैत्र-गौरीच्या निमित्ताने उपस्थित महिला-पुरुषांना डाळ आणि पन्हं देण्यात आले.

खोटा शिक्का

रात्रीचे दुकान चालवायचा आणि गावातील मुले त्याच संधीचा फायदा घेऊन असे खोटे शिके त्यांचेकडे रात्रीच्या अंधारात २० पैशाचे नाणे म्हणून चालवायचे.

रात्रीच्या अंधारात त्या नाण्याचा आकार स्पष्टाने पाहून ते नाणे स्विकारीत आणि त्या बदल्यात गोळ्या, बिस्कीट, मुरकुल, पापडी अशा वस्तु घेऊन मुले चंगळ करीत असत. त्या नाण्याचा खरेपणा सकाळी समजून यायचा परंतु त्यांनी कधीच रात्री मुले फसवतील म्हणून नाणे स्विकारायचे बंद केले नाही. कारण त्यासमुद्धा एक किंमत होती. जरी चलनी नाणे म्हणून त्याची किंमत शून्य झाली असली तरी त्या धातूला एक किंमत होती. तेच

नाणे सोनाराकडे नेले की त्या एका नाण्यात एक तांब्याची अंगठी तयार व्हायची. कदाचित ही गोष्ट समजून ते नाणे स्विकारत असावेत. व्यवहारीय दृष्ट्या एखाद्या गोष्टीची किंमत संपली की ती खोट्या शिक्यासारखी चलनाबाहेर जाते. एखाद्या शर्यतीचा बैलाने त्यांच्या उमेदीच्या काळात कितीही कामगिरी केलेली असली तरीसुद्धा त्यांची ज्यावेळी उपयुक्तता संपते तेव्हा ते व्यवहाराच्या बाहेर पडते. व्यक्तींचे सुद्धा तसेच आहे.

उमेदीच्या काळात त्यांनी अनेक पराक्रम गाजविलेले असतात, त्या काळात त्यांच्या शब्दास मान असतो, किंमत असते, आदर असतो परंतु त्यांच्या कार्यकाळ ज्यावेळी संपतो आणि लोकांना त्यांची उपयुक्तता

वाटत नाही त्यावेळी मात्र त्यांचा आदर, त्यांचा मान कमी होऊन जातो. एवढेच काय घरच्या लोकांना सुद्धा तो जड वाटतो.

परंतु जशी त्या नाण्याच्या धातूस किंमत असते तशीच अनुभवी आणि समाजात अडीअचणीच्या वेळी मदत केलेल्या माणसांना सुद्धा असते. त्यांचं मोल त्याच्या परिस्थितीवर अवलंबून नसते अथवा त्यांच्या वयावर अवलंबून नसते. त्यांनी समाजासाठी केलेल्या कामावर, लोकांच्या कामामध्ये केलेल्या सहकार्य, मदतीवर अवलंबून असते. अडीअचणीच्या काळात धातू न मदत करणाऱ्या व्यक्तींचा आदर व मानसन्मान सदैव असतोच. त्यामुळे आपल्या उमेदीच्या काळात केलेली मदत कधीच वाया जात नाही. ते कधीच खोटे शिके ठरत नाहीत. सदैव खणखणीत चालते नाणेच असतात.



माधव सुर्यवंशी माकणीकर मो. 95278 53953