

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २ रे □ अंक १३० वा □ भारतीय सौर दिनांक ११ आषाढ शके १९४८, गुरूवार दि.०२ जुलै २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

मुंडे साहेबांचा कायदेविषयक सल्ला: सामान्य जनांसाठी

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ✉ साहित्य

महाराष्ट्राच्या राजकारणात आणि प्रशासनात मुंडे साहेब (गोपीनाथ मुंडे) यांच्या नावावर अनेक निष्ठावान आणि कर्तव्यदक्ष अधिकारी जोडले गेले आहेत. मात्र, सध्या महाराष्ट्रात सर्वाधिक चर्चेत असणारे आणि जनतेच्या मनात प्रामाणिक, शिस्तप्रिय व धडाडीचे अधिकारी म्हणून तुकाराम मुंडे हे नाव अग्रस्थानी आहे.

तुकाराम मुंडे हे त्यांच्या पारदर्शक कारभारासाठी आणि भ्रष्टाचाराविरुद्धच्या कठोर भूमिकेसाठी संपूर्ण महाराष्ट्रात ओळखले जातात. आपल्या २१ वर्षांच्या प्रशासकीय सेवेत त्यांनी अनेक विभागांत उल्लेखनीय काम केले आहे. सध्या ते अन्न व औषध प्रशासन आयुक्त म्हणून कार्यरत आहेत. कोणत्याही दबावाला न जुमानता नियम पाळणे, जनतेच्या हिताला प्राधान्य देणे आणि भेसळखोरांवर धडक कारवाया करणे ही त्यांची मुख्य ओळख आहे. सामान्य जनांच्या आरोग्यासाठी आणि सुरक्षेसाठी अन्न व औषध प्रशासन आयुक्त तुकाराम मुंडे यांनी कडक कायदेविषयक आदेश जारी केले आहेत. नागरिकांना शुद्ध अन्न आणि औषध मिळणे हा त्यांचा मूलभूत अधिकार आहे. यासाठी मुंडे साहेबांनी संविधानातील कलम ४७ चा आधार घेतला असून, नियम मोडणाऱ्यांवर थेट मकोका सारख्या कडक कायद्यानुसार कारवाई केली जात आहे. अन्न व औषध प्रशासन आयुक्त तुकाराम मुंडे यांच्या कठोर आदेशांमुळे सामान्य नागरिकांना त्यांच्या हक्कांची आणि कायद्यांची माहिती होत आहे. हॉटेल्समध्ये मोफत पिण्याचे पाणी देणे बंधनकारक करणे, तसेच नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्यांवर कडक कायदेशीर कारवाया करणे यांसारख्या निर्णयामुळे नागरिक आता आपल्या अधिकारांविषयी जागृत होत आहेत.

मुंडे साहेबांच्या कार्यकाळात नागरिकांना कोणकोणत्या महत्त्वाच्या अधिकारांची माहिती झाली आहे, ते खालीलप्रमाणे आहे:

हॉस्पिटल किंवा डॉक्टरांच्या सक्तीला नकार: औषध कुटून खरेदी करायची हा रुग्णाचा वैयक्तिक निर्णय व मूलभूत अधिकार आहे. कोणत्याही रुग्णालयाने वा त्यांच्याशी संलग्न मेडिकलने त्यांच्याच दुकानातून औषधे आणण्याची सक्ती केली, तर ती कायद्यानुसार बेकायदेशीर आहे.

भेसळयुक्त अन्न आणि औषधांवर थेट कारवाई: जेवणात किंवा औषधामध्ये भेसळ आढळल्यास नागरिकांना थेट तक्रार करण्याचा अधिकार आहे. अन्न आणि औषधांच्या सुरक्षिततेबाबत तडजोड केली जात नाही.

हॉटेल्स व रेस्टॉरंटसाठी कडक नियम: अस्वच्छता, वापरलेले खाद्यतेल पुन्हा वापरणे, पिण्याच्या पाण्याची गैरसोय आणि निकृष्ट दर्जाचे अन्न पॅकेजिंग यावर बंदी आहे. ग्राहकांच्या आरोग्याला धोका पोहोचवणाऱ्या आस्थापनांवर दंडात्मक कारवाईची तरतूद आहे.

गुटखा व तंबाखूजन्य पदार्थांवर बंदी: गुटखा किंवा तत्सम घातक पदार्थांची साठवणूक आणि विक्री करणाऱ्यांवर आता मकोका अंतर्गत गुन्हे दाखल करून मुख्य पुरवठादारांपर्यंत कारवाईचा बडगा उगारला गेला आहे मोफत पिण्याचे पाणी: हॉटेल्स किंवा रेस्टॉरंट्समध्ये ग्राहकांना मोफत पिण्याचे पाणी देणे बंधनकारक आहे. फक्त विकतची बाटली आहे असे सांगून ग्राहकांना पाणी नाकारणे कायदेशीर गुन्हा ठरतो. कडक अन्न सुरक्षा नियम: राज्यातील नागरिकांना सुरक्षित आणि दर्जेदार अन्न मिळावे यासाठी एफडीए विभागाने सुरक्षित अन्न, निरोगी महाराष्ट्र मोहीम राबवली आहे. यामुळे खाद्यपदार्थांमधील भेसळ रोखण्याबाबतचे कायदे लोकांपर्यंत पोहोचत आहेत. ग्राहकांचे हक्क आणि तक्रार निवारण: ग्राहकांची कुठेही लूट होत असल्यास, जसे की एमआरपी पेक्षा जास्त दर आकारणे किंवा अस्वच्छता असणे, यावर थेट कायदेशीर तक्रार कशी करावी, याची जाणीव नागरिकांना होत आहे.

ज्योतिर्मय ✉ साहित्य

अमेरिका यु एस ए अर्थात युनायटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका पश्चिमेकडील खंडप्राय देश, जागतिक महासत्ता, सर्वात श्रीमंत , प्रगत आणि शक्तिशाली देश! या देशात जाण्याचा योग २०१५ साली माझी कन्या आणि जावई यांच्यामुळे आला. जावई सुरवातीला न्यूयॉर्क, नंतर एक वर्ष शिकागो आणि त्यानंतर ह्युस्टन येथे होते. ते ह्युस्टन ला असताना कन्या डिलिवरीसाठी आमच्याकडे पुण्यात आली होती.आमची नात त्रिशा हीचा एक नोव्हेंबरला जन्म झाला आणि आम्ही दोघे आजोबा आजी झालो. त्या आनंदात तीन चार महिने कसे गेले कळलेच नाही आणि मग कन्येची ह्युस्टनला जाण्याची वेळ आली.लहान बाळाला घेऊन जायचं असल्याने सुरवातीचे काही दिवस सोबत म्हणून माझी पत्नीचे जायचे ठरले.आम्ही दोघांनीही आधीच युएस व्हिसा काढला होता त्यामुळे कन्या आणि माझी पत्नी यांच तिकीट निश्चित झालं आणि मार्च महिन्यांत त्या दोघी ह्युस्टनला बाळाला घेऊन पोचल्या. साधारण दोन

महिन्यांनी पत्नीला परत घेऊन येण्यासाठी मी तिकडे यावं असा लेक आणि जावई यांचा आग्रह होता. त्यानुसार त्यांनी मला एक महिना रजा घेऊनच या जेणेकरून थोडे राहणेही होईल आणि अमेरिका पाहता येईल असा आग्रह धरला. मी प्राचार्य असल्याने प्रवेश,परीक्षा यांमुळे मला लवकर परत येणे भाग होते . त्यानुसार मग एक महिना रजेचा अर्ज सादर केला व परदेश प्रवासाची शासनाची परवानगी मिळवणे ही प्रक्रिया सुरू केली . इतक्या लगेच परवानगी मिळत नव्हती तरीही सर्व वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी मुलीकडे जायचे आहे यासाठी प्रवासाला वेळेत परवानगी दिली. तिकडून जावयानी तिकीटही पाठवले.येथील तात्पुरता कार्यभार दुसऱ्या अधिकाऱ्याकडे सोपवून मी अमेरिकेतील ह्युस्टनला माझ्या मुलीकडे निघालो. ह्युस्टन एअरपोर्ट वरून जावया सोबत लेकीच्या घरी पोचलो आणि आपण

आहेत. पुणे महानगरपालिका माननीय महापौर सौ. मंजुषा नागपुरे यांनी हरित पुणे, विकसित पुणे या उपक्रमांतर्गत वटवृक्षाच्या रोपांचे वाटप समाज विकास विभाग औंध-बाणेर क्षेत्रीय कार्यालय प्रभाग ९ यांनी बाणेर-बालेवाडी, पाषाण, महाळुंगे, सुस येथे

वटपौर्णिमा सणाचे औचित्य साधून माननीय उपायुक्त आशा राऊत तसेच मा.मुख्य समाज विकास अधिकारी रामदास चव्हाण यांच्या मार्गदर्शनाखाली मा.समूहसंघटिका सौ क्रांती जाधव यांनी उपस्थित महिलांना वडाच्या झाडाच्या रोपांचे वाटप करण्याबरोबरच त्यांचे संवर्धनात्मक

रोपण केले. या कार्यक्रमांमध्ये वटपौर्णिमेला वडाची पूजा करा पण वडाच्या फांद्या न तोडता वडाच्या झाडाचे संवर्धन करणे ही आपली प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. वृक्ष वाचवा, पर्यावरण जपा, भविष्यातील पिढी आणखी सुरक्षित

ठेवा, वृक्ष लावू, वृक्ष जगवू-निसर्गाचे रक्षण करू असा महिलांनी संकल्प केला. तसेच मा. समुपदेशिका विद्या गुंडाळ यांनी स्त्री सक्षम केंद्राची महिलांना माहिती दिली. महिलांच्या उत्स्फूर्त सहभागाबद्दल अधिकारी वर्गाने आभार मानले.

माझे विदेशाटन (लेख क्र २)



अमेरिकेमध्ये पोचलो आहोत ही स्वप्नवत वाटणारी गोष्ट खरी झाल्याची जाणीव झाली.

ह्युस्टन अमेरिकेतील टेक्सास राज्यातील ह्युस्टन एक महत्वाचे शहर आहे. तेथील पार्कव्हिव सोसायटी मध्ये जावई आणि मुलगी यांच्याकडे आमचा मुक्काम होता. ह्युस्टन शहर मोठे आहे तिकडे रोड ला नंबर

ठिकाणी जाण्याचा व बघण्याचा योग आला.

काही दिवस ह्युस्टनला राहिल्यावर लेक जावयांनी आम्हा दोघांसाठी टेक दूर या व्हॅलू कंंपनी सोबत न्यूयॉर्क,नायगारा , वॉशिंग्टन, फिलाडेल्फिया अशा अमेरिका दर्शन दूर चे नियोजन केले होते आणि फ्लाईट तिकीटही बुक केले होते. आमच्या साठी हे सर्व सरप्राईज होते. अमेरिका दर्शन दूर मुलगी आणि जावई यांच्या नियोजनानुसार आम्ही एक आठवड्याच्या अमेरिका दर्शन दूर साठी निघालो.

ह्युस्टन हून न्यूयॉर्क ला डायरेक्ट फ्लाईट नव्हती त्यामुळे आम्ही डल्लास येथे फ्लाईट बदलून सायंकाळी न्यूयॉर्कला पोचलो. आमच हॉटेल फ्लशिंग या एरिया मध्ये होत . तिथे एक दिवस मुक्काम करून तिथून दुसरे दिवशी सकाळी न्यूयॉर्क येथील चायनाटाऊनला जाऊन तेथून एसी व्हिडिओ कोचने आमच्या अमेरिका दर्शन दूर च्या पुढील प्रवासाला सुरवात होणार होती .

आम्ही न्यूयॉर्कला पोचल्यावर हॉटेल चेक इन केले फ्रेश होऊन थोड पायी फिरून दुसरे दिवशी सकाळी चायना टाऊनसाठी कोटून बस सुटणार तो बसस्टॉप बघून आलो. आमच्या हॉटेल जवळच एक पंजाबी कुटुंबाच वन डॉलर शॉप होत . सहज काही शॉपिंग सारखे आहे का या

उत्सुकतेपोटी आम्ही त्या शॉप मधे गेलो. भारतीय लोक लगेच ओळखता येत असल्याने त्यांनी कहाँ से हो अशी आस्थेवाईकपणे विचारपूस केली. काही किरकोळ खरेदी करून थोडस पायी फिरून आम्ही हॉटेलला परत आलो कारण दुसरे दिवशी सकाळी लवकर निघायचे होते. सकाळी लवकर आवरून आम्ही बसस्टॉपर पोचलो आणि चायनाटाऊनच्या बसने दूरला जाण्यासाठी निघालो.चायनाटाऊन ला

पोचल्यावर आपण अमेरिकेमध्ये नसून चीन मध्ये आहोत की काय असेच क्षणभर वाटले कारण सगळीकडे चायनीज लोक मोठ्या संख्येने दिसत होते. हॉटेल, दुकानेही त्यांचीच होती. तिथे टेक दूर या चीनी कंपनीच्या एसी व्हिडिओ कोच मध्ये आम्ही बसलो आणि आमच्या दूर ला सुरुवात झाली. आमचा दूर गाईड चीनी होता आणि सहप्रवासी पन्नास टक्के हून अधिक चीनी होते तथापि काही भारतीय काही बांगलादेशी व अन्य देशीय होते. त्यामुळे दूर गाईड बोलताना आधी चीनी भाषेत आणि मग इंग्रजी मध्ये बोलत असे. न्यूयॉर्क ते न्यू जर्सी हा पहिला टप्पा होता त्या साठी हडसन नदीतील हॉलंड टनेल पार करून न्यू जर्सी ला पोचलो तिथून आणखी काही प्रवासी घेऊन आमची कोच नायगारा फॉल्स च्या दिशेने निघाली.



आम्ही तुमचे पुस्तक प्रकाशित करू !

प्रत्येक लेखकाचं एकच स्वप्न असते ते म्हणजे माझ्या कवितांचे, लेखांचे, कथांचे, कादंबरीचे पुस्तकात रूपांतर व्हावे व ते जास्तीतजास्त वाचकांपर्यंत पोहोचावे, मग हे स्वप्न आम्ही पूर्ण करू. उत्कृष्ट छपाई, साजेसे मुखपृष्ठ अगदी कमी वेळेत व अगदी बिनचूक. मग वाट कसली बघता तुमचे स्वप्न पूर्ण करा ज्योतिर्मय प्रकाशन सोबत. लगेच कामाला लागा व आम्हाला खाली दिलेल्या नंबरवर संपर्क करा. ज्योतिर्मय प्रकाशन

■ पुणे ■ छ. संभाजीनगर

संपर्क : 7743 81 8559



॥ अवधुत चिंतन श्री गुरुदेव दल ॥

" दत्त दत्त म्हणता नित्य करी नामे गुणातीत
दत्त नामाचा निज छंद हृदयी प्रकटै परमानंद "

असे अभंगातील वर्णन ऐकले कि विचार सुरू झाला की, दत्त दत्त म्हणजे काय? समोर काही शब्द आले वाचा दत्त, निसर्ग दत्त म्हणजे काय? निसर्गाने दिलेले किंवा वाघने दिलेले मां सप्तजने दत्त म्हणजे? देणे, "जे नेहमी देतो तो दत्त", ज्यांना कायम देण्याचा छंदच आहे, त्यांनाच दानाचा आनंद किंवा परमानंद मिळतो. देणे म्हटले की दानाचा संदर्भ सगळे लागतो. ज्यात अन्नदान, वस्त्र दान, सुवर्णदान, देहदान, रक्त दान सार्वत मोठे "सर्वस्व दान": जे की पृथ्वी चालक, मालक, प्रतिपालक म्हणजेच जाणारे दाना, विष्णू महेश वा त्रिवेदेन ज्यांनी आपले सर्वस्व किंवा स्वतः दान केले.

तेही एका विनायक ऋषी, साध्वी पंढरीस अर्वात ऋषी मुनी व सती अस्या प्रत्यक्ष ब्रह्मदेवाचे पुत्र अभिरुषी कर्दम ऋषींची कन्या अनुसूया यांना दान देणारे आणि दान स्वीकारणारे दोघेही असागम्यच.

ज्याचे दान दिले ते तर दिव्य नळे महान दिव्यच कारण आपले स्वतः देणे म्हणजे सर्वस्व देणे, अग्नीपुरुष, ब्रह्मपुरुष आदि प्राचीन वंशात ज्याचा उल्लेख आठवळीत तो म्हणजे श्री दत्त जन्माचा.

याच दत्त देवतेबद्दल आपण दर गुरुवाराच्या अंकात माहिती घेणार आहोत आपल्या आवडत्या ज्योतिर्मयच्या अंकात.



शिव



विष्णू



माता पार्वती



गणपती



अन्नपूर्णा



वारकरी संत

अशा संप्रदायाची माहिती आजवर आपणसा आहेच परंतु अगदी दुर्मिळ, होय अगदी शंभर टक्के आपणांपैकी ९०% भाविकांना माहिती नसलेल्या दत्तस्थानांची माहिती आपणास **गुरुपौर्णिमेला** मिळणार आहे.

तरी आग्रह आहे की आपण ही दत्त सेवा आवर्जून अवलोकन करावी, व प्रतिक्रिया अवश्य द्यावी.

॥ गुरुदेव दत्त कृपा करा ॥



जात्यावरच्या ओव्या.....

आले दिस पेरणीचे
गाव झालं सामसुम
रान शिवारी चालली
बीजवाईची धामधूम ॥७२१॥

आले दिस पेरणीचे
पाणी पडे मिरगाचा
गेल्या रानात बापड्या
कुबदा करून घरचा ॥७२२॥

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ४५-४६

ज्योतिर्मय साहित्य

स्वसंवाद :
१) ज्या लोकांच्या सहवासात गेल्यानंतर मला अशांत वाटते किंवा स्वतःबद्दल उगाचच बडेजाव (मीपणा) वाटतो, असे लोक माझ्या लक्षात येतात का ?
२) माझ्या मित्रांच्या किंवा परिचितांच्या वर्तुळात गेल्यानंतर आमचा संवाद भगवंताकडे/सद्गुणांकडे वळतो की केवळ परनिंदा आणि ऐहिक सुखांच्या गोष्टींकडे ?
३) श्रीमंतांच्या संगतीत स्वतःबद्दलचा न्यूनगंड आणि सत्ताधीशांच्या संगतीत वाढलेला माझा अहंकार मला जाणवतो का ? (हे देखील समाधान भंग पावण्याचे लक्षण आहे).
४) अहंकाराचा वारा लागून माझी बुद्धी रामापासून (सत्यापासून) दूर जात आहे, हे ओळखण्याची सतर्कता माझ्यात आहे का ?
मना जे घडी राघवेवीण गेली ।
जनी आपुली ते तुवा हानी केली ।
रघुनायकावीण तो सीण आहे।
जनी दक्ष तो लक्ष लाऊनि पाहे ।
४६।
अर्थ : हे मना, जो क्षण राघवाच्या स्मरणाशिवाय गेला त्याने तू आपले नुकसान करून घेतले असे समज. ज्या गोष्टीत रामाचे अधिष्ठान नाही अशा गोष्टी करणे म्हणजे व्यर्थ शीणणे असे समजून या जगात तू अत्यंत सावधपणे वावर.
विवेचन :
श्रीराम हे समर्थांचे आराध्य दैवत. एक क्षणही आपण श्रीरामाच्या स्मरणाशिवाय घालवावा असे त्यांना वाटत नाही. ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज देखील हेच आपल्याला सांगतात.



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

आपण जर स्वतःला साधक मानत असू आणि संतांनी सांगितलेल्या मार्गावर आपल्याला वाटचाल करायची असेल तर भगवंताच्या नामाशिवाय एक क्षणही व्यर्थ घालवू नये. असा वाया घालवलेला वेळ म्हणजे साधकाने आपले स्वतःचेच करून घेतलेले नुकसान.
आपल्याला दृश्य गोष्टी जास्त आकर्षित करतात. परमेश्वर हा निर्गुण निराकार आहे म्हणून त्याची ओढ आपल्याला वाटत नाही. त्यासाठीच संतांनी आपल्याला सगुण भक्ती करायला सांगितले आहे. डोळ्यासमोर भगवंताची मूर्ती आणि चित्तात त्याचेच ध्यान अशी साधकाची अवस्था असावी. तुझे रूप चित्ती राहो, मुखी तुझे नाम अशी संत परमेश्वराला प्रार्थना करतात यासाठीच.
विज्ञानाच्या प्रगतीने आणि भौतिक समृद्धीने माणसाला ज्या सुखसोयी उपलब्ध करून दिल्या आहेत त्यातच माणूस सुख मानतो. त्या प्राप्त करणे हेच आपल्या जीवनाचे ध्येय समजतो आणि ज्याने आपल्याला जन्म दिला त्या परमेश्वराला आपण विसरतो. भगवंताशिवाय आपल्या हिताचे कोणी नाही आणि उपासनेशिवाय आपल्याला पर्याय नाही हे साधकाने पक्के लक्षात ठेवले पाहिजे. (क्रमशः)



॥ अभंग-माधव ॥

माधव मनोहर जोशी
दादर, मुंबई.
मो. 9833159630

----- कर्माचे फळ -----

ह्या जगात पाणी । सर्वांना सारखे ।
ना करी पारखे । ते कोणाला ॥१॥
ऐसे असूनिया । ऊस गोड होई ।
चिंच आम्ल होई । कार्ले कडू ॥२॥
हा दोष न जलाचा । गुण हा बीजाचा ।
पेराल जे त्याचा । गुण लागे ॥३॥
दिसे कडू गोड । जीवनी विशेष ।
देवाला हा दोष । देऊ नका ॥४॥
माधव हा म्हणे । दोष हे कर्माचे ।
जैसे कर्म त्याचे । फळ मिळे ॥५॥

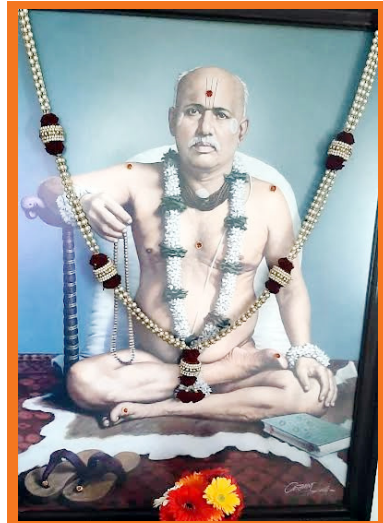
॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



नम्रता

ज्याच्या अंगी नम्रता असते त्याला कोणत्याही त्रासाला तोंड द्यावे लागत नाही, नम्रता हा असा गुण आहे तो नम्र स्वभावाने कोणालाही जिंकू शकतो. नम्रता ही स्वतःच्या आरोग्यासाठी पण हितकारक असते. नम्रता हे मोठेपणाचे लक्षण आहे.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

बद्ध हे जगाचे असतात. मुक्त हे जगाचे नसून एका भगवंताचे असतात. संताची चौकशी करताना, त्याची उपासना कोणती, गुरू कोण हे पाहतात; त्याच्या आईबापांची नाही चौकशी करीत. संतांना देहाची आठवण नसते; ते आपला देहाभिमान, मीपण, भगवंताला देतात. परमात्म्यापेक्षा विषयाची गोडी ज्याला जास्त तो बद्ध. विषयाचे प्रेम

श्रद्धा आणि मुक्त यांतला फरक

कमी होणे म्हणजे मुक्तदशेच्या मार्गाला लागणे. 'मी भगवंताचा' म्हटले की तिथे बद्धपणा संपला. आपण बद्ध आहोत हे तरी, आपणच, बद्ध आहोत अशी भावना करून घेतली आहे म्हणून. आपण, मूळ तेच रूप स्वयंसिद्ध असताना, सर्व इंद्रिये मिळून होणारा देह मी आहे असे म्हणतो; आणि त्यामुळे देहाला जे सुखदुःख होते ते आपल्याला झाले असे म्हणतो. आत्मा स्वतः त्यापासून अलिप्त असतो. परंतु आत्मा आणि देह वेगळा नाही असे आपण म्हणत असतो; म्हणून मी तोच देह आणि हा देह तोच आत्मा, अशी आपली भावना दृढ झालेली असते. परंतु आपण बोलण्यात मात्र 'माझा' हात दुबावला किंवा 'माझ्या' पोटात दुखते, असे म्हणतोच की नाही ? म्हणजे, प्रत्येक अवयव 'माझा' म्हणणारा कुणीतरी वेगळा आहे हे खरे; आपल्याला ते बरोबर समजत नाही इतकेच. आपणा हा आपल्यात इतका बाणलेला असतो. आपले मन विषयाच्या आनंदात रंगते, म्हणून तिथे आपण आपलेपणाने वागतो. परंतु विषयच जिथे खोटे, तिथे मन रंगत नाही, ते नाहीसे झाले म्हणजे आपल्याला दुःख हे होणारच. आपण दुसऱ्यावर अवलंबून

राहिलो म्हणूनही सुखदुःख होते. म्हणून, आपण त्या सर्वांपासून निराळे आहोत असे समजून वागावे. हे होण्यासाठी परमेश्वराची भक्ती करायला पाहिजे. भक्तीला जर काही आड येत असेल तर आपली देहबुद्धीच होय; आणि ती गेल्याशिवाय खरी भक्ती होणारच नाही. तरी आपण परमेश्वराचे आहोत असे समजून वागावे. जे जे होईल ते ते त्याची इच्छा म्हणून झाले असे समजून वागू लागलो, म्हणजे आपली देहबुद्धी हळूहळू कमी होत जाईल. याकरिता काही तप, याग वगैरे करावे लागत नाही, संसार सोडून वनातही जावे लागत नाही आणि विशेष आटाआटीही करावी लागत नाही. जे घडते ते 'मी केले' हा मीपणा टाकून, 'मी देवाचा आहे' असे म्हणून, आणि जे होईल त्यात आनंद मानून राहोवे, म्हणजे मीपणा सुटत जाईल. हे 'मी' केले नाही, परमात्म्याच्या इच्छेने झाले, असे मानले म्हणजे मीपणा राहिला कुठे ? ज्याप्रमाणे, मनाने मी देहाचा आहे अशी समजूत झालेल्याने आपण देहरूप बनलो, त्याचप्रमाणे मनाने मी भगवंताचा आहे असे म्हणत गेल्याने आपण भगवद् रूप बनून जाऊ.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

आपले सण, आपले उत्सव वट सावित्री पौर्णिमा

ज्येष्ठ पौर्णिमेस वटसावित्री पौर्णिमा साजरी केल्या जाते. या दिवशी सत्यवान सावित्रीची कथा भक्तीने श्रवण केल्या जाते.

ही सत्यवान सावित्रीची कथा महाभारत या ग्रंथात वनपर्वामध्ये, मार्कंडेय ऋषी युधिष्ठिर रास सांगतात.

एक पतिव्रता स्त्री आपल्या तपाचरणा मुळे व पतिभक्ती मुळे सामर्थ्य संपन्न होते. ती चतुराईने आपल्या पतीचे प्राण, प्रत्यक्ष यम धर्म राजाकडूनही, परत मिळविते. अशी, ही एक आदर्श स्त्रीची कथा आहे. ही कथा आपण आता विस्ताराने पाहू.

♦ कथानक

फार प्राचीन काळी, मलय देशातील प्रभू वंशात एक थोर राजा होऊन गेला. तो पुण्य प्रतापी होता. धर्माप्रमाणे तो यथायोग्य न्याय करीत असे. तो सत्य वचनी होता. तो व्रतस्थ होता. प्रजाजणांच्या सेवेला तो प्रभुची सेवा समजायचा. त्याने अनेक यज्ञ केले होते. हा राजा लोक कल्याणकारी होता. त्यामुळे तो प्रजेचा लाडकाही होता. या राजाचे नाव *अश्वपती* असे होते.

अश्वपति हा भूतदयने व चांगुलपणाने प्रजेचा न्यायनिवाडा करीत असे. परंतु या राजाला अपत्य नव्हते. मुल व्हावे म्हणून त्याने अनेक व्रते केली. ऋषीमुनींच्या सांगण्यावरून त्याने कित्येक दिवस ब्रह्मचर्याचे पालनही केले. मित आहार घेऊन तो अनेक दिवस राहिला. होम हवन करून त्याने पुत्रप्राप्तीची इच्छा व्यक्त केली. क्रमशः.....



आरोग्य संजीवनी

उन्हाळ्याचा राजा असलेला आंबा

ज्योतिर्मय साहित्य

आंबा हा चवीलाच अप्रतिम नसून आरोग्यासाठीही अत्यंत फायदेशीर आहे. आंब्यामध्ये विटामिनस, मिनरल्स आणि अँटी-ऑक्सिडंट्स भरपूर प्रमाणात असतात. आंब्याचे मुख्य आरोग्यदायी फायदे खालीलप्रमाणे आहेत
रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते, आंब्यामध्ये व्हिटॅमिन ए आणि व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते. यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होते आणि वेगवेगळ्या संसर्गांपासून शरीराचे रक्षण होते. पचनक्रिया सुधारते.
आंब्यामध्ये अमायलेज नावाचे पाचक एन्झाईम्स आणि भरपूर प्रमाणात फायबर असते. यामुळे अन्न सहज पचते, बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होतो आणि पोटात साफ राहण्यास मदत होते.
डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आंब्यामध्ये असलेल्या व्हिटॅमिन ए मुळे डोळ्यांची दृष्टी सुधारते. रात्रीचे अंधत्व आणि डोळे कोरडे पडणे यांसारख्या समस्यांपासून बचाव होतो.
त्वचा आणि केसांसाठी उत्तम त्वचेसाठी: व्हिटॅमिन सी मुळे शरीरात कोलेजनची निर्मिती होते, ज्यामुळे त्वचा चमकदार आणि तरुण राहते.
केसांसाठी: व्हिटॅमिन ए मुळे

टाळूमध्ये ओलावा टिकून राहतो, ज्यामुळे केस निरोगी आणि मजबूत होतात. हृदयाचे आरोग्य राखते
आंब्यामध्ये पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम असते, जे रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. तसेच, यातील फायबर आणि अँटी-ऑक्सिडंट्स शरीरातील वाईट कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत करतात.

वजन नियंत्रित ठेवण्यास मदत
आंब्यामध्ये फॅट अतिशय कमी असते आणि फायबर जास्त असते. मर्यादित प्रमाणात आंबा खाल्ल्याने पोटात जास्त वेळ भरलेले राहते, ज्यामुळे अवाजवी भूक लागत नाही. (पण वजन कमी करायचे असेल तर आंबा मर्यादित प्रमाणातच खावा).

महत्वाची टीप : आंबा खाण्याची

संकलन -

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

योग्य वेळ म्हणजे सकाळ किंवा दुपारची वेळ. तसेच, आंबा खाण्यापूर्वी तो काही वेळ पाण्यात भिजवून ठेवणे उत्तम, जेणेकरून त्याची उष्णता कमी होते. डायबेटीस (मधुमेह) असलेल्या

व्यक्तींनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच आंब्याचे सेवन करावे.

आयुर्वेदानुसार आंब्याला फळांचा राजा आणि अत्यंत पौष्टिक मानले गेले आहे. विशेष म्हणजे, आयुर्वेदामध्ये पिकलेला आंबा आणि कच्चा आंबा (कैरी) या दोघांचे गुणधर्म आणि शरीरावर होणारे परिणाम वेगवेगळे सांगितले आहेत.

पिकलेल्या आंब्याचे आयुर्वेदिक गुणधर्म
रस (चव): मधुर (गोड)
वीर्य (): शीत (थंड)
दोष: पिकलेला आंबा वात आणि पित्त दोष संतुलित करतो, परंतु कफ दोष वाढवू शकतो (जर जास्त प्रमाणात खाल्ला तर).

धातू वर्धक: आयुर्वेद सांगते की पिकलेला आंबा शरीरातील सप्तधातूंना (विशेषतः रस, रक्त, मांस, मेद आणि शुक्र धातू) पोषण देतो. यामुळे शरीराची ताकद आणि ऊर्जा वाढते.

पिकलेल्या आंब्याचे आयुर्वेदिक फायदे-

वजन वाढवण्यासाठी (बृंहण): जे लोक अशक्त आहेत किंवा ज्यांचे वजन कमी आहे, त्यांच्यासाठी पिकलेला आंबा आणि दूध एकत्र खाणे (मिंगो शेक किंवा आम्रखंड) उत्तम मानले जाते. हे शरीराला सुदृढ बनवते. (क्रमशः)

