

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष २२ ❑ अंक १३४ वा ❑ भारतीय सौर दिनांक १६ आषाढ शके १९४८, मंगळवार दि.०७ जुलै २०२६ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

महिलांमधील वाढती गुन्हेगारी आणि सामाजिक मानसिक आव्हाने

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय  साहित्य

गुन्हेगारी जगताचा अभ्यास केला, तर गेल्या काही वर्षांत गुन्द्यांचे स्वरूप आणि त्यामागील मानसिकता कमालीची बदललेली दिसते. पूर्वी गुन्हेगारी क्षेत्रात पुरुषांचे वर्चस्व अधिक दिसायचे, परंतु आता महिलांकडून होणाऱ्या गुन्द्यांची संख्या आणि त्यांची क्रूरता पाहता समाजशास्त्रज्ञ आणि मानसोपचारतज्ज्ञांसमोर एक मोठे आव्हान उभे राहिले आहे.या वाढत्या गुन्हेगारीमुळे गुन्हे अन्वेषण आणि मानसोपचाराच्या पारंपारिक चौकटींना नवे वळण देण्याची गरज निर्माण झाली आहे.

स्त्रियांची मानसिकता आणि गुन्द्यांचे बदलणारे स्वरूप यामागे अनेक सामाजिक, मानसिक आणि तांत्रिक कारणे आहेत.

बदलत्या गुन्हेगारीच्या संदर्भात अशीच एक घटना घडली आहे. उत्तर प्रदेशातील आग्रा येथून एक थरारक आणि मन सुन्न करणारी घटना समोर आली आहे. एका पत्नीने कौटुंबिक वादातून आपल्या पतीची अत्यंत निर्भूणपणे हत्या केली आणि पुरावा नष्ट करण्यासाठी चक्र बाथरूममध्येच त्याचा मृतदेह गाडल्याचा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. या भयंकर हत्याकांडामुळे संपूर्ण परिसरात खळबळ उडाली आहे.

मृत व्यक्तीचे नाव सुरेंद्र कुमार शर्मा असे असून, त्यांच्या हत्येचा आरोप त्यांची पत्नी रूबी शर्मा हिच्यावर आहे. गेल्या काही काळापासून पती-पत्नीमध्ये कौटुंबिक वाद सुरू होते. याच वादाचा टोकाचा पाऊल उचलत रूबीने पतीचा काटा काढण्याचे ठरवले.

रूबीने आधी आपल्या मुलींना नातेवाईकांकडे पाठवून दिले, जेणेकरून घरात कोणीही नसेल. त्यानंतर तिने पती सुरेंद्र यांच्या जेवणात झोपेच्या गोळ्या मिसळल्या. सुरेंद्र बेशुद्ध झाल्यानंतर तिने त्यांची गळा आवळून हत्या केली.

बाथरूममध्ये मृतदेह गाडला, वरून बसवल्या टाईल्स हत्या केल्यानंतर मृतदेहाची विट्हेवाट लावण्याची रूबीने भयंकर योजना आखली. तिने घरातील बाथरूमची जमीन खोदली आणि पतीचा मृतदेह तिथेच पुरला.कोणालाही शंका येऊ नये आणि पुरावा नष्ट व्हावा म्हणून तिने वरून सिमेंटचे प्लास्टर करून अगदी नवीन फरशा (टाईल्स) बसवून घेतल्या.

पतीची हत्या केल्यानंतर रूबीने स्वतःच पोलीस ठाण्यात जाऊन पती बेपत्ता असल्याची तक्रार नोंदवली. धक्कादायक बाब म्हणजे, ज्या बाथरूममध्ये तिने पतीचा मृतदेह गाडला होता, त्याच बाथरूमचा ती पुढील ४५ दिवस बिनदिक्कतपणे वापर करत राहिली. या दीड महिन्यांत तिच्या चेहऱ्यावर कोणताही पश्चाताप किंवा भीती नव्हती; ती अगदी सामान्य आयुष्य जगत होती.

सुरेंद्र यांच्या अचानक गायब होण्याबाबत पोलिसांनी तपास सुरू केला असता, त्यांना पत्नी रूबीच्या जबाबात अनेक विसंगती आढळल्या. तिच्या बदलत्या विधानांमुळे पोलिसांचा संशय बळावला. अखेर पोलिसांनी तिच्या घराची सखोल झडती घेण्याचा निर्णय घेतला.

झडतीदरम्यान पोलिसांना बाथरूममधील काही भागावर नव्याने बसवलेल्या टाईल्स दिसल्या. संशय आल्याने पोलिसांनी तातडीने तिथे खोदकाम सुरू केले. काही फूट खोदताच जमिनीखाली सुरेंद्र कुमार शर्मा यांचा पूर्णपणे कुजलेला मृतदेह आढळून आला. हा प्रकार पाहून पोलीसही चक्रावून गेले.

पोलिसांने आरोपी पत्नी रूबी शर्मा हिला तात्काळ अटक केली असून, मृतदेह शवविच्छेदनासाठी पाठवण्यात आला आहे. या हत्येमध्ये आणखी कोणाचा हात आहे का, याचा तपास पोलीस करत आहेत.

पूर्वी महिलांकडून प्रामुख्याने घरगुती हिंसाचार, फसवणूक किंवा चोरी यांसारखे गुन्हे घडत असत.आता महिला थेट संघटित गुन्हेगारी , अमली पदार्थांची तस्करी, खून आणि आर्थिक गुन्द्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर सक्रिय असल्याचे दिसून येत आहे,असे National Crime Records Bureau (NCRB) अहवालांमधून स्पष्ट होते.

महिलांच्या सक्षमीकरणासोबतच त्यांच्यावरील सामाजिक ताणतणाव, कौटुंबिक कलह आणि आर्थिक स्वावलंबनाचे बदलते समीकरण गुन्हेगारीला खतपाणी घालत आहे.गुन्हेगारी विश्वात महिलांचा वाढता सहभाग, विशेषतः टोळीयुद्धात किंवा हत्येसारख्या गुन्द्यांत त्यांचे नेतृत्व, हे समाजशास्त्रज्ञांसाठी संशोधनाचा विषय आहे.

महिला गुन्हेगारांमध्ये दिसून येणारी टोकाची क्रूरता आणि सूडबुद्धी मानसिक विकृतींशी कशी जोडलेली आहे, हे तपासणे कठीण होत आहे.गुन्हेगारी ही केवळ पुरुषांची मक्तेदारी आहे हा समज मोडून पडल्यामुळे, महिला गुन्हेगारांचे समुपदेशन आणि पुनर्वसन करण्यासाठी मानसोपचारतज्ज्ञांना विशेष पद्धतींचा वापर करावा लागत आहे.अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशनच्या मते गुन्हेगारी प्रवृत्तीच्या महिलांच्या मानसिक आरोग्याचे मूळ शोधणे हे एक गुंतागुंतीचे काम आहे.या समस्येवर मात करण्यासाठी समाजशास्त्रज्ञ आणि मानसोपचारतज्ज्ञ एकत्रितपणे गुन्हेगारांच्या कौटुंबिक पार्श्वभूमीचा, मानसिक स्थितीचा आणि त्यांना भेडसावणाऱ्या सामाजिक समस्यांचा सखोल अभ्यास करत आहेत, जेणेकरून गुन्हेगारीला आळा घालण्यासाठी योग्य उपाययोजना करता येतील.

महिलांमधील वाढत्या गुन्हेगारीचे मूळ अनेकदा त्यांच्या मानसिक संघर्षात असते. कौटुंबिक छळ, लैंगिक शोषण, आर्थिक परावलंबित्व, आणि तीव्र नैराश्य यांसारख्या सामाजिक-मानसिक आव्हानांमुळे अनेक महिलांमध्ये आक्रमकता किंवा गुन्हेगारी प्रवृत्ती वाढीस लागल्याचे दिसून येते.

कौटुंबिक गुन्हेगारीमध्ये आरोपी स्त्री असो की पुरुष, ती एक विकृत मानसिकता असते. जेव्हा समाज, कायदे आणि नैतिक मूल्यांची भीती संपते, तेव्हा गुन्द्यांचे स्वरूप असे अंगावर काटा आणणारे होते. जेव्हा नात्यातील घुसमट असह्य होते, तेव्हा सन्मानाने आणि कायदेशीर मार्गाने वेगळे होण्याचे पर्याय उपलब्ध असतात. परंतु, कायद्याचा आदर न राखता थेट जोडीदाराचा जीव घेण्यापर्यंत मजल जाणे, हा विवाह संस्थेला लागलेला मोठा सुरूंग आहे. या घटना केवळ कायद्याचा प्रश्न नसून, ढासळत चाललेल्या कौटुंबिक व्यवस्थेचे आणि मानसिक आरोग्याचे एक गंभीर लक्षण आहेत.

मराठी भाषा चिंतन परिषद उत्साहात संपन्न

मराठी भाषा आणि संस्कृतीच्या संवर्धनासाठी समाजव्यापी लोकचळवळीची गरज



ज्योतिर्मय  साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर : दहावीच्या बोर्ड परीक्षेत मराठी विषयात मोठ्या संख्येने विद्यार्थी अनुत्तीर्ण झाल्याच्या पार्श्वभूमीवर मराठी भाषा, अध्यापन पद्धती आणि विद्यार्थ्यांच्या भाषिक कौशल्यांच्या विकासासाठी सकारात्मक दिशा देणारी मराठी भाषा चिंतन परिषद उत्साहपूर्ण वातावरणात पार पडली. बालवर्गापासूनच विद्यार्थ्यांमध्ये मराठी भाषेची आवड निर्माण करून वाचन, लेखन आणि अभिव्यक्तीचा मजबूत पाया घातल्यास अनुत्तीर्णतेचे प्रमाण निश्चितच कमी करता येईल, असा आशावादी सूर परिषदेत उमटला. त्याचबरोबर मराठी भाषा आणि संस्कृती जपण्यासाठी समाजव्यापी

लोकचळवळ उभी करण्याचे आवाहनही मान्यवरांनी केले.

येथील सरस्वती भुवन कला व वाणिज्य महाविद्यालयातील गोविंदभाई श्रॉफ अध्यासन केंद्राच्या वतीने आयोजित परिषदेच्या अध्यक्षस्थानी संस्थेचे अध्यक्ष अॅड. दिनेश वकील होते. व्यासपीठावर सहचिटणीस डॉ. रश्मी बोरीकर, प्राचार्य डॉ. विवेक मिरगणे आणि प्रा. डॉ. गोरख काकडे उपस्थित होते.

बीजभाषणात डॉ. नरेंद्र पाठक यांनी बालकांचे शिक्षण केवळ शाळेतच नव्हे, तर कुटुंब आणि समाजातही घडत असल्याचे सांगितले. मराठी भाषा आणि संस्कृतीचे दैनंदिन जीवनातील महत्त्व अधोरेखित करत त्यांनी प्रत्येक घटकाने पुढाकार

घेतल्यास मराठीला पुन्हा वैभवाचे स्थान मिळू शकते, असा विश्वास व्यक्त केला. “भाषा टिकली तर संस्कृती आणि समाजही समृद्ध राहतो,“ हा संदेश त्यांनी दिला.

सुचित पडळकर यांनी भाषा ही व्यक्तिमत्त्व विकासाचा पाया असल्याचे सांगत अनुभवाधारित शिक्षणावर भर दिला. निसर्गभेदी, ऐतिहासिक स्थळांना भेटी, संग्रहालये, विविध उपक्रम आणि दैनंदिन जीवनातील अनुभव यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांची विचारशक्ती आणि भाषिक अभिव्यक्ती अधिक सक्षम होऊ शकते, असे त्यांनी स्पष्ट केले.

समाधान शिकेतोड यांनी विद्यार्थ्यांमधील वाचन-लेखन कौशल्ये अधिक सक्षम करण्यासाठी शिक्षकांचे

सातत्यपूर्ण प्रशिक्षण, विद्यार्थ्यांच्या भाषिक क्षमतेचे मूल्यापान, गरजू विद्यार्थ्यांसाठी विशेष मार्गदर्शन वर्ग तसेच नियमित सराव चाचण्या राबविण्याची गरज व्यक्त केली.

जगदीश पाटील यांनी शिक्षण अधिक विद्यार्थी-केंद्री करण्यावर भर देत मराठीचे अध्यापन केवळ विषय म्हणून नव्हे, तर प्रभावी संवाद आणि अभिव्यक्तीची भाषा म्हणून करण्याची आवश्यकता अधोरेखित केली. विद्यार्थ्यांच्या स्वविचारांना वाव देण्यासाठी शिक्षक, पालक, समाज, शासन आणि शैक्षणिक संस्था यांनी संयुक्त कृती आराखडा तयार करण्याचे आवाहन त्यांनी केले.

प्रसाद कुलकर्णी यांनी विद्यार्थ्यांच्या लेखनातील त्रुटींचे

विश्लेषण करत शब्दसंग्रह वाढविणे, व्याकरणाचा नियमित सराव, शुद्धलेखनाकडे लक्ष आणि सातत्यपूर्ण लेखनाचा सराव यामुळे विद्यार्थ्यांच्या भाषिक गुणवत्तेत निश्चितच सुधारणा होऊ शकते, असे सांगितले.

अध्यक्षीय समारोपात अॅड. दिनेश वकील यांनी मराठी ही मातृभाषा असताना विद्यार्थ्यांमधील भाषिक कौशल्ये अधिक सक्षम करण्यासाठी शिक्षक, पालक, शासन, भाषातज्ज्ञ आणि शैक्षणिक संस्थांनी एकत्रितपणे दीर्घकालीन आणि परिणामकारक उपक्रम राबविण्याची गरज व्यक्त केली. मराठी भाषा अधिक समृद्ध करण्यासाठी सामूहिक प्रयत्नांची हीच योग्य वेळ असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

हरवत चाललेला माणूस



दुःखाची गोष्ट म्हणजे अनेक पालक मुलांच्या हातात मोबाईल देतात; पण मुलांच्या मनात काय चाललं आहे हे पाहत नाहीत. मुलगा शांत आहे म्हणून तो ठीक आहे असे नाही. तो कदाचित त्याच्या वयापेक्षा मोठ्या जगात हरवत असेल.

आज विद्यार्थी पुस्तक उघडतो, पण

काही मिनिटांनी मोबाईलकडे हात जातो. अभ्यास कमी आणि स्क्रोल जास्त होते. मेंदूला सतत

नवीन उत्तेजनाची सवय लागते. हव्‌हव्‌ संयम कमी होतो, एकाग्रता कमी होते आणि मेहनतीची सवय तुटू लागते. आज आपण वेळ मारत नाही; वेळ आपल्याला शांतपणे मागे सोडत आहे.

कल्पना करा, जर एखादा माणूस दिवसाला फक्त ३ तास मोबाईलवर रील्स पाहत असेल तर वर्षाला हजारो तास खर्च होतात. त्या वेळेत तो नवीन भाषा शिकू शकला असता. पुस्तक वाचू शकला असता. व्यवसाय सुरू करू शकला असता. कौशल्य शिकू शकला असता. कुटुंबासोबत वेळ घालवू शकला असता. देशासाठी काही निर्माण करू शकला असता. भारताकडे जगातील सर्वात मोठी युवा शक्ती आहे. पण जर आपल्या तरुणांचा मोठा वेळ फक्त

स्क्रोल करण्यात गेला तर उद्याचा इतिहास आपल्याला एक प्रश्न विचारेला “तुमच्याकडे लोकसंख्या होती, क्षमता होती, संधी होती मग तुम्ही वेळ कुठे खर्च केला?” देश विकसित फक्त मोठ्या प्रकल्पांनी होत नाही. देश विकसित होतो जेव्हा विद्यार्थी अभ्यास करतो, शिक्षक शिकवतो, संशोधक संशोधन करतो, पालक मुलांना वेळ देतात, नागरिक आपले काम प्रामाणिकपणे करतात. आपल्याला मोबाईल सोडायचा नाही. तंत्रज्ञान शत्रू नाही. पण आपण इतके व्यस्त होऊ नये की आयुष्य जगायलाच विसरून जावे. आज स्वतःला फक्त एक प्रश्न विचारा : जर उद्या माझ्या आयुष्याचा शेवटचा दिवस असता, तर आज मी इतकाच वेळ रील्स पाहण्यात घालवला असता का? जर उत्तर “नाही” असेल, तर अजून वेळ गेलेली नाही.

आजपासून एक तास स्वतःला द्या. एक तास कुटुंबाला द्या. एक तास शिक्षणासाठी द्या. एक तास देशासाठी द्या.

रील्स स्वतःमध्ये समस्या नाहीत, त्यांचा अतिरेक समस्या ठरू शकतो. देशाचा विकास हा लोकसंख्या किती आहे यावर नाही तर त्या लोकसंख्येचा वेळ, कौशल्य आणि ऊर्जा कशा वापरल्या जातात यावर अवलंबून असतो. प्रत्येक व्यक्तीने दिवसातील थोडा वेळ शिक्षण, कौशल्य, वाचन, संशोधन किंवा समाजोपयोगी कार्यासाठी दिला तर त्याचा एकत्रित परिणाम राष्ट्रनिर्मितीत मोठा ठरू शकतो. मी मोबाईल वापरतोय की मोबाईल माझा वेळ, लक्ष आणि आयुष्य वापरत आहे?

वेळ हव्‌हव्‌ संपत नाही, तो शांतपणे निघून जातो.आणि एक दिवस मागे वळून पाहिल्यावर लक्षात येते, आपण रील्स पाहिल्या, पण आयुष्य जगायचे राहून गेले.

कारण राष्ट्रनिर्मिती संसदेत सुरू होत नाही, ती प्रत्येक घरात, प्रत्येक विद्यार्थ्यात, प्रत्येक पालकात आणि प्रत्येक मोबाईल बाजूला ठेवण्याच्या निर्णयातून सुरू होते. आणि शेवटी लक्षात ठेवा : रील्स संपतात काही सेकंदात पण त्यात गेलेली वेळ परत येत नाहीत.



जात्यावरच्या ओव्या.....

आले दिस पेरणीचे
नाही येळ बोलायला
आला दिसडोईवर
उशीर व्हतो न्याहारीला॥ ७२९॥

आले दिस पेरणीचे
बीज टाकते मातीत
पांडुरंगा तुझे ध्यान
नित्य माझ्या मनात ॥७३०॥

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ४८

ज्योतिर्मय सहित्य
सदा देवकाजी झीजे देह ज्याचा ।
सदा रामनामे वदे नित्य वाचा ।
स्वधर्मची चाले सदा उत्तमाचा।
जगी धन्य तो दास सर्वोत्तमाचा।४८।
अर्थ : जो भक्त केवळ परमेश्वराच्या कार्यासाठीच आपला देह झिजवतो, ज्याच्या मुखात अखंड रामनाम आहे आणि स्वधर्माच्या म्हणजे आपल्या कर्तव्याच्या मार्गावर जो उत्तम रीतीने वाटचाल करतो तो भक्त म्हणजे सर्वोत्तम भगवंताचा जगातील उत्कृष्ट भक्त होय.
विवेचन : देवकाज म्हणजे देवाचे कार्य. खरा भक्त नित्य परमेश्वराचेच काम करीत असतो. तो दोन प्रकारे कार्य करतो. स्वतः परमेश्वराचे नामस्मरण तर करतोच परंतु इतरांनाही परमेश्वर प्राप्तीच्या मार्गाने वळवतो. सगळ्या संतांनी हेच परमेश्वराचे कार्य केले आहे. स्वतः नाम घेता घेता त्यांनी इतरांनाही नामाला लावले आहे. मग असा भक्त कोणतेही काम करीत असेल तर ते भगवंताचेच कार्य असते. ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराजांनी आपल्या आयुष्यात अखंड रामनाम घेतले परंतु ही करीत असताना त्यांनी हजारो भक्तांना रामनामाची गोडी लावली. स्वतः समर्थ रामदास यांनी रामनामाचे आणि गायत्री मंत्राचे अखंड पुरश्चरण केले. स्वतः अकरा मारुतींची स्थापना केली आणि गावोगाव श्रीराम आणि मारुतींची मंदिरे निर्माण करवली. मठ उभारून महंत घडवले. हे सगळे भगवंताचेच कार्य त्यांच्या हातून झाले. त्या कार्यातच त्यांचा देह झिजला.
भगवंताचे कार्य करायचे म्हणजे केवळ नामस्मरणच केले



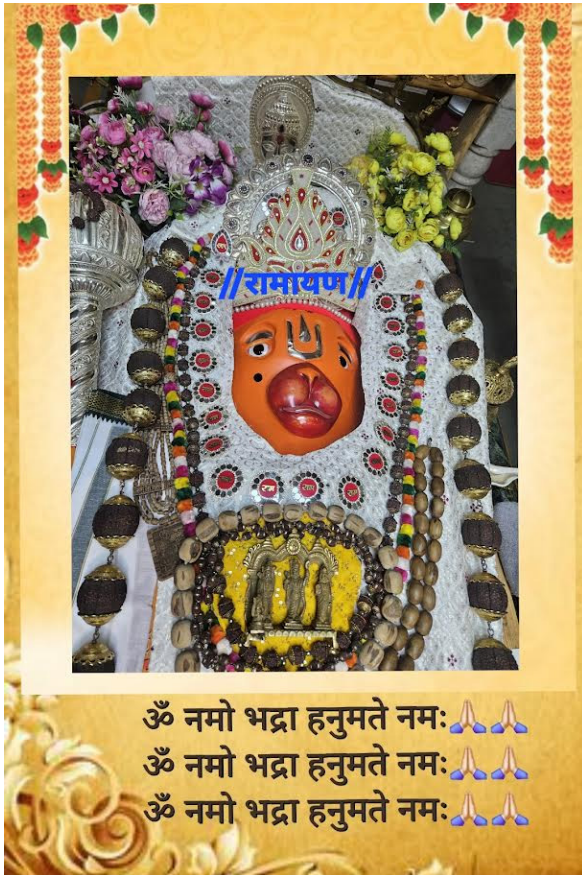
उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

पाहिजे असे काही नाही. रंजल्या गांजल्यांची, दीनदुबळ्यांची, प्राणीमात्रांची सेवा म्हणजे ईश्वर सेवाच आहे. ते देखील भगवंताचे कार्य आहे असे म्हणता येईल.
भक्ताने नेहमी ईश्वरसन्मुख राहिले पाहिजे. तसे राहण्यासाठी भगवंताचे नाम अखंड त्याच्या मुखात आले पाहिजे. ज्याच्या मुखात भगवंताचे नाम अखंड असते असा भक्त धन्य होय. व्यवहारांमध्ये बोलताना भलेही त्याला लोकरीतीनुसार व्यवहार करावा लागेल. परंतु अंतरातील भगवंताचे चिंतन अखंड सुरूच राहते.
तिसऱ्या ओळीत समर्थ म्हणतात, “स्वधर्मची चाले सदा उत्तमाचा” म्हणजे आपल्या वाटचाला आलेले काम तोच आपला स्वधर्म समजून जो उत्तम प्रकारे करतो तो भक्त धन्य होय.
बऱ्याच वेळा हे जग म्हणजे एक रंगमंच आहे आणि आपण सर्व त्यावरील कलाकार आहोत असे म्हटले जाते. आपल्या वाटचाला जी भूमिका आली असेल ती उत्तम प्रकारे करणे हे आपले काम आहे. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर तोच आपला स्वधर्म आहे तो आपल्याला उत्तम रीतीने निभवता आला पाहिजे. ज्ञानेश्वर माऊली म्हणतात

(क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



संबंध

संबंध म्हणजे नाते, नाते हे कधीही पवित्रच असते, उगीचच लोक कोणाचेही कोणाशी संबंध जोडतात व संबंध या शब्दाला बदनाम करतात. हे पूर्णपणे चुकीचे आहे. संबंध प्रेमातून होतात आणि ते कधीच वाईट असू शकत नाहीत.



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय सहित्य

आनंद पाहायला आपल्याला दुसरीकडे कुठे जावे लागते का ? नाही. जो स्वतःच आनंदरूप आहे त्याने आपण होऊन ‘मी’ दुःखी आहे ‘असे मानून घेतले आहे. एकजण आपले तोंड आरशात पाहायला गेला, पण त्याला ते दिसले नाही. त्यावर दुसरा एकजण म्हणाला, ‘मी दाखवितो.’ असे म्हणून आरशावर मळ बसला होता तो पुसून, त्याने आत पाहायला सांगितले, तेव्हा तोंड स्वच्छ

काळजीचे मूळ कर्तेपणात आहे

दिसले. त्याचप्रमाणे साधू लोक करीत असतात. ते आपल्याला सांगत असतात की, तूच ब्रह्मरूप आहेस; म्हणजे तू स्वतःसिद्ध आणि आनंदरूप आहेस. परंतु आपण काय करतो, की हा प्रपंच माझा आहे असे समजतो, आणि त्यामुळे त्यांतले सर्व सुखदुःख आपण आपल्यावर लादून घेतो. ज्याने तो उत्पन्न केला त्याला तो रक्षण करण्याची शक्ती असते आणि तो ते आपल्या इच्छेप्रमाणे करीतही असतो; पण तिथे आपल्यावर कर्ते पणा ओढून घेऊन आपण सर्व काळजी करीत बसतो. वास्तविक आपल्या हाती काय आहे ? परमात्म्याला काय करायचे ते तो करीत असतो, आपण मात्र काळजी करून शीण करून घेत असतो. म्हणूनच काळजी सोडून देऊन आपण भगवंताला शरण होऊन राहावे. आपण त्याचे होऊन राहिले म्हणजे आपल्याला सुखदुःख होत नाही, आणि मग आपल्याला त्या आनंदाचा लाभ मिळतो.
काळजी ही मोठी विलक्षण असते. एका माणसाला आपल्या मुलाला चांगली नोकरी लागायी याची काळजी होती. पुढे त्याच्या मनाप्रमाणे नोकरी लागल्यावर, त्या मुलाला लग्नाची काळजी सुरू झाली. काही दिवसांनी लग्न झाले; मग पुढे सून चांगली वागत नाही म्हणून काळजी लागली. नंतर तिला मूल होईना म्हणून काळजी लागली. काही

दिवसांनी तिला मूल झाले; त्या मुलाला फिट येऊ लागली म्हणून त्याला काळजी लागली. शेवटी आणखी काही दिवसांनी मुलाची फिट बरी झाली. पण त्या म्हाताऱ्यालाच फिट्स येऊ लागल्या, आणि अखेर काळजी करीत करीतच तो मरून गेला. काळजी ही आपल्याला भगवंतापासून खरेच काळाच्या स्वाधीन करते. आपण काळाच्या स्वाधीन झालो की आपली बुद्धी भ्रष्ट होते. खरे म्हणजे काळजीचे मूळ माझेपणात आणि कर्तेपणात आहे, आणि खुद्द कर्तेपणाचे मूळ भगवंताच्या विस्मरणात आहे. व्यवहारी माणसे मोठी हुशार असतात; भगवंताला साक्षी ठेवून काळजी करतात ! हा तर त्याच्याहिंमेक्ष मोठा गुन्हा आहे. ‘काळजी लागणे स्वाभाविक आहे’ ही कल्पनाच आधी आपण मनातून काढून टाकली पाहिजे. आपली काळजी का सुटत नाही ? या प्रश्नाचे उत्तर अगदी सोपे आहे. काळजीने आपल्याला धरण्याच्या ऐवजी आपणच काळजीला घट्ट धरून ठेवतो, मग ती सुटणार कशी ? ज्याने भगवंत आपलासा करून घेतला त्याला काळजीचे कारण उरत नाही.
संकट आले तर काळजी करू नये. भगवंत करतो ते आपल्या हिताचे करतो ही दृष्टी ठेवावी.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

आपले सण, आपले उत्सव वट सावित्री पोरणिमा

पुढे.....

त्याकाळी वराकडून काय अपेक्षा ठेवायचे? याचा जर आपण विचार केला तर, आज आपण त्याला किती पॅकेज आहे? त्याचे आई-वडील त्याला सांभाळावे लागतील काय? त्याला श्री बीएचके प्लॅट आहे का? असे स्वार्थ लोलूप प्रश्न विचारतो. आता अश्वपतीच्या प्रश्नाकडे पहा, किती उच्च विचाराचे हे प्रश्न आहेत. सद्गुणाचा ठेवा असणारा वर हवा. मग तो वनात राहणारा का असेना! ही किती उच्च विचारसरणी आहे? आपण किती कोत्या विचारसरणीने चालतो, हे लक्षात येते.

अश्वपती राजा नारदांना म्हणतो, तुम्ही त्याचे अनेक गुण सांगितलेत, आता त्याचे दोषही सांगा. नारद म्हणतात, त्याच्यात केवळ एकच दोष आहे, तो म्हणजे त्याचे आयुष्य आणखी केवळ एकच वर्ष शिल्लक आहे.

अश्वपती सावित्रीला म्हणतात, मुली या अल्पायुषी मुलाकडे तू आकर्षित होऊ नकोस. या ऐवजी दुसरा कोणताही वर तु निवड. पण सावित्री ते ऐकत नाही. ती म्हणते, माणूस एकदा जन्माला येतो व एकदाच मरतो. हा मृत्यू कधी यावा हे आपल्या हातात नाही. त्यामुळे मी याच्याशीच विवाह करीन. माझ्या नशिबात जे असेल ते होऊ द्या.
क्रमशः....



आरोग्य संजीवनी

उन्हाळ्याचा राजा असलेला आंबा

ज्योतिर्मय सहित्य
(मागील अंकावरून)
वजन नियंत्रित ठेवण्यास मदत
आंब्यामध्ये फॅट अतिशय कमी असते आणि फायबर जास्त असते. मर्यादित प्रमाणात आंबा खाल्ल्याने पोट जास्त वेळ भरलेले राहते, ज्यामुळे अवाजवी भूक लागत नाही. (पण वजन कमी करायचे असेल तर आंबा मर्यादित प्रमाणातच खावा).
महत्त्वाची टीप : आंबा खाण्याची 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 (मँगो शेक किंवा आम्रखंड) उत्तम मानले जाते. हे शरीराला सुदृढ बनवते.
हृदयासाठी हितकारक (हृद्य): पिकलेला आंबा हृदयाच्या आरोग्यासाठी

संकलन -
डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९

आणि मनाला प्रसन्न ठेवण्यासाठी उत्तम औषध मानला गेला आहे.
रक्त वाढवते: हा शरीरातील रक्त धातू वाढवण्यास मदत करतो, ज्यामुळे ऑक्सीजन (रक्ताची कमतरता) दूर होते.

प्रभातपुष्प

षटकोळी माझी
संध्याराणी जयहिंद कोल्हे (काव्यसंध्या)
कळंब जि. धाराशिव मो. 87885 91371

उठाठेव

नुसती उठाठेव करणे हे नव्हे बरे
समजूनी जरा घ्यावे दुसऱ्याच्या उगाच नसत्या पंचायती करण्यापेक्षा जरा आपल्या पुढचे बघावे

याचे त्याला अनु त्याचे याला करणे लोकांना का आवडते..?
आपल्या पुढचे सोडून दुसऱ्याच्या उठाठेवीत त्यांना कशाचे समाधान मिळते..?

वयाच्या अवघ्या २५ व्या वर्षी कृषी भूषण युवा शेतकरी पुरस्कार मिळवणारे सागर सोनवणे देशातील पहिले तरुण शेतकरी

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
छत्रपती संभाजीनगर : महाराष्ट्र शासनाचा अत्यंत मानाचा राज्यस्तरीय युवा शेतकरी पुरस्कार छत्रपती संभाजीनगर जिल्ह्याचे सुपुत्र आणि कृषी-उद्योजक सागर राजेंद्र सोनवणे यांना १ जुलै कृषी दिनाचे औचित्य साधून मुंबईत प्रदान करण्यात आला. वयाच्या अवघ्या २५ व्या वर्षी हा राज्य शासनाचा अधिकृत कृषी पुरस्कार पटकावणारे सागर सोनवणे हे भारतातील सर्वात तरुण शेतकरी ठरले आहेत. राज्यपालांच्या प्रमुख उपस्थितीत आणि मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते मुंबईतील भव्य समारंभात त्यांना हा गौरव प्रदान करण्यात आला.

लंडनची एम.एस्सी नाकारून निवडली गावाची माती

सागर सोनवणे यांचे कृषी शिक्षण परभणी येथील वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषी विद्यापीठातून (बी.एस. एं्री) पूर्ण झाले आहे. पदवी पूर्ण झाल्यानंतर त्यांना उच्च शिक्षणासाठी थेट युनायटेड किंगडम () येथील नामवंत विद्यापीठात .. एंरी साठी प्रवेश मिळाला होता. मात्र, परदेशात जाऊन नोकरी करण्याऐवजी आपल्या देशातील शेतकऱ्यांसाठी आणि मातीसाठी काहीतरी करावे, या जिद्दीने सागर



यांनी तो प्रवेश नाकारला आणि थेट गाव गाठून आधुनिक शेतीला सुरुवात केली.

सक्सेस एंरोच्या माध्यमातून जैविक क्रांती
सागर यांनी केवळ पारंपरिक शेती न करता व्यावसायिक आणि आधुनिक दृष्टिकोन ठेवून शेतीत विविध प्रयोग केले. त्यांनी आपल्या शेतात मोसंबी, डाळिंब, झेंडू, कांदे आणि औषधी वनस्पतींचे यशस्वी उत्पादन घेतले आहे.

यासोबतच शेतकऱ्यांना रासायनिक खतांच्या विळख्यातून बाहेर काढण्यासाठी त्यांनी सक्सेस एंरो या संस्थेची स्थापना केली.

सक्सेस एंरोच्या माध्यमातून त्यांनी शेतीसाठी अत्यंत उपयुक्त अशा जीवाणूंची निर्मिती प्रयोगशाळेत केली. यामध्ये प्रामुख्याने:
बायो-फर्टिलायझर्स आणि फंगस:

ट्रायकोडर्मा, एन.पी.के., पी.एस.बी., सुडोमोनास.

जैविक कीटकनाशके: मायकोरायझा आणि मेटारायझियम यांसारख्या उच्च दर्जाच्या जैविक घटकांची निर्मिती करून त्यांनी आधुनिक व सेंद्रिय शेतीला नवी दिशा दिली.

शेतकऱ्यांसाठी लेखन आणि करिअर मार्गदर्शन

सागर हे केवळ शेतातच नव्हे, तर वैचारिक पातळीवरही सक्रिय आहेत. त्यांनी आतापर्यंत शेतकऱ्यांच्या विविध समस्या आणि उपाययोजनांवर १०० हून अधिक अभ्यासपूर्ण कृषी लेख लिहिले आहेत. याशिवाय, ग्रामीण भागातील १० बी आणि १२ वीच्या विद्यार्थ्यांना भविष्यात करिअरच्या योग्य संधी मिळाव्यात यासाठी त्यांनी करिअर महाकोश या पुस्तकाचे लेखन करून तरुण पिढीला दिशा देण्याचे मोठे सामाजिक कार्य केले आहे.

उच्च शिक्षण, व्यावसायिक शेती, जैविक संशोधन आणि सामाजिक बांधिलकी या सर्व आघाड्यांवर केलेल्या अद्भुत कामगिरीची दखल घेऊनच महाराष्ट्र शासनाने त्यांना या सर्वोच्च सन्मानाने गौरविले आहे. त्यांच्या या यशाबद्दल संपूर्ण जिल्ह्यातून आणि कृषी क्षेत्रातून कौतुकाचा वर्षाव होत आहे.

जगी धन्य तो दास सर्वोत्तमाचा

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
समर्थ रामदासांच्या विचारांचा अतिशय प्रगल्भ, सोपा आणि अंतर्मुख करायला लावणारा सुंदर वेध तुम्ही या निरूपणातून घेतला आहे. हा ५३ वा भाग वाचकाला स्वतःच्याच वागण्या-बोलण्याचा आरसा दाखवतो. नम्रता आणि लाचारी यातील फरक तुम्ही खूप सुंदर स्पष्ट केला आहे. फळांनी लगडलेल्या झाडाचे उदाहरण देऊन ज्ञानी माणसाची सहजता अचूक टिपली आहे.

दासबोधातील ओवीचा चपखल वापर करताना “पेरिले ते उगवते...” ही ओवी देऊन स्पष्टवक्तेपणाच्या नावाखाली होणाऱ्या कर्कश बोलण्यावर तुम्ही अगदी योग्य बोट ठेवले आहे.

त्रिवाचा शब्दाचा व्यावहारिक अर्थ वागण्या-बोलण्यातील विसंगती (कथनी आणि करणीतील फरक) असा जो अर्थ तुम्ही लावला आहे, तो आजच्या काळाला अत्यंत लागू पडणारा आहे.

रुणाचे उदाहरण देऊन सत्य कधी आणि कसे बोलावे यातील विवेकाची गरज तुम्ही अत्यंत व्यावहारिक पातळीवर समजावून सांगितली आहे.

लटके व उगाच गोड बोलणे, त्याची इतरांवर भुळ पडणे (असे गोड, लटके बोलणाऱ्याला वाटत असते) पण लोक हुशार असतात. असे बोलणे फारसे मनावर घेत नाहीत. किंवा सुरुवातीला



भुलले तरी ते लटके बोलणे लवकरच लक्षात येते. आणि लोक टाळू लागतात. शिवाय कोणाला काय बोललो हे आयुष्यभर लक्षात ठेवावे लागते हे अगदी सत्य आहे. हे सांगून उत्तम भक्त कसा

निर्मळ मनाचा असून त्रिकालाबाधित सत्य बोलतो. अशी उदाहरणे कायमच आपल्या आजूबाजूला बघतो.

यातील फरक सांगून सर्वोत्तमाचा दास कोण असतो हे छान सांगितले आहे.

स्वसंवाद मधील प्रश्न हे या लेखनाचे खरे बलस्थान आहे. हे केवळ वाचन करून सोडून देण्यासारखे नाही, तर प्रत्येक वाचकाला स्वतःच्या आत डोकावून पाहायला भाग पाडणारे प्रश्न आहेत.

त्याच बरोबर आपल्या वागण्या बोलण्यात कोणते बदल करावेत, याचे विचार मंथन करायला लावून स्वतः मध्ये सुधारणा घडवून आणणारे प्रश्न आहेत. मनाचे श्लोक आणि दैनंदिन आयुष्य यांची संगड घालणारे हे तुमचे चिंतन अत्यंत उद्गोळक आणि मनाला स्पर्श करणारे आहे.

एआय च्या युगात गावांचे महत्त्व वाढणार

अन्नसुरक्षेसाठी ग्रामीण अर्थव्यवस्था मजबूत करणे काळाची गरज-डी. एन. चौधरी

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
जामनेर – कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय) आणि ऑटोमेशनच्या झपाट्याने वाढणाऱ्या प्रभावामुळे जगभरातील रोजगार व्यवस्थेत मोठे बदल होत असून, येत्या काही वर्षांत लाखो व्हाईट-कॉल नोकऱ्यांवर संकट येण्याची शक्यता आहे. अशा परिस्थितीत शेती, अन्न उत्पादन आणि ग्रामीण अर्थव्यवस्था यांचे महत्त्व अधिक वाढणार असल्याचे मत ज्येष्ठ नागरिक डी. एन. चौधरी (विशाल लॉन्स, जामनेर) यांनी व्यक्त केले. ते म्हणाले की, “शेतकऱ्यांचा कर्जमाफी का आणि मध्यमवर्गीयांना का नाही? ” हा प्रश्न अनेकदा उपस्थित केला जातो. मध्यमवर्गीय नागरिकांनाही घराचे कर्ज, मुलांचे शिक्षण, महागाई आणि नोकरीची असुरक्षितता अशा अनेक अडचणींचा सामना करावा लागत आहे. मात्र शेतकरी केवळ स्वतःसाठी नव्हे, तर संपूर्ण समाजासाठी अन्न उत्पादन करतो. त्यामुळे शेती हा केवळ व्यवसाय नसून राष्ट्रीय अन्नसुरक्षेचा कणा आहे. चौधरी यांनी सांगितले की, एआय कोडिंग, लेखांकन, डिझाइन, अहवाल लेखन यांसारखी अनेक कामे करू शकतो; मात्र शेती करून अन्नधान्य पिकवू शकत नाही. त्यामुळे अन्न, पाणी आणि ऊर्जा हीच भविष्यातील खरी संपत्ती ठरणार आहे. त्यांच्या मते, आज डिजिटल अर्थव्यवस्थेला भविष्य मानले जात असले तरी कोणत्याही देशाची खरी ताकद ही माती, पाणी, अन्न आणि ऊर्जेवरच उभी असते. त्यामुळे गावांना पुन्हा उत्पादन केंद्र म्हणून विकसित करण्याची गरज आहे.

त्यांनी पुढे सांगितले की, भविष्यात शहरांतील रोजगार कमी झाल्यास अनेक तरुण पुन्हा गावाकडे वळतील. म्हणून आजपासूनच ग्रामीण भागात अन्न प्रक्रिया उद्योग, दुध



व्यवसाय, तेलबिया उत्पादन, जलव्यवस्थापन, ऊर्जा निर्मिती, कौशल्यधारित लघुउद्योग आणि स्थानिक रोजगाराच्या संधी निर्माण करणे आवश्यक आहे.

देशाच्या खाद्यतेलाच्या आयातीवरील अवलंबित्व कमी करण्यासाठी शेंगदाणा, तीळ, कडई, सूर्यफूल, मोहरी आणि नाळ यांसारख्या तेलबिया पिकांचे उत्पादन व स्थानिक प्रक्रिया उद्योगांना चालना देण्याची गरज असल्याचेही त्यांनी नमूद केले.

चौधरी यांच्या मते, भविष्यात मजबूत राष्ट्र तेच असेल जे स्वतःचे अन्न, बियाणे, पाणी आणि ऊर्जा यामध्ये स्वयंपूर्ण असेल. ग्रामीण अर्थव्यवस्था सक्षम केल्याशिवाय देशाचा शाश्वत विकास शक्य नाही.

ते म्हणाले, “मोठा पगार, मोठे ईएमआय आणि उत्पन्नाचा एकच स्रोत हा आजच्या काळातील सर्वात मोठा धोका आहे. त्याजलट शेती, विविध उत्पन्नाचे स्रोत, पाणी, जमीन आणि सामाजिक सहकार्य हेच भविष्यातील खरे संरक्षण ठरणार आहे.”

शेवटी त्यांनी सरकार, ग्रामपंचायती, सहकारी संस्था, शेतकरी, तरुण आणि स्थानिक उद्योजक यांनी एकत्र येऊन नवीन ग्रामीण अर्थव्यवस्था उभी करण्याचे आवाहन केले. “भविष्यातील भारत हा केवळ शहरांवर नव्हे, तर सक्षम आणि स्वयंपूर्ण गावांवर आ हील,” असा निश्चय डि एन चौधरी विशाल लॉन्स जामनेर यांनी व्यक्त केला.



महावस्त्र नाट्यांचं : महावस्त्राचे पदर...

विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव, प्रतिक्रियेसाठी : ९४०३७४९९३२

'बाबा' (सहाद्रीची ढाल)

आतापर्यंत नाट्याच्या महावस्त्राचे दोन भाग आपण पाहिले. त्यातील पहिला आणि अत्यंत महत्त्वाचा पदर होता 'आई'. तिचा आपण 'मायेची पैठणी' म्हणून गौरवपूर्ण उल्लेख केला. आज या महावस्त्राचा दुसरा प्रमुख पदर पाहूया. हा पदर आहेत 'बाबा'—घरातील आईनंतरचं दुसरं अत्यंत आदराचं दैवत! नाट्यांचं महावस्त्र विणताना जसा एक धागा मायेच्या मुलायम आणि जतराती रेशमाचा असतो, तसाच दुसरा अत्यंत महत्त्वाचा धागा हा त्या वस्त्राला बळकटपणा देणाऱ्या टणक सुताचा असतो. हे सुताचं बळकट आणि तितकंच सुरक्षित कोंदण म्हणजेच 'बाबा'! आई जर या वस्त्राची देखणी सुवर्णमयी पैठणी असेल, तर बाबा या महावस्त्राला कवेत घेणारे आणि उन्हापावसापासून रक्षण करणारे आकाशाएवढे भक्कम छत्र असतात. कुटुंबासाठी ते स्वतः 'सहाद्रीची ढाल' होतात. बाबा म्हणजे घराच्या

**कृतज्ञ मी कृतार्थ मी
भगवंत हृदयस्थ आहे**

© अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे मो.95030 45495

■ अर्थ : नोकरी किंवा व्यवसायात कोणीही तुम्हाला प्रत्येक गोष्ट बोट धरून शिकवणार नाही. तुम्हाला स्वतः पुढाकार घेऊन जबाबदारी ओळखावी लागते आणि काम चोख पार पाडावे लागते.

थोडक्यात सांगायचे तर, हे नियम आपल्याला अधिक व्यावहारिक बनण्यास, योग्य निर्णय घेण्यास आणि आयुष्यातील आव्हानांना हुशारीने सामोरे जाण्यास मदत करतात.

भक्तिमार्गात यावर एक युक्ती सांगितली आहे (दामोदर लीला)

न चान्नर्न बहिर्हस्य न पूर्वं नापि चापरम् ।
पूर्वापरं बहिश्चान्तर्गतौ यो जगच्च यः ॥

जो संपूर्ण जगाच्या आतही आहे आणि बाहेरही, ज्याला आदि-अंत नाही, तोच अनंत भगवान आज माता यशोदेच्या प्रेमापोटी बंधनात अडकत आहे.

❖ अभिवातून प्रभावाकडे....

‘रूप’ (बाह्य दर्शन) आणि ‘स्वरूप’ (आंतरिक आत्मतत्त्व)

१. शास्त्रीय व तात्त्विक विवेचन : ‘रूप’ हे सापेक्ष आणि मर्यादित आहे जेव्हा आपण एखादी गोष्ट विशिष्ट वेळ, जागा किंवा हेतू ठेवून पाहतो, तेव्हा ते इंद्रियांना दिसणारे भौतिक ‘रूप’ असते. विज्ञानाच्या भाषेत सांगायचे तर, ही केवळ एक बाह्य अनुभूती आहे, जी देश काल आणि कारण यांनी मर्यादित असते.

‘स्वरूप’ हे निरपेक्ष आणि अनंत आहे ‘स्वरूप’ म्हणजे स्वतःचे मूळ अस्तित्व किंवा आत्मतत्त्व.

ते जाणवण्यासाठी कोणत्याही बाह्य माध्यमाची किंवा विशिष्ट वेळेची गरज नसते. ते 'सहज' आणि 'अव्याहत' असते.

२. संस्कृत श्लोकाधार

“रूप” आणि “स्वरूप” यातील शास्त्रीय भेद विशिष्ट वेळी दिसणारे ते ‘रूप’ आणि सतत जाणवते ते ‘स्वरूप’. यावर आदि शंकराचार्य ‘दृग्-दृश्य-विवेक’ ग्रंथात सांगतात:

रूपं दृश्यं लोचनं दृक् तद्दृश्यं दृक्तु मानसम् ।
दृश्या धीवृत्तयस्तासां साक्षी दृगैव न तु दृश्यते ॥

डोळ्यांना दिसते ते बाह्य ‘रूप’ (दृश्य) आहे. पण आपले मन आणि बुद्धी ज्याच्या प्रकाशामुळे हे सर्व पाहू शकतात, ते आत असणारे मूळ तत्त्व म्हणजे आपले ‘स्वरूप’ (द्रष्टा) आहे. रूप बदलू शकते, पण स्वरूप ‘सहज आणि अव्याहत’ असते.

आपल्या बुद्धीला जे पटले आहे, तेच आधी थोर ऋषीमुनींनी किंवा भगवंताने ग्रंथात लिहून ठेवले आहे हे समजल्यावर ‘आपण योग्य मार्गावर आहोत’ हा आत्मविश्वास वाढतो.

संत तुकाराम महाराज सुद्धा अशाच अनुभूतीबद्दल म्हणतात:

"आमुचा तो एक विठ्ठलचि सखा।
शास्त्रे बहु पाहा चाळोनिया॥"
म्हणजेच, आम्ही जी अनुभूती घेतोय, तीच शास्त्रे चाळली तरी समोर येते.

"विचार ते विजय"

अमोल बोरीकर
छत्रपती संभाजीनगर
मो. 8624003013



पुढे.....

म्हणून आजपासून स्वतःशी एक छोटаса करार करा. दिवसातून काही क्षण फक्त स्वतःसाठी राखून ठेवा. जेवताना मोबाईल बाजूला ठेवा आणि कुटुंबाकडे पाहा. आई-वडिलांचा आवाज ऐका. मित्राला कारण नसताना फोन करा. मुलाच्या छोट्याशा यशावर मनापासून टाळी वाजवा. जीवनसाथीचं बोलणं उत्तर देण्यासाठी नाही, तर समजून घेण्यासाठी ऐका.

दररोज रात्री स्वतःला एक प्रश्न विचारा —”आज मी पैसा कमावला... पण मी आनंदही कमावला का?”

हळूहळू लक्षात येईल की आनंद विकत घ्यावा लागत नाही; तो जपावा लागतो. तो मोठ्या यशात नसतो; तो छोट्या क्षणांत लपलेला असतो. गरम चहाच्या कपात, मुलाच्या हसण्यात, आईच्या आशीर्वादात, वडिलांच्या विश्वासात, मित्राच्या खांद्यावर आणि मनःशांतीच्या शांत श्वासात.

आणि मग विजयाची व्याख्याच बदलू लागते.

त्या दिवशी पदोन्नती झाली म्हणूनच आनंद होणार नाही; तर घरी परतल्यावर मुलगा धावत येऊन मिठी मारेल, हेही तितकंच मोठं यश वाटेल.

बैकेतील आकड्यांपेक्षा नात्यांतील विश्वास अधिक श्रीमंत वाटेल. रात्री उशीवर डोक ठेवताच शांत झोप लागेल.

कारण आपण फक्त यशस्वीच नाही, तर समाधानीही असू.

जेव्हा तुम्ही ही नाती आणि हा संवाद पुन्हा जिवंत कराल, तोच तुमचा खरा 'विजय' असेल. हा विजय बाजारात विकत मिळत नाही. जेव्हा तुमच्या घरात पैशांच्या खणखणाटापेक्षा माणसांच्या हसण्याचा आवाज मोठा असेल, तेव्हा तुम्ही जिंकलात! जेव्हा तुम्हाला रात्री झोपताना उद्याच्या टागटची चिंता नसेल, तर आजच्या दिवसाचे समाधान असेल, तो तुमचा खरा विजय असेल. जग तुम्हाला यशस्वी म्हणो ना म्हणो, पण जेव्हा तुमच्या कुटुंबाच्या आणि तुमच्या स्वतःच्या चेहऱ्यावर एक निखळ, डागविरहित हसू असेल, तेव्हा तुम्ही या जगातील सर्वात श्रीमंत व्यक्ती असाल.

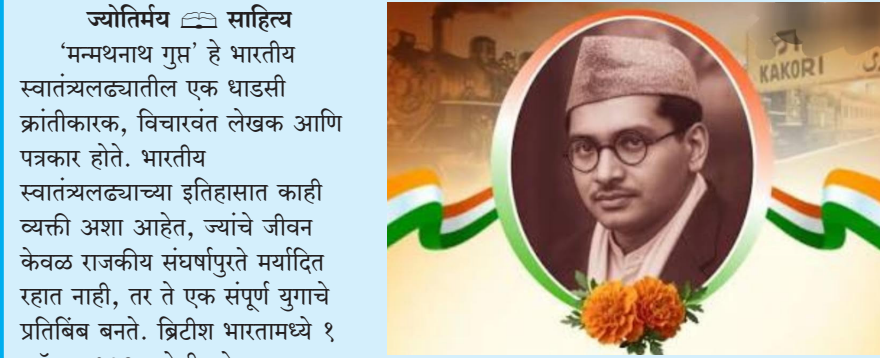
शर्यतीत दाखून ठेवता येतं, काही क्षण थांबून आनंद गोळा करणे, हाच 'विचार ते विजय' या प्रवासाचा खरा गाभा आहे! खरा विजय हा इतरांना हरवण्यात नसतो; तो स्वतःच्या आयुष्यात आनंद जिवंत ठेवण्यात असतो.

♦ आजचा विजयमंत्र

“यश तुमच्या हातात टाॅफी देतं; पण आनंद तुमच्या चेहऱ्यावरचं हसू जपतो. टाॅफी कापात ढेवता येतं, पण हसू हरवलं तर संपूर्ण आयुष्य रिकामं होतं.”

■ ■ ■

धाडसी क्रांतीकारक – मन्मथनाथ गुप्त



ज्योतिर्मय साहित्य
‘मन्मथनाथ गुप्त’ हे भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यातील एक धाडसी क्रांतीकारक, विचारवंत लेखक आणि पत्रकार होते. भारतीय स्वातंत्र्यलढ्याच्या इतिहासात काही व्यक्ती अशा आहेत, ज्यांचे जीवन केवळ राजकीय संघर्षापुरते मर्यादित रहात नाही, तर ते एक संपूर्ण युगाचे प्रतिबिंब बनते. ब्रिटीश भारतामध्ये १ ऑगस्ट १९२० रोजी लोकमान्य टिळक यांचा मृत्यू होईपर्यंत ते भारतीय स्वातंत्र्य लढ्यात जहाल गटाचे संपूर्ण भारतभर नेतृत्व करीत होते. न्यायमूर्ती दावर यांनी १९०८ मध्ये टिळकांना सहा वर्षे हद्दपारीची शिक्षा ठोठावताना असे म्हंटले होते कि, ‘‘तुम्ही जे लेख लिहिलेले, ते म्हणजे राजकीय चळवळीतील सनदशीर आयुधे आहेत असे नमूद करून तुम्ही आपले मन व्याधिग्रस्त व विकृत असल्याचे दाखवून दिले आहे. हे लेख राजद्रोहाने

त्यांची मुक्ता करण्यात आली. मन्मथनाथ गुप्त हे लोकमान्य टिळकांच्या जहाल विचाराचा वारसा असलेले स्वातंत्र्यलढ्यासाठीचे व्यक्तिमत्व होते. मन्मथनाथ गुप्त हे अशा विरळ व्यक्तिमत्त्वांपैकी एक होते जे क्रांतीकारक

होते, लेखक होते, संपादक होते आणि भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर स्वातंत्र्यलढ्याच्या इतिहासाचा प्रामाणिक लेखाजोखा मांडणारे सजग साक्षीदार होते. त्यांच्या जीवनप्रवासात

(क्रमशः)

चैतन्य – वेद, विज्ञान आणि जीवन



चैतन्यं वेद, विज्ञान आणि जीवन

ज्योतिर्मय साहित्य
चैतन्य हा शब्द उच्चारताच ‘सळसळणें’ हा शब्द डोळ्यासमोर येतो नाही कां. चैतन्य हे सामान्य नाम आहे व विशेष नाम पण आहे. चैतन्य हा शब्द आपल्याला चैतन्य महाप्रभूंची आठवण करून देतो. चैतन्य म्हणजे चेतना, कॉनशसनेस, एनर्जी, स्पिरिट, व्हीगर, जीवन, बुद्धिमत्ता, संवेदना, जागृता, उत्साह, किंवा अत्युच्च जाणीव.

चैतन्य हा शब्द संस्कृत व्याकरणाच्या दृष्टीने चित या मूळ धातूपासून तयार झालेला आहे. या शब्दाचा आधार चित (चित् संवेदने) हा धातू आहे. याचा अर्थ आहे जाणणे, चेतना असणे, ज्ञान असणे, प्रकाशमान असणे. चित् म्हणजे शुद्ध जाणीव किंवा कॉनशसनेस. ज्याप्रमाणे सुंदर शब्दापासून सौन्दर्य (सुंदर असण्याचा भाव) बनतो, त्याचप्रमाणे चित् या शब्दापासून चैतन्य (चेतना असण्याचा भाव) हा शब्द बनला आहे. वैदिक चैतन्य म्हणजे केवळ जाणीव नव्हे, तर ते विश्वाचे अंतिम सत्य, आधार आणि मूळ स्वरूप मानले जाते.

वेदांमधील चैतन्याचे सर्वात शक्तिशाली सूत्र. प्रज्ञानं ब्रह्म।। (ऐतरेय उपनिषद ३.१.३) जे शुद्ध प्रज्ञान (चैतन्य) आहे, तेच ब्रह्म (परम सत्य) आहे. चैतन्य म्हणजे सळसळते रक्त! पोवाडा आणि वीररसाचा संबंध आहे. याचबरोबर चैतन्यमय होणे म्हणजे भक्तीरसात बुडून जाणे, परमेश्वरमय होणे. भक्ती हा देखील एक रस आहे. अनेक संत, जसे वर उल्लेखिलेले चैतन्य महाप्रभू, तुलसीदास, कबीर, संत तुकाराम महाराज, नामदेव महाराज, सावता माळी, गोरा कुंभार, सेना न्हावी, वगैरे संत भक्तीने ओतप्रोत भरल्याने चैतन्यमय झाले होते.

चैतन्य याला ‘जिवंतपणा’ ह्या दृष्टीकोनातून पाहिले तर, चपळतेने चीतपट करणारा कुस्तीपटू पहिलवान, धडाकेबाज चौकार व षट्कर ठोकणारे सुनील गावस्कर, सचिन तेंडुलकर, डॉन ब्राडमन, विराट कोहली किंवा मायकेल होलंडिंग, यांडी रोबर्ट सारखे वायुवेगाने चेंडू टाकणारे खेळाडू हे चैतन्याचे महामेरूच होत ! पी. टी. उषा व मिरबा सिंग हे सुद्धा चैतन्याचे दृश्य स्वरूपच म्हणायला हवेत. चैतन्य आहे हे सांगावे लागत नाही, ते जाणवते, दिसते.

॥ ह्या प्लास्टिकचे करायचे काय? ॥

ज्योतिर्मय साहित्य
आपल्या रोजच्या दैनंदिन जीवनात प्लास्टिक अविभाज्य अंग झाले आहे. अगदीच अनिर्बंधपणे आपण प्लास्टिकच्या पिशव्या आणि प्लास्टिकच्या इतरही वस्तूंचा सहज वापर करत असतो. भाजीपाला, फळफळावळे,किराणा माल वस्तू, दूध, डेअरी आयटम, कपडा, हॉटेल्सवर,पावभाजी ठेल्यावर, कुल्फी –आयस्क्रीम गाड्यांवर, पुस्तकांचे दुकानात, फूट वेअर मध्ये, प्रवासात, प्लास्टिक पिशव्यांचा वापरही अगदी सहजपणे होत असतो.मग त्या पिशव्यांची जाडी ५०।७५ मायक्रॉन आहे का? का त्या पेक्षाही कमी आहे हे पहायला कोणाला वेळ आहे. आजच्या गतिमान जीवनात त्या त्या वेळेची गरज भागतेय ना.बस्स.बाकी गोष्टींना वेळ नाही.असंच काहीसा झालवं.

घरगुती वस्तू वापरायचे बाबतीत तेच.फ्रीज मधल्या पाण्याचा बॉटल्स,भाजीपाला ठेवायला पिशव्या,प्लास्टिक कप,मग,यूज अँड थ्रोजेचे ग्लास, घरगुती चटण्या,मिरच्या,तिखट,मिट,मसालाअशा अनेक वस्तू ठेवण्यासाठी प्लास्टिक बरण्यांचा वापर होत असतो.ह्या वस्तूंचे उपयोग अनेकविध असले तरी दुष्परिणामही तितकेच आहे.फ्रीज मधल्या पाण्याच्या

खाण्यासाठी, गाई–म्हशी, आदी गुरेदोरे तिथे जमतात. अन्नाबरोबरच ते पिशव्याही खातात. अशा पिशव्या खाण्यामुळे हज्जारे जनावरे मृत पावतात.पशुधन नष्ट होते. देवस्थानं, पर्यटनस्थळ, ही अशा कचऱ्याची ,मोठी ठिकाणं आहेत.ह्या ठिकाणी पर्यटक प्लास्टिक पिशव्या, बाटल्या नाल्यातच फेकून देतात.पर्यायाने नाले,गटारी तुंबतात,दुर्गंधी फैलावते.रोगराईला आमंत्रण असते.

अनेक मोठ्या शहरात कचराडेपो असतात.ते नावालाच. कारण तिथे कचऱ्यावर कचरा टाकला जातो. त्या कचऱ्यात ६०ते७०टक्के प्लास्टिक पिशव्या, बाटल्या, प्लास्टिक वस्तूच असतात.हा कचरा कधीच नष्ट होत नसतो. त्याच विघटन होत नसत. कारण प्लास्टिक पिशव्या नष्ट व्हायला खूप काळ जावा लागतो अस पर्यावरण तज्ञांचे ठाम मत आहे.त्याला नष्ट करणे हा एकच उपाय आहे.त्यामुळे परत वापरात न येणाऱ्या प्लास्टिकचे काय करावे? कुठे टाकावे फार मोठा गंभीर प्रश्न आपल्या देशात निर्माण झाला आहे.

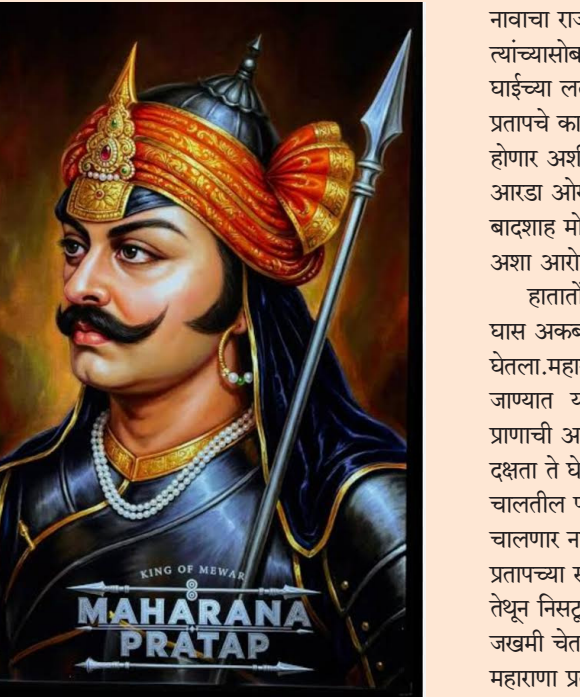
(क्रमशः)

झुंजार धुरंधर महायोद्धा महाराणा प्रतापसिंह

ज्योतिर्मय साहित्य
(मागील अंकावरून)
लाडीगोडी लावून त्यांच्यापासूनचे माणसं आपल्या बाजूला केले. आमिषे दाखवली. परंतु महाराणा प्रतापने कोणत्याच आमिषाला बळी पडले नाहीत. अनेकांनी महाराणा प्रतापची खूप विनवणी केली, पण महाराणा प्रतापनी बादशहाला शरण जाण्यास स्पष्ट पणे नकार दिला. कोणा पुढेच त्यांनी मान झुकवली नाही.सिंह कधी गवत खाईल का ?असे म्हटल्या सारखे ते कधीच त्यांना शरण गेली नाहीत. कोणाच्या मेहरबानी वर आयुष्यभर ते जगले नाहीत. ते नकली सिंह नव्हते .मेवाडच्या कुल परंपरेचे स्वाभिमानी रक्त त्यांच्या नसानसातून वाहत होते. देशी सुद्धा घराण्याचे पारक्रमी सरदार होते.

आपले स्वातंत्र्य कोणाकडे गहाण ठेवले नाही.व्यक्ती कितीही तालेवार का असणार ? महाराणा प्रतापचे मन वळविण्याचा प्रयत्न केला. परंतु त्याचा काही उपयोग झाला नाही. मानसिंह ,भगवानदास यांनी मध्यस्थी केली. परंतु महाराणा प्रतापने आपला शब्द फिरवला नाही. आपल्या निर्णयावरचे ठाम राहिले. अकबराचे सर्व प्रयत्न अपुरे पडत होते.सर्व शिष्टाई पराभूत झाली होती. सगळे प्रयोग फसले होते. कोणताही उपाय चालत नव्हता. राणा प्रताप म्हणजे अकाशात गरुडाप्रमाणे भरारी घेत होते. त्यांना जाव्यात पकडणे सोपे नव्हते. अनेक राजे महाराजे अकबराच्या घोड्याच्या पायांच्या टापा ऐकून शरण गेले. अकबराचे प्रचंड सामर्थ्य पाहून प्रत्येकाने त्यांच्यापुढे गुडघे टेकले. पण महाराणा प्रताप सिंह म्हणजे एक कोहिनूर हिरा होता.

हे अकबराला माहीत नव्हते.



शत्रूची मूडकी धडा वेगळी करत होते. आणि एखादा वीर जमिनीवर लोवू लागले. हे पाहून बादशाह हाताश झाला.स्वतः मानसिंह बादशहाच्या गोटात घुसला आपले सरदार पुढे आणले. मेवाडचा प्रसिद्ध गजराज रामप्रसाद मोगलावर चालून गेला पण त्यावरचा माहुत गोळी लागून पडला.सैनिकांनी रामप्रसादला बादशहाच्या छावणीत नेले .दोन्ही बाजूनी एकमेकांवर निकारांनी हल्ले चढवीत होते. महाराणा प्रतापचे रक्त सळसळले. त्यांनी आपला आवडता घोडा चेतक वर स्वार होऊन आपल्या वीरांना उत्तेजन देत.सगळीकडे फिरू लागले मानसिंह आणि महाराणा प्रताप हे बादशाही सेनेला सळो की पळो करून सोडत होते .एकमेकावर भाले फेकत होते. महाराणा प्रतापच्या मदतीला बिडा