

॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

☐ पुणे ☐ वर्ष २ रे ☐ अंक १४८ वा ☐ भारतीय सौर दिनांक ०२ श्रावण शके १९४८, शुक्रवार दि.२४ जुलै २०२६ ☐ पाने ६ ☐ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

विद्यार्थ्यांच्या आंदोलनाला हिंसक वळण

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

नवी दिल्लीतील जंतर-मंतर येथे शिक्षण व्यवस्थेतील गैरप्रकार व नीट पेपरफुटीविरोधात सुरू असलेल्या काँक्रेच जनता पार्टीच्या विद्यार्थी आंदोलनाला हिंसक वळण लागले. हजारो विद्यार्थी संसद भवनाकडे कूच करत असताना पोलिसांनी बॅरिकेड्स तोडणाऱ्या आंदोलकांवर लाठीचार्ज व अश्रुधुराचा वापर केला.यात ११२ हून अधिक पोलीस व अनेक विद्यार्थी जखमी झाले, तर ७८ आंदोलकांना ताब्यात घेण्यात आले आहे.

गर्दींवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी पोलिसांनी आंदोलकांवर अमानुष लाठीमार केला आणि अश्रुधुराच्या नळकांड्या फोडल्या.

केंद्र सरकारकडून मागण्यांकडे दुर्लक्ष होत असल्याने विद्यार्थ्यांनी संसद भवनाच्या दिशेने कूच करण्याचा निर्णय घेतला. संसदेच्या अवघ्या १५० मीटर अंतरावर पोलिसांनी आंदोलकांना अडवले असता, संतप्त विद्यार्थ्यांनी पोलिसांचे बॅरिकेड्स तोडण्याचा प्रयत्न केला.

विद्यार्थ्यांवर लाठीहल्ला न करता विद्यार्थ्यांचे प्रश्न सोडविता आले नसते का ?

विद्यार्थ्यांचे प्रश्न शांततापूर्ण मार्गाने आणि संवादातून नक्कीच सोडवता आले असते. लोकशाहीत हिंसा किंवा बळाचा वापर हा अंतिम पर्यायही असू नये.

विद्यार्थी हे देशाचे भविष्य आहेत, त्यामुळे त्यांच्या मागण्यांकडे संवेदनशीलतेने आणि सामोपचाराने पाहणे गरजेचे होते

लोकशाही मार्गाने आपले प्रश्न मांडणे हा विद्यार्थ्यांचा हक्क आहे. अशा संवेदनशील परिस्थितीमध्ये प्रशासनाने संवाद व चर्चे च्या माध्यमातून सोडवता आले असते.मात्र सरकारने त्यांचे म्हणणे ऐकून घेतले नाही.

विद्यार्थ्यांवर लाठीहल्ला करणे सामान्यतः अयोग्य आणि लोकशाही मूल्यांच्या विरोधी मानले जाते. लोकशाहीत विद्यार्थ्यांना शांततापूर्ण मार्गाने आंदोलन करण्याचा आणि आवाज उठवण्याचा घटनात्मक अधिकार आहे. विद्यार्थ्यांच्या मागण्यांवर चर्चा आणि संवादातून तोडगा काढणे अपेक्षित असते, हिंसेचा वापर नव्हे.

विद्यार्थी हे देशाचे भवितव्य आहेत. त्यांच्या रास्त मागण्यांवर लाठीचार्ज करणे म्हणजे त्यांच्या अभिव्यक्ती स्वातंत्र्याची गळचेपी करणे होय.विद्यार्थी हे देशाचे भविष्य आहेत, त्यामुळे त्यांच्या मागण्यांकडे सहानुभूतीने आणि सकारात्मकतेने पाहणे गरजेचे असते. हिंसेऐवजी सामोपचाराने घेतलेले निर्णय नेहमीच अधिक प्रभावी ठरतात.

पेपर फुटीच्या प्रारणात विद्यार्थ्यांनी बरेच काही गमावले. कित्येक विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केल्या.नीट () परीक्षेतील पेपरफुटी, निकाल आणि अनियमितांमुळे निर्माण झालेल्या प्रचंड मानसिक तणावातून देशभरात अनेक विद्यार्थ्यांनी टोकाची पावले उचलत आत्महत्या केल्या आहेत. या दुर्दैवी घटनांमध्ये राजस्थान, महाराष्ट्र (उदा. नागपूर, लातूर), दिल्ली, उत्तर प्रदेश आणि हरियाणामधील अनेक विद्यार्थी व विद्यार्थिनींचा समावेश आहे.परीक्षेचा निकाल लागण्यापूर्वी किंवा पेपरफुटीमुळे परीक्षा रद्द होऊन पुन्हा परीक्षा देण्याच्या तणावातून या विद्यार्थ्यांनी स्वतःचे जीवन संपवले.

आपल्या मागण्यांसाठी देशभरातील विद्यार्थी व पालक जंतर-मंतर वर आले असताना त्यांना लाठीने मारणे,आश्रुधूर सोडण्याचा प्रकार पोलिसांनी केला.अशा हिंसक प्रकारचे कधीच समर्थन होऊ शकत नाही.

एवढेच नव्हे तर काही राजकीय नेत्यांनी विद्यार्थ्यांना दहशतवादी संबोधले.

विद्यार्थ्यांना दहशतवादी संबोधणे अत्यंत चुकीचे आणि अनुचित आहे. विद्यार्थ्यांचे वय शिकण्याचे असते, ते समाजाचे भविष्य असतात. आंदोलने किंवा वैचारिक मतभेदांमुळे त्यांना थेट देशद्रोही किंवा दहशतवादी ठरवणे कायदेशीर आणि मानवी मूल्यांच्या दृष्टीने पूर्णपणे अयोग्य आहे.

विद्यार्थ्यांचे वय वैचारिकदृष्ट्या घडण्याचे असते. त्यांच्यात एखादा विचार पटल्यामुळे किंवा भावनांच्या भरात चुकीचे पाऊल पडण्याची शक्यता असते, ज्याला योग्य समुपदेशनाद्वारे सुधारले जाऊ शकते. दहशतवाद हा पूर्वनियोजित हिंसक कट असतो.विद्यार्थ्यांमध्ये राग, असंतोष किंवा बंडखोरी असल्यास, शिक्षणाच्या माध्यमातून त्यांना योग्य मार्ग दाखवणे हे समाजाचे आणि व्यवस्थेचे कर्तव्य आहे.थोडक्यात सांगायचे तर, वैचारिक मतभेद किंवा आंदोलनांना हिंसक कृत्यांशी जोडून विद्यार्थ्यांना दहशतवादी ठरवणे त्यांच्या भविष्यासाठी आणि लोकशाहीसाठी अत्यंत घातक ठरू शकते.

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

कन्नड – शिक्षणाकडे केवळ उद्योग, व्यवसाय, नोकरी किंवा रोजगाराचे साधन या मर्यादित दृष्टिकोनातून पाहणे चुकीचे आहे. शिक्षणामुळे मन आणि मेंदू चिकित्सक बनतात. समाजाला नैतिक आणि विवेकवादी माणूस घडवण्याचे खरे काम शिक्षणच करते, असे प्रतिपादन यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाचे माजी कुलगुरू डॉ. सुधीर गव्हाणे यांनी केले.

कन्नड येथील शिवाजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात आयोजित पदवी प्रदान समारंभात ते प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलत होते.

डॉ. गव्हाणे म्हणाले, आज सोशल मीडियाच्या युगात व्हॉट्सअप आणि फेसबुकवरून सर्व ज्ञान मिळते अशी धारणा पसरत आहे. मात्र, शिक्षक केवळ माहिती पुरवत नाहीत, तर



विद्यार्थ्यांमध्ये शहाणपण पेरून बुद्धिप्रामाण्यवादी नागरिक घडवतात. आजच्या काळात माहितीचा साठा प्रचंड वाढत असला तरी नैतिकतेचा न्हास होत आहे, हे मानवी समाजापुढील मोठे संकट आहे. त्यामुळे केवळ पोट भरण्यासाठी नव्हे,

तर एक चांगला माणूस बनण्यासाठी शिक्षण घ्या. कार्यक्रमप्रसंगी व्यासपीठावर प्राचार्य डॉ. विजय भोसले, प्रा. विश्वंभर देशपांडे, प्रा. एम. एस. शेख, डॉ. उदय डोंगरे, प्रा. प्रकाश महाजन, प्रा. मीना वडगुळे, राहुल क्षीरसागर

आणि उपप्राचार्य बी. के. मगरे उपस्थित होते. प्रास्ताविक प्राचार्य डॉ. विजय भोसले यांनी केले, तर पाहुण्यांचा परिचय डॉ. सुनील गोरेडे यांनी करून दिला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. के. एल. भानुसे यांनी केले आणि

शेवटी प्रा. प्रतिभा अहिरे यांनी उपस्थितांचे आभार मानले. या सोहळ्याला प्राध्यापक, कर्मचारी आणि विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. देशातील विद्यार्थ्यांनी शिक्षणाची आणीबाणी समजून घ्यावी : डॉ. प्रतिभा अहिरे सामाजिकशास्त्र विभागाच्या अधिष्ठाता डॉ. प्रतिभा अहिरे म्हणाल्या, आज गुणवत्तापूर्ण शिक्षणासाठी विद्यार्थी रस्त्यावर उतरून संघर्ष करत आहेत. देशातील या शिक्षणाची आणीबाणी विद्यार्थ्यांनी समजून घेतली पाहिजे. समाजात नैतिक मूल्ये टिकली नाहीत, तर येणारा काळ अधिक गंभीर असेल. तसेच शिवाजी शिक्षण प्रसारक मंडळाचे सचिव चंद्रकांत देशमुख म्हणाले, केवळ पदवीची कागदपत्रे हातात असून चालणार नाही, तर खरी गुणवत्ता आणि ज्ञानच तुम्हाला जगात टिकवून ठेवेल.

सोहळा आनंदाचा.....



मुलाच्या आईवडिलांनी त्यास नवसंजीवनी देण्याचा निर्धार घेतला आणि ते आमच्या संपर्कात आले. पालक व डॉक्टर यांच्या विचारविनिमयाने त्या छोट्याशा म्हणजेच फक्त आठशे ग्रॅम वजन असलेल्या अर्भकाची परीक्षा सुरू झाली. त्याचेकडे पाहताना वाटत होते की, ते ही माझी कसोटी पाहणेस उत्सुक झाले आहे. या कठीण प्रसंगात संयम व धैर्य राखणे तर महत्वाचे आहेच पण आतातायीपणा करणे देखील घातक आहे यासाठी त्याच्या कंडिशननुसार आढावा घेणे साठी टाईमसेट केला. बाळ चिंताजनक व भयावह स्थितीत असल्याने इतर सर्व

परिस्थितीचे प्रेशर हॅन्डल करत सर्वांनीच हे आव्हान स्वीकारले परंतु ते बदलत्या कालमानानुसार संभाळणे देखील अवघड होते. कारण हे बाळ म्हणजे बाळ नव्हते तर तो होता फक्त मांसाचा गोळा. त्याच्यातील धीमा स्वासोच्छ्वास म्हणजेच फक्त जीवंतपणा. असे म्हटले तरी वाचगे ठरणार नाही. पण त्याच्यातील जगण्याची हीच अचाट शक्ती किंवा आत्मविश्वास जीव एकवटून स्वतःस तारीत होती... अन् हेच वरदानाचे सामर्थ्य घेऊन लढण्यासाठी हे अर्भक तयार झाले होते. मोठया माणसांना आपले विकार डॉक्टरांना

सांगून बरे करतात पण हे बाळ आपला आजार बोलून नव्हे तर आपल्या शारीरिक कृतीतून व्यक्त होऊन आपल्या भावना स्पष्ट करत होते.त्याच्या पहिल्या स्टेजलाच व्हॅटिलेटर, चाचण्या नंतर दिवसभर बंद काचेच्या खोलीत झोपून तर कधी हाताला सलाईन इंजेक्शन व त्यातून बरे वाटल्यास भूकेने व्याकुळ झालेस विव्ळणेवरून सिरिंगच्या माध्यमातून पाच ते दहा एम एल दुध पिणे. एवढ्याच काही त्या हालचाली नाहीतर दिवस –रात्र तसेच निस्तेज पडून राहणे एवढेच काम तो करायचा. त्याचे आईवडिल मात्र त्याच्या जगण्याच्या आशेने दिवस–दिवसभर देवाचे नामस्मरण करत स्थितप्रज्ञ होऊन जायचे. सर्वजण आपापल्या पद्धतीने त्याच्यावर नजर रोखून होते. पण कधी कधी हे महाशय असा काही स्टाफला चकवा द्यायचे की, त्यांच्याही तोंडचे पाणी पळायचे. परंतु एक म्हण आहे ना! देव तारी त्याला कोण मारी. अस्संच काही घडलं. या छोट्या समोर देव देखील नमला. आव्हानांची सर्व

त्याचेवर होणारे उपचार व त्याचा स्वतःचा प्रतिसाद यांच्या संमिश्रातून त्याची शारीरिक वाढ चांगल्या प्रकारे होऊ लागली. त्याच्या प्रबळ इच्छाशक्तीमुळे जन्मतः आठशे ग्रॅम असणारे ते बाळ एकाहत्तराव्या दिवसांपर्यंत एक किलो आठशे पन्नास ग्रॅमचे झाले. आज तो कार्यक्रमाच्यावेळी बाहेरील वातावरणाशी एकरूप होऊन म्हणजेच परिस्थितीशी समायोजन करणेची क्षमता प्राप्त केली आहे. बाळाने जन्म–मृत्यू च्या खेळात अव्वल स्थानी येऊन मृत्यूला देखील हरविले. कवि हरिवंशराय बच्चन जी कहते हैं, “कोशिश करने वालों की हार नहीं होती, लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती!

याच कवितेचा दाखला देत हॉस्पिटलने त्याच्या या यशाचा व कोडकौतुकाचा सोहळा साजरा करण्यासाठी त्याला ग्रॅज्युएटची पदवी सर्टिफिकेट देऊन आईवडिलांसह सत्कार केला. त्याच्या सुश्रुतेसाठी हॉस्पिटल, डॉक्टर व इतर स्टाफ यांनी जी मेहनत घेतली ती खरोखरच वाखाणण्याजोगी आहे. त्यांच्या सर्वांच्या कार्यकुशलतेमुळे आमहोला सर्वानाच देव पहायला मिळाला. ईश्वराने सर्वानाच सर्व काही दिले आहे परंतु मानवधर्मातील माणूसकीला जागून जे डॉक्टरांनी अथक परिश्रम घेतले ते जगासमोर निश्चितच एक नवा आदर्श निर्माण करणारे व प्रेरणा देणारे आहे. त्याबद्दल सर्वांचेच मनःपूर्वक अभिनंदन व पुढील कार्यासाठी शुभेच्छा.



सौ. वैशाली जनार्दन कदम
मु.पो. कुंभरोशी, ता. महाबळेश्वर,
जि. सातारा. मो-9423484216

नौका पार करून नाजूक व मनाला वेदना देणारे परंतु क्षणाक्षणाला उपचाराने बरं होण्याची प्रतिसादात्मक उत्कंठता त्याच्यातील जाणवू लागली.

नवोदित साहित्यिकांसाठी सुवर्णसंधी

ज्योतिर्मय साहित्य महाराष्ट्रातील सर्व नवोदित लेखकांसाठी एक हक्काचे व्यासपीठ म्हणून पुढे येत आहे. फक्त साहित्यावर आधारित महाराष्ट्रातील एकमेव ई-दैनिक ज्योतिर्मय साहित्य हे आहे. मागील दीड वर्षात या व्यासपीठावरून साधारण 150 + साहित्यिक तयार झाले आहेत आणि ही संख्या दररोज वाढत आहे. नवोदित साहित्यिक या व्यासपीठावरून बिनधास्त लेखन करू शकतो कारण त्यांना योग्य मार्गदर्शन करणारी टीम येथे आहे. याचा अनुभव मागील वर्षात अनेक साहित्यिकांनी घेतला आहे. त्यांचे साहित्य या व्यासपीठावरून त्यांचा फोटो व माँबाईल क्रमांकासह देण्यात येते. त्यामुळे वाचक त्यांच्याशी थेट संपर्क करू शकतो. ज्योतिर्मय च्या व्यासपीठावरून कोणीही आपले विचार मांडू शकतो, त्यांच्यासाठी अट फक्त एकच आहे. त्यांना रुपये पाचशे भरून वार्षिक सदस्यता घ्यावी लागते, नंतर ते वर्षात संपूर्ण 365 दिवस या व्यासपीठाचा वापर करू शकतात. मित्रांनो मग वाट कसली बघता लगेच ज्योतिर्मय साहित्य चे मॅंबर व्हा व लिहिण्यास सुरुवात करा, तुमचे उज्वल भवितव्य लवकरच येथे घडणार आहे.

© संजय व्यापारी, संपादक, ज्योतिर्मय साहित्य, पुणे वार्षिक वर्गणी 7743918559 या नंबरवर किंवा दिलेल्या QR Code वर ऑनलाईन पाठवा. व पैसे भरल्याचा स्क्रीनशॉट पाठवा.

॥ ज्योतिर्मय ॥

साहित्याचे विद्यापीठ

Sanjay Vyapari



Scan to pay with any UPI app



जात्यावरच्या ओव्या.....

पंढरीचा पांडुरंग
रूप सुंदर सावळे
गहीवर आवरेना
माझे पाणावले डोळे ||७५६||

पंढरीचा पांडुरंग
जाणतो माझ मन
नित्य प्रपंचात देवा
फक्त तुझी आठवण ||७५८||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ५४

ज्योतिर्मय साहित्य

नसे मानसीं नष्ट आशा दुराशा।
वसे अंतरीं प्रेमपाशा पिपाशा।।
ऋणी देव हा भक्तिभावे जयाचा।
जगी धन्य तो दास सर्वोत्तमाचा॥५५॥

अर्थ : ज्याच्या मनातील दुष्ट वासना आणि वाईट विचार नाहीसे झाले आहेत, भगवंताला आपल्या प्रेमपाशात बांधण्याची उत्कट इच्छा ज्याच्या मनामध्ये तीव्रतेने आहे आणि ज्याच्या प्रेमांमुळे आणि शरणागत वृत्तीमुळे स्वतः भगवंत त्याचा ऋणी झाला आहे, असा भक्त भगवंताचा जगातील सर्वात उत्कृष्ट किंवा धन्य भक्त आहे.

(नष्ट -त्याज्य/वाईट, दुराशा - दुष्ट वासना वासना /इच्छा, प्रेमपाश- प्रेमाने बांधून ठेवणे, पिपाशा - तुष्टा /तहान)
विवेचन : भगवद भक्तीत जो रंगून गेला आहे, तो मनाने अंतर्बाह्य निर्मळ असतो. आत एक आणि बाहेर एक असे त्याच्याजवळ असत नाही. वासना, विकार आणि दुष्टभावना यांना त्याच्या मनात थारा नसतो. किंबहुना ह्या गोष्टी त्याला सहनच होत नाहीत. जसे आपल्याला शुभ्र वस्त्रावर एखादाही डाग चालत नाही, त्याप्रमाणे त्याचे मन शुभ्र वस्त्रासारखे आणि पारदर्शक असते. अशा भक्त विषयी बोलताना तुकाराम महाराज म्हणतात, “ जैसी गंगा वाहे तैसे ज्याचे मन, भगवंत जाण त्याचे हृदयी. “

“मना वासना दुष्ट कामा नये रे..“ असे समर्थ सुरुवातीच्या श्लोकांमध्ये आपल्याला सांगतात. त्याचे तात्पर्य हेच आहे. रावणाच्या मनामध्ये सीतेची कामना होती. धृतराष्ट्राच्या मनात पुत्रमोह होता. दुयौधनाच्या मनात राज्याची कामना होती. अशा



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

वाईट आणि दुष्ट विचारांमुळे त्यांचा नाश झाला.

आपल्यासारख्या सर्वसामान्य माणसांना ऐहिक सुखाची कामना असते. सत्ता, पैसा, सोनेनाणे कितीही मिळाले तरी हवेच असते. पण भगवंताचा खरा भक्त मात्र या गोष्टींपासून दूर असतो. तो कामना करतो ती भगवंताचीच! त्याच्या मनात तळमळ असते ती भगवंतप्राप्तीचीच! त्याची समर्पण भावना एवढी तीव्र असते की स्वतः भगवंत त्याच्या ऋणात राहतो. त्यांना कोणतेही ऐहिक सुख नको असते. तुकाराम महाराज म्हणतात, “ न लगे मुक्ती आणि संपदा संत संग देई सदा.. “ त्यांचे भगवंताशी प्रेमाचे नाते जोडलेले असते. “तूंचि बापधनी“ अशी भावना परमेश्वराबद्दल भक्ताच्या मनात असते. तोच त्यांचे आई-वडील, गुरू सगळे काही असतो.

भगवंताला देखील अशा भक्तांचा दास व्हावेसे वाटते. आपल्या दासाला कोणताही त्रास झालेला भगवंताला चालत नाही. मग जनाईला तो दळण दळू लागतो, नाथांच्या घरी तो पाणी भरतो, विदू महाराजांच्या रुपात दामार्जीचे कर्ज फेडतो, पुंडलिकासोठी विटेवर उभा राहतो, अर्जुनासाठी त्याच्या रथाचे सारथ्य पत्करतो. यात त्याला कोणताही कमीपणा वाटत नाही.

(क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



आश्रय

आश्रय म्हणजे आसरा, कमजोर, असाहाय, दुर्बल लोकांना आसऱ्याची गरज असते, आश्रय देण्यासाठी तन, मन आणि धन मोठे लागते, ही खूप मोठी सेवा आहे, असे पुण्य सर्वांनी कमवावे.

(हे माझे मत आहे पढते तर घ्यावे)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

वेळप्रसंग येईल तसे वागणे उचित आहे, आणि त्याबद्दल मनावर परिणाम होऊ देऊ नये. परमात्म्याच्या चिंतनात मन गुंतले असताना अवांतर गोष्टींचा परिणाम त्यावर होत नाही. जेवढे झेपेल तेवढेच करावे. अभ्यास करावा पण काळजी न करता. सर्वस्वी भार भगवंतावर ठेवून निवांत असावे. आपल्या मनाचे स्वास्थ्य

आपल्याला सद्गुरूचा आधार वाटावा.

बिघडू न देता आनंदात रहावे. वृत्ती आवरून आवरत नाही; ती परमात्म्याकडे लावली म्हणजे आवरते. रामइच्छेने सर्व चालते असे लक्षात ठेवावे. संकट, आनंद, दोन्ही भगवंताला सांगावीत. ज्या स्थितीत भगवंताने ठेवले त्या स्थितीत समाधान मानावे.

अंतःकरणात सुप्त असलेले भगवंताचे प्रेम जागृत होण्यासाठी काही निमित्त लागते. तीर्थयात्रा आणि साधुसंतांची भेट हेच ते निमित्त होय. श्रीरामचंद्रही तीर्थयात्रेला जाऊन अनेक संतांची दर्शने घेऊन आले. संतांच्या अहंकाराला जिवंत राहताच येणार नाही. कारण परोपकार करायला लावणार परच ठिकाणावर नाही, तर मग दुसऱ्याकरिता मी काही केले ही भावना व्हायला आधारच कुठे राहिला ? विषयाच्या लालसेने सत्समागम करणे हा खरा सत्समागम नव्हे. संत कधीकधी आपल्याला विषय देतात खरे, पण एकंदरीत आपल्याला विषयाचा वीट आणण्याचाच त्यांचा प्रयत्न असतो. संतांच्या घरी नुसते पडून राहिल्यानेही शुद्ध भाव येईल. भगवंताच्या नामातच संतसंगती आहे, कारण नामाच्या मागे

भगवंताचे अस्तित्व आहे. विषयाची ऊर्मी हे मायेचे स्मरण होय, आणि नामाचे स्मरण हे भगवंताचे स्मरण होय. तपश्चर्येचे सर्वात शेवटचे फळ काही असेल तर परमेश्वराच्या ठिकाणी अनन्यभावाने शरण जाण्याची बुद्धी होय. ती बुद्धी आपल्याला झाली पाहिजे. एकदा शरण गेल्यावर आपण उरूच शकत नाही; त्यालाच शरणागती म्हणतात; आणि हीच परमार्थातली अत्यंत श्रेष्ठ गती आहे. आपण आपल्या सद्गुरूचे आहोत असे छातीठोकपणे सांगत चला. काही नाही केलेत तरी चालेल, पण आपले सद्गुरू आपल्या मागेपुढे आहेत अशी दृढ भावना असावी. मला सुखदुःख दोन्ही नाहीत. पण तुम्ही दुःखी झालात तर मला दुःख होते. तेव्हा तुम्ही मनाला दुःखच होऊ नये असे वागा. प्रपंची माणसाच्या दुःखाची मला पूर्ण जाणीव आहे. ती जाणीव ठेवूच भगवंताचे नाम घ्या असे मी सांगतो. जे मी सुरुवातीला सांगितले तेच शेवटी सांगतो; तुम्ही कसेही असा, पण भगवंताच्या नामाला सोडू नका.

तुम्ही नुसते नाम घ्या, बाकीचे सर्व मी करतो.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

वारीतील आनंद

♦ संत चोखामेळा

जन्माचे साकडे नाही माझे कोडे /
जेणे तुम्हा पडे ओझे देवा//
कोणत्याही कुळी उंच नीच वर्ण /हे
मज कारण नाही त्याचे// वैष्णवाचे
द्वारी लोळन परवरी /करी अधिकारी
उच्चिष्टाचा//

चोखा म्हणे जया घडे पंढरीची वारी/
तयाचिये घरी पशुपाती//
संत चोखोबा राय म्हणतात, देवा
मला पुढचा जन्म उच्च कुळात घाल,
असे मी म्हणणार नाही. असे म्हटलं
तर ते तुम्हा वर ओझे टाकल्या
सारखे होईल. मला कुठल्याही

कुळात जन्म घाल, पण ते घर मात्र
वैष्णवाचे असावे. विष्णू भक्ताच्या
घरात मला एकदाच नव्हे तर वारंवार
जन्म घाल. मग मी त्या भक्ताच्या
उष्ट्यावर सुद्धा जगेन. पंढरीची वारी
करणाऱ्या निष्ठावान घरात मी पशु
सारखा जन्मुनही आनंदाने राहीन.

संत निळोबाराय

गाय वत्सा देखता दृष्टी/ मोहे उठी
पान्हा से //
चाटी तया देऊनी धनी/ भरी दुधानी
इतरांची/ तैसाच हा पंढरीनाथ /
करी सनाथ निज वत्सा/
निळा म्हणे दासा संगे/ तारी जगे
त्रिविध//

रक्तशुद्धी आणि त्वचेच्या सर्व समस्यांवर कडुनिंब आहे निसर्गाचे वरदान!

ज्योतिर्मय साहित्य

दादा, आपल्या अंगणात किंवा रस्त्याच्या कडेला अगदी सहज दिसणारे कडुनिंबाचे झाड म्हणजे निसर्गाने मानवाला दिलेला एक चालता-बोलता दवाखाना आहे. आजकाल चुकीचा आहार, प्रदूषण आणि वाढत्या ताणतणांवांमुळे रक्त अशुद्ध होणे, तसेच त्वचेवर पिंपल्स, खाज आणि पुरळ येण्याच्या समस्या खूप वाढल्या आहेत. यावर आपण अनेकदा महागड्या क्रिम्स, साबण किंवा औषधे वापरतो; पण त्यांचा प्रभाव तात्पुरता असतो. आयुर्वेदात सर्व रोग निवारणारी म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या कडुनिंबाच्या पानांचा वापर केल्यास या समस्या मुळापासून नष्ट होतात. कडुनिंब चवीला जरी कडू असला, तरी त्याचे शरीरासाठी होणारे फायदे मात्र अमृतासमान आहेत.

कडुनिंबामध्ये नैसर्गिक अँटी-बॅक्टेरियल (जीवाणूनाशक), अँटी-फंगल (बुरशीनाशक) आणि अँटी-इन्फ्लेमेटरी (सूज कमी करणारे) गुणधर्म प्रचंड प्रमाणात भरलेले असतात. कडुनिंबाची पाने वापरण्याचे

शरीरासाठी होणारे जबरदस्त फायदे...

१. रक्ताची १००% शुद्धी (ब्लड पुरिफिकेशन)... शरीरातील साचलेली विषारी द्रव्ये (टोक्सिन्स) बाहेर काढण्यासाठी कडुनिंब अत्यंत प्रभावी आहे. कोवळी पाने खाल्ल्याने रक्त आतून स्वच्छ होते, ज्याचा थेट परिणाम तुमच्या चेहऱ्यावर दिसतो आणि नैसर्गिक तेज (ग्लोब) येते.

२. त्वचेचे सर्व आजार आणि इन्फेक्शन गायब...

त्वचेवर येणारे लाल फोड, सततची खाज, खरुज, नायटा किंवा उन्हाळ्यातील घामोळे यावर कडुनिंबाचे पाणी म्हणजे

संकलन -

डॉ. प्रमोद बेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.

आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७९ ६६९ ६६९

एक जालीम उपाय आहे. हे पाणी त्वचेवरील सर्व हानिकारक बॅक्टेरिया मारून टाकते.

३. रोगप्रतिकारशक्ती (इम्युनिटी) वाढते...

कडुनिंब शरीराची आतून ताकद वाढवतो. हवामान बदलल्यामुळे होणारे संसर्गजन्य आजार, सर्दी-खोकला यापासून संरक्षण मिळते.

४. पोटातील जंतू आणि मधुमेहावर नियंत्रण... कडुनिंबाची पाने पोटातील जंतू नष्ट करून पचन सुधारतात, तसेच रक्तातील साखरेची पातळी (ब्लड शुगर) नियंत्रणात ठेवण्यासाठीही ती खूप उपयुक्त ठरतात.

कसा करावा हा उपाय (वापरण्याची अत्यंत सोपी आणि योग्य पद्धत)...

कडुनिंबाचा पुरेपूर फायदा मिळवण्यासाठी तो खालील दोन पद्धतीने वापरता येतो...

१. कोवळी पाने चावून खाणे (रक्तशुद्धीसाठी)...

सकाळी उठल्यावर उपाशीपोटी कडुनिंबाची ४-५ कोवळी (लालसर किंवा फिकट हिऱ्या रंगाची) पाने घ्या. ती मिठाच्या पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्या आणि थेट तोंडात टाकून बारीक चावून खा. पानांचा रस हळूहळू गिळा.

(क्रमशः)



सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे



वर्षांत कुलकर्णी,
छ. संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

कोण किती पाण्यात!!

वाचक हो, ही काही स्पर्धा नाही किंवा मी तुमची परीक्षासुद्धा घेत नाही, वा तुमची बुद्धी वगैरे मला चेक करायची नाही..अगदी सत्य सांगतो, कारण तरंगाचे शिर्षक वाचून पॅनिक होऊ नका. तर माझे स्नेही श्री सुरेश वाघ यांनी मेसेज पाठवला, त्यात अगदी 25 गोष्टी दिल्या, त्यात आपण कुठे? तर आपण दररोज 'आरोग्य हिच संपत्ती' निसर्ग आपला सोबती, त्याची महत्त्व, निसर्ग संजीवनी' वगैरे पण आपण करतो का? मी खाली यादी देत आहे, ती तपासा.. प्रत्येक दिवसाचा आनंद घ्या शांत, व्यस्त रहा चांगला मित्र करा, योग्य आहार-विहार कुटुंबाला वेळ घ्या/संतमहात्मा व ईतरांसी एकरूप व्हा. भले व पुण्याचे कार्य करा, कोणावरही निस्वार्थ प्रेम व भावना ठेवा, प्रामाणिक व सकारात्मक रहा मनाची व शरीराची शांती, जीवनात शांती व समाधानी वृत्ती, हास्यविनोदी रहा. कधी संयमी व सुखी समजा. जेवणा नंतर व पावल्या वेळ आसणे करा. पाणी व खाणे विचारपूर्वक करा. अन्न चांगले चावा. टाळ्या वाजवून राम कृष्ण हरी म्हणा लवकर झोपा लवकर ऊठा, नामस्मरण जाप व छंद जोपासा, सकाळ संध्याकाळ रपेट, ऊपवास लंघन करा, सूर्य प्रकाश व मातीच्या भांड्यातील पाणी प्या. तर मित्रांनी जास्त यादी न वाढविता थांबतो. स्वस्थ रहा मस्त राहा सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे वाचत राहा. गुड डे व्हेरी गुड मॉर्निंग.

प्रभातपुष्प

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

चहा

सुप्रभाती अन् सायंकाळी
होतो नेहमी चहा
आवडीने सदा प्यायचा
थंडी असो की
ऊन-पाऊस काही
आनंद त्याचा घ्यायचा

चहाचा असावा नेहमीच
आगळा वेगळा बहाणा
आनंद पिण्याचा घ्यायचा
बिस्कीट,खारे,टोस्ट
सोबती असो नसो
फुरक्या मारत घ्यायचा

