

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

☐ पुणे ☐ वर्ष २२ ☐ अंक १६४ वा ☐ भारतीय सौर दिनांक २१ श्रावण शके १९४८, बुधवार दि.१२ ऑगस्ट २०२६ ☐ पाने ४ ☐ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

जीवनमृत्यूचा खेळ: १०८ चा नंबर फिरवूनही मदत मिळेना

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

१०८ हेल्पलाईन कॉल कनेक्ट न होणे किंवा प्रतिसाद न मिळणे ही आणीबाणीच्या परिस्थितीत अत्यंत गंभीर आणि चिंताजनक बाब आहे. तांत्रिक बिघाड, नेटवर्कची समस्या किंवा कॉल सेंटरवरील अतिताण यामुळे अनेकदा असे अनुभव येतात.या दरम्यान एक तर रुग्णाचा जीव जातो,तो मध्येच दम सोडून देतो.१०८ सेवा ही शासकीय नियंत्रण आणि सार्वजनिक-खाजगी भागीदारी अंतर्गत चालवली जाते.

आणीबाणीच्या प्रसंगी १०८ रुग्णवाहिका सेवेचा कॉल न उचलला जाणे किंवा रुग्णवाहिका वेळेवर न मिळणे यामुळे अनेकांना आपले प्राण गमवावे लागले आहेत. ही व्यवस्था अनेकदा केवळ कागदावर किंवा देखाव्यापुरतीच उरल्याचा अनुभव सर्वसामान्यांना येत आहे.

हा केवळ एक अपघात नसून शासकीय आपत्कालीन आरोग्य यंत्रणेच्या गलथान कारभाराचे ढळढळीत उदाहरण आहे. यापूर्वीही राज्यातील कल्याण आणि इतर भागांतून १०८ रुग्णवाहिका वेळेत न आल्यामुळे रुग्णांना जीव गमवावा लागल्याच्या घटना समोर आल्या आहेत. जीवनमृत्यूचा खेळ बनलेल्या या गंभीर समस्येवर विरोधकांनी आणि सामान्य जनतेने प्रशासनाला धारेवर धरले असून, दोषींवर कडक कारवाई करण्याची मागणी केली जात आहे.

१०८ कॉल लागला नाही तर त्वरित ११२ वर कॉल करण्याचा पर्याय आहे.हा भारताचा मुख्य एकात्मिक आणीबाणी क्रमांक असून याद्वारे देखील रुग्णवाहिका सेवा तात्काळ जोडली जाते.१०२ (गर्भवती महिला व नवजात बालकांसाठी): जर वैद्यकीय आणीबाणी गर्भवती महिला किंवा नवजात शिशूशी संबंधित असेल, तर थेट १०२ क्रमांकावर संपर्क साधा.१०४ (वैद्यकीय सल्ला): तातडीने फोनवर डॉक्टरांचे मार्गदर्शन किंवा वैद्यकीय सल्ला हवा असल्यास हा क्रमांक उपयुक्त ठरतो.मात्र या क्रमांकवर संपर्क होत नाही,झालाच तर सेवा उपलब्ध होत नाही.

परभणी जिल्ह्यातील जितूर येथील सात महिन्यांच्या गर्भवती मरजीनाबी अमीन शेख यांना उपचारासाठी नांदेडला हलवण्याचा सल्ला डॉक्टरांनी दिला होता. पतीने १०८ रुग्णवाहिकेसाठी तब्बल सात वेळा फोन केला, पण दोन तास वाट पाहूनही रुग्णवाहिका आली नाही. उपचारास उशीर झाल्याने गर्भवती महिलासह गर्भातील बाळाचा मृत्यू झाला. याप्रकरणी पाच जणांवर गुन्हा दाखल झाला आहे.हा अत्यंत संतापजनक आणि आरोग्य व्यवस्थेचे वाभाडे काढणारा प्रकार ८ ऑगस्ट २०२६ रोजी परभणीच्या जिल्हा स्त्री रुग्णालयात घडला.या घटनेमुळे सर्वत्र संताप व्यक्त होत आहे.



आम्ही तुमचे पुस्तक प्रकाशित करू !



ज्योतिर्मय प्रकाशन

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. उल्हाट छपाई, साजेसे मुखपृष्ठ अगदी कमी वेळेत व अगदी विनचूक. 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



ज्योतिर्मय
साहित्याचे विद्यापीठ

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

मुंबई – भारतीय तिरंगा आज आपण हातात घेतला असला तरी तो आपल्या मनामध्ये आहे. भारतीय संविधानाचा सन्मान, देशाचा स्वाभिमान आणि राष्ट्रभावना आपल्या अंतःकरणात आहे. नवभारत घडविण्याची जबाबदारी आता प्रत्येक नागरिकाची आहे. ही जबाबदारी आपण पार पाडली तरच हातातील तिरंग्याला खऱ्या अर्थाने अर्थ प्राप्त होईल, असे गौरवोद्गार मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी काढले. तिरंगा यात्रा ही केवळ एक रॅली नसून देशप्रेमाची भावना जागृत करणारा उपक्रम असल्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले.

वरळी सी फेस येथे आयोजित करण्यात आलेल्या ‘राष्ट्र प्रथम तिरंगा उत्सव’ रॅलीचे उद्घाटन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते झाले. यावेळी मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी तिरंग्याचे महत्त्व अधोरेखित करत देशाच्या विकासाचा आणि नवभारताच्या संकल्पनेचा उल्लेख केला. यावेळी

विधानसभा अध्यक्ष अॅड. राहुल नावें कर, सांस्कृतिक कार्यमंत्री अॅड. आशिष शेलार, कौशल्य विकास मंत्री मंगल प्रभात लोढा, मुंबईच्या महापौर रिंतू तावडे, सर्वश्री आमदार रवींद्र चव्हाण, अमित साटम, योगेश सागर, मिहिर कोटेचा, कॅप्टन तमिळ सेल्वन, राजहंस सिंह, प्रवीण दोकर, प्रसाद लाड आदी उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले, आज मला येथे दोन सागर दिसत आहेत. एक म्हणजे समोर असलेला हिंद महासागर आणि दुसरा म्हणजे भारतीय तिरंग्याचा महासागर. ज्या तिरंग्यासाठी क्रांतिकारकांनी बलिदान दिले, सैनिकांनी सीमेवर प्राणांची आहुती दिली आणि देशवासीयांनी स्वातंत्र्यासाठी संघर्ष केला, तो तिरंगा जोपर्यंत चंद्र-सूर्य आहेत तोपर्यंत सदैव उंच फडकत राहील. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखाली भारत जगातील चौथी सर्वात मोठी आर्थिक महासत्ता बनला आहे. विविध क्षेत्रांमध्ये भारताने उल्लेखनीय प्रगती केली आहे.



चंद्राच्या दक्षिण ध्रुवावर यान उतरविणारा भारत हा जगातील पहिला देश ठरला आहे. अंतराळ संशोधन, माहिती तंत्रज्ञान, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, फिनटेक आणि उद्योगेन्मुख तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात भारताने मोठी झेप घेतली आहे,असे मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले.

भारतामध्ये जगातील दुसरी सर्वात मोठी स्टार्टअप इकोसिस्टम विकसित होत असल्याचे सांगून मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले., भारताकडे सर्वात मोठी युवा शक्ती आहे. तिरंगा हातात घेऊन बाहेर पडणाऱ्या या तरुणाईला थांबवण्याची ताकद जगात कोणाकडेही नाही. भारत एक मोठी महासत्ता म्हणून

उदयास येत आहे. भारताची प्रगती काही शक्तींना खटकत आहे. काही परकीय शक्ती भारताची घोडदौड थांबवण्याचा प्रयत्न करत आहेत. मात्र भारताचा विकासाचा प्रवास कोणीही थांबवू शकणार नाही. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांनी पाहिलेल्या नवभारताच्या संकल्पनेतून आगामी काळात भारत विकसित राष्ट्र म्हणून जगाच्या नकाशावर अग्रस्थानी दिसेल,असा विश्वास मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी व्यक्त केला.

या रॅलीसाठी वरळी सी फेस येथे हजारो मुंबईकर एकत्र आले होते. तिरंगा ध्वज हातात घेतलेले

एनसीसी कॅडेट्स यांच्या उत्साहामुळे संपूर्ण परिसर देशभक्तीच्या वातावरणाने भारावून गेला होता. ‘भारत माता की जय’, ‘जय शिवाजी, जय भवानी’, ‘वंदे मातरम्’ अशा घोषणांसह देशभक्तीपर गीतांनी वातावरण दुमदुमून गेले.

युवकांची व्यसनाधीनता: देशासमोरील आव्हान



प्रतिष्ठितपणाचे लक्षण मानले जाते. रिस्क पाहणे, ऑनलाईन गेमिंग (उदा. पबजी, रमी), पॉर्नोग्राफी आणि सोशल मीडियावरील लाईक्स मिळवण्यासाठी तासनतास मोबाईल स्क्रीनवर घालवणे, हे तरुणांच्या मानसिक आरोग्याला घातक ठरत आहे. झटपट श्रीमंत होण्याच्या मोहापायी अनेक तरुण ऑनलाईन बेटिंग अॅप्सच्या आहारी जात आहेत. यामध्ये मोठी रक्कम गमावल्यामुळे अनेक तरुणांनी आत्महत्या केल्याच्या घटना समोर येत आहेत.

तरुण व्यसनाच्या आहारी का जात आहेत? तर तरुणांना व्यसनाच्या गर्तेत ढकलण्यासाठी अनेक कौटुंबिक, सामाजिक आणि मानसिक घटक कारणीभूत आहेत. आजच्या जगात शिक्षणाची स्पर्धा, बेरोजगारीची भीती, करिअरचे दडपण आणि पालकांच्या अतिअपेक्षांमुळे तरुण प्रचंड मानसिक तणावाखाली जगातात. या तणावातून तात्पुरती सुटका मिळवण्यासाठी ते व्यसनाचा मार्ग निवडतात. मित्रपरिवाराचा दबाव हे सुद्धा महत्त्वाचे कारण आहे. “तू जर हे केले नाहीस, तर तू आमच्या ग्रुपमध्ये राहण्याच्या लायकीचा नाहीस,” अशा टोमण्यांना बळी पडून अनेक तरुण केवळ मित्रांना दाखवण्यासाठी पहिल्यांदा व्यसन करतात आणि नंतर त्याचे गुलाम बनतात. चमचमती जीवनशैली आणि चित्रपट-वेब सिरीज, चित्रपट, आणि

लोकप्रिय वेब सिरीजमध्ये अमली पदार्थांचे सेवन, मद्यपान, गॅंमराईज करून दाखवली जाते. नायक किंवा नायिका पडद्यावर सिंगारेट ओढताना पाहून तरुण त्यांचे अंधानुकरण करतात. कौटुंबिक वातावरण आणि संवादाचा अभाव असतो. ज्या कुटुंबात पालकांमध्ये सतत भांडणे असतात किंवा पालक स्वतः व्यसनी असतात, तिथली मुले सहज व्यसनांकडे वळतात. तसेच, आजकाल पालक आणि मुलांमध्ये संवाद कमी झाला आहे. मुले डिप्रेशनमध्ये असताना त्यांच्याशी बोलणारे कोणी नसते.अमली पदार्थांची सहज उपलब्धता होत असल्याने आज शाळा आणि महाविद्यालयांच्या परिसरात, अगदी पानटपऱ्यांवर किंवा ऑनलाईन माध्यमातून ड्रग्स आणि इतर व्यसनाधीन वस्तू सहज उपलब्ध होत आहेत. ड्रग्स माफियांचे जाळे थेट शैक्षणिक संस्थांपर्यंत पोहोचले आहे. व्यसनाधीनतेचे भयानक परिणाम व्यसनाधीनतेमुळे केवळ तरुणाचे शारीरिक नुकसानच होत नाही, तर त्याचे दूरगामी परिणाम जसे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य उद्ध्वस्त होते. ड्रग्स आणि दारूमुळे यकृत, फुफ्फुस दाखवण्यासाठी पहिल्यांदा व्यसन करतात आणि नंतर त्याचे गुलाम बनतात. चमचमती जीवनशैली आणि चित्रपट-वेब सिरीज, चित्रपट, आणि

वाढ होते. व्यसनाची गरज भागवण्यासाठी पैशांची आवश्यकता असते. जेव्हा घरून पैसे मिळणे बंद होते, तेव्हा तरुण चोरी, जबरी चोऱ्या, साखळी चोरी आणि अंमली पदार्थांची तस्करी यांसारख्या गुन्ह्यांरी मार्गांकडे वळतात.शैक्षणिक आणि आर्थिक नुकसान होते. व्यसनात बुडालेला तरुण अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकत नाही. उच्च शिक्षण अर्धवट सुटते, नोकरी गमावली जाते आणि यामुळे संपूर्ण कुटुंबाची आर्थिक घडी विस्कटते. कुटुंबाची वाताहत होते. घरात एक तरुण जरी व्यसनी झाला, तर संपूर्ण कुटुंबाची सुख-शांती बिघडते. पालकांना समाजात मान खाली घालावी लागते, घर कर्जबाजारी होते आणि कौटुंबिक हिंसाचार वाढतो.या गंभीर समस्येवर प्रभावी उपाय युवकांना व्यसनाच्या या गर्तेतून बाहेर काढण्यासाठी केवळ कायदे करून चालणार नाही, तर सामूहिक पातळीवर



विशेष...

दिलीप देशपांडे,
जामनेर, जिल्हा जळगाव.
८९९९५६६९१७
dilipdeshpande24@gmail.com

प्रयत्न करावे लागतील. पालकांचा सकारात्मक सहभाग आणि संवाद आवश्यक आहे. शाळा-कॉलेजच्या १०० मीटर परिसरात तंबाखू आणि दारू विक्रीवर असणारी बंदी केवळ कागदावर न राहता, तिची कडक अंमलबजावणी झाली पाहिजे.कठोर कायद्यांचे बरोबर अंमलबजावणी महत्त्वाची आहे.शैक्षणिक संस्था व संस्थाचालक यांचा सहभाग महत्त्वाचा आहे. ४. जे तरुण व्यसनाच्या जाळ्यात खोलवर रतले आहेत, त्यांना सहानुभूतीपूर्वक बाहेर काढण्यासाठी आधुनिक व्यसनमुक्ती आणि पुनर्वसन केंद्रांची मदत घेतली पाहिजे. तरुणांची ऊर्जा अफाट असते. जर या ऊर्जेला क्रीडा, कला, व्यायामशाळा किंवा सामाजिक,आध्यात्मिक कार्यात गुंतवले, तर त्यांचे मन व्यसनाकडे वळणारच नाही.क्रीडा आणि कला गुणांना प्रोत्साहन द्यायला हवे. रोजगार नसलेला लागो

करोडोच्या संख्येने युवकांचा राजकीय क्षेत्रात तात्पुरता वापर केला जातो. युवक त्यात आशे पोटी गुरफटला आहे.आंदोलन, मोर्चे या कामीच त्यांचा फक्त वापर वर्षानुवर्षे करून घेतला जातोय ही गंभीर बाब आहे. त्यातच त्याच्या समाजिक जाणिवा बोथट झाल्या आहेत. समाजातला अत्याचार, भ्रष्टाचारा बद्दल त्याला काही घेणे देणे नाही. तो पेटून उठत नाही. त्यांच्या जाणिवाही बोथट झाल्या आहेत. २ ऑगस्ट २०२६ रोजी पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी नशामुक्त युवा विकसित भारत संकल्प अभियान या एका विशेष राष्ट्रव्यापी अभियानाची सुरुवात केली, १०० आठवड्यांची मोहीम असून अमली पदार्थांच्या (ड्रग्स) व्यसनाविना निरोगी समाज घडवण्यासाठी ही १०० आठवड्यांची देशव्यापी मोहीम सुरू करण्यात आली आहे. विकसित भारताचे स्वप्न केवळ व्यसनमुक्त आणि सक्षम युवा पिढीच पूर्ण करू शकते, असा विश्वास पंतप्रधानांनी व्यक्त केला. या अभियानांतर्गत दर रिवारी देशभरात खेळ, वॉकथॉन, ध्यानधारणा, पथनाट्य आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमंचे आयोजन करून जनजागृती केली जाईल. शाळा, महाविद्यालये, स्वयंसेवी संस्था () आणि १२५ हून अधिक आध्यात्मिक संस्थांना एकत्र आणून या मोहिमेला,अभियानाला लोकचळवळीचे स्वरूप येणे आवश्यक आहे.. स्वामी विवेकानंदांनी तरुणांना “ऊठ, जागा हो आणि ध्येय सिद्ध होईपर्यंत थांबू नकोस” असा संदेश दिला होता. आजच्या जागतिक युवा दिनाच्या निमित्ताने आपल्या देशातील तरुणांनी पंतप्रधानांच्या आव्हानाला प्रतिसाद देऊन स्वतःला एक प्रश्न विचाराला हवा आहे की, आपण ध्येयप्राच्या दिशेने चाललो आहोत की व्यसनाच्या अंधाऱ्या खाईकडे? व्यसन हे सुखाचे साधन नसून विनाशाचे आमंत्रण आहे. तरुणांनी स्वतःच्या आंतरिक शक्तीला ओळखून व्यसनांना नाही म्हणण्याचे धाडस दाखवले पाहिजे. जेव्हा देशाचा प्रत्येक तरुण व्यसनमुक्त, सुदृढ आणि ध्येयवादी बनेल, तेव्हाच आपला देश खऱ्या अर्थाने प्रगती करेल.



जात्यावरच्या ओव्या.....

भरला बाजार
घेते कुंकू न आरसा
लेण कपाळी भाग्याच
लाख मोलाचा वारसा ||७९१||

भरला बाजार
बहीण भेटली चुलत
तिला भरल्या बांगड्या
सुख दु खाच बोलत ||७९२||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ६१

ज्योतिर्मय साहित्य

निजध्यास तो सर्व तूटोनि गेला ।
बळे अंतरे शोक संताप ठेला ।
सुखानंद आनंद भेदे बुडाला ।
मनी निश्चयो सर्व खेदे बुडाला ।६२।

अर्थ : भगवंताच्या भक्तीचा किंवा स्वस्वरूपाचा ध्यास एकदा तुटला की मनामध्ये शोक, संताप बळजबरीने ठाण मांडतात. सुख आणि आनंद नष्ट होतो आणि परमेश्वराच्या प्राप्तीचा मनामध्ये केलेला निश्चय देखील नष्ट होतो.

(निजध्यास - स्व स्वरूपाचे अनुसंधान, तूटोनी गेला - खंड पडला)

विवेचन : परमेश्वराची प्राप्ती करून घ्यायची असेल तर त्यामध्ये सातत्य आवश्यक असते. त्याचा ध्यास किंवा वेड मनाला लागणे आवश्यक असते. सततचे अनुसंधान किंवा स्व स्वरूपाचे चिंतन परमेश्वर प्राप्तीसाठी आवश्यक असते. परंतु आपले मन जेव्हा वादात अडकते तेव्हा हे अनुसंधान तुटते. मनामध्ये निरनिराळ्या प्रकारच्या शंका येऊ लागतात. मनाला काहीतरी काम देणे आवश्यक असते. रिकामे मन म्हणजे सैतानाचे घर असे आपण म्हणतो. जेव्हा परमेश्वराचे अनुसंधान तुटते तेव्हा या रिकाम्या मनामध्ये नको ते विचार गर्दी करू लागतात.

मनाचा मूळ स्वभाव शांततेचा आहे. जेव्हा सातत्याने परमेश्वराचे अनुसंधान, नामस्मरण, भजन, कीर्तन या गोष्टी सुरू



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

असतात, तेव्हा मनामध्ये शांतता, सुख, समाधान आणि आनंद या गोष्टी नांदत असतात. परंतु जेव्हा हे अनुसंधान तुटते तेव्हा ही शांतता, समाधान आणि आनंद भंग पावतात. शोक आणि संताप बळजबरीने मनाचा ताबा घेतात आणि मग आपण स्वतःला दुःखी करून घेत असतो.

अशी अवस्था जेव्हा आपल्या मनाची द्विधा स्थिती असते तेव्हा होते. संतांनी सांगितलेला उपदेश ऐकल्यानंतर किंवा कीर्तन, प्रवचन ऐकल्यानंतर आपण परमेश्वराची उपासना करावी अशी तीव्रतेने इच्छा होते. परंतु काही काळ गेल्यानंतर संतांच्या उपदेशाचा प्रभाव ओसरतो. परमेश्वरावर असलेली श्रद्धा डळमळीत होऊ लागते मग असे वाटते की परमेश्वर भेटेल की नाही माहिती नाही परंतु आज जो आनंद

आपल्या हातात आहे तो उपभोगावा. त्यामुळे जो निजध्यास घेतलेला असतो तो आपण सोडतो. तेवढे धैर्य किंवा तेवढी वाट पाहण्याची तयारी आपली राहत नाही. परिणामी चिंतात शोक आणि संताप घर करतात. (क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



चौकट

चौकट म्हणजे एक प्रकारचे बंधन, मर्यादा. चौकट चांगलीही आणि वाईटही, कारण बऱ्याच गोष्टी चौकटीत राहून केल्या की फायदा होतो व बऱ्याच वेळेस मर्यादा ओलांडल्या की नुकसान. म्हणून याचा योग्य वापर केला पाहिजे.

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

जगात कुणीही सुखी नाही असे समर्थ सांगतात. पण एखादा राजाच्या पोटी जन्माला आला म्हणून सुखी झाला, असे आपण मानतो ! खाण्यापिण्याची अडचण नसली म्हणजे त्याला इतर काही काळज्याच नाहीत असे म्हणून कसे चालले ? ' मागल्या जन्मी मी कुणाचा तरी घात केला म्हणून आज हे दुःख वाट्याला आले आहे, ' असे आपण म्हणतो, आणि त्याबरोबरच फलाशेने कर्म

प्रयत्न आणि परमेश्वर यांची सांगड घालावी

करून पुढील जन्माची तयारी आजच करू लागतो. पण त्यातून सुटण्याचा काही मार्ग पाहात नाही. कर्मांमध्ये आजवर मोठमोठे लोक गुंतून राहिले आहेत. जन्माला आलो तो जन्माचे सार्थक करून घेण्याकरिता; पण या फेऱ्यातच आपण अडकून पडलो तर काय उपयोग ? आपण एखाद्या कापडाच्या गिरणीत गेलो तर म्हणतो, ' काय धोटे फिरतात ! ' परंतु फिरवणारा तर दुसरीकडेच असतो, त्याप्रमाणे, देहाचे देहपण जीव असेल तोपर्यंत; त्यामधून तो जीवात्मा नाहीसा झाला की, देहाचे देहपणही नाहीसे होते. आत्म्याच्या संगोपाने सर्व काही चालते.

एका गृहस्थाला फार काम असे, जेवायलाही फुरसत मिळत नसे. त्याच्या आईने त्याच्या खिशात बदाम, खडीसाखर, वड्या अशा जिनसा टाकल्या आणि सांगितले की, " येताजाता, काम करता करता, एक एक तोंडात टाकीत जा. " त्याप्रमाणे, संतांनी आम्हाला नामरूपी खाऊ दिला आणि सांगितले की, " येताजाता, काम करता करता, हा तोंडात टाकीत जा, म्हणजे लोभाची भूक लागणारच नाही, फार सुख होईल. "

एका गृहस्थाने त्याच्या भावाशी भांडण होते. त्याने जेव्हा आपले मृत्युपत्र केले तेव्हा

त्यामध्ये लिहिले की, ' माझ्या शवाला माझ्या भावाचा हात लागू नये. ' काय ही देहबुद्धीची पराकाष्ठा ! आज आपल्याला जे करणे योग्य आहे ते करायचे सोडून, मनुष्य कालचे आणि उद्याचे पाहात बसतो. पुष्कळ लोकांना ' उद्या काय होणार आहे ' हे कळायला पाहिजे असते. पण आपला पुढचा काळ चांगला याचा म्हणून आपण आज चांगले वागणे जरूर आहे; तसे न करता मागच्याचा किंवा पुढच्याचा विचार करीत बसणे म्हणजे जे करू नये ते करणे, हे मायेचे लक्षण होय. मायेच्या तावडीत जे सापडलेले आहेत ते लोक करू नये ते करतील, आणि उद्याची काळजी करतील. मनुष्याची एक स्थिती कधीच कायम राहात नाही. आजची वाई स्थिती जाऊन चांगली स्थिती उद्या ना परवा येणारच असते. पण आपला प्रयत्न आपण कधी सोडू नये. व्यवहारात नेहमी प्रयत्न आणि परमेश्वर यांची सांगड घालावी. कर्माचा हेतू जाळून टाकावा ही पुढची पायरी. रामाच्या इच्छेने सर्व काही होते ही दृढ भावना ठेवून, मरणाची भीती बाळगू नये आणि जगण्याची काळजी करू नये. नेहमी नामस्मरणात राहण्याचा प्रयत्न करावा. कर्तव्यी असावे तत्पर । सुखी नाम निरंतर ॥

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

आपले सण आपले उत्सव
दीप अमावस्या



दीव्यांची आरती

पंचप्राणांचे नीरांजन करुनी ।पंचतत्त्वे वाती परिपूर्ण भरुनी ॥मोहममतेचें समूळ भिजवोनि ।अपरोक्ष प्रकाश दीप पाजळोती ॥ १ ॥जय देव जय देव जय नीरांजना ।नीरांजन ओंवाळूं तुझिया समचरणां ॥ ध्रु० ॥ज्वाला ना काजळी दिवस ना राती ।सदोदित प्रकाश भक्तीनें प्राप्ती ॥पूर्णानंदें धालों बोलों मी किती । उजळों हे शिवराम भावें ओंवाळिती ॥ जय देव जय देव जय नीरांजना । नीरांजन ओंवाळूं तुझिया समचरणां आपण बरेचदा तालात आणि

टाळ्यांच्या गजरात आरती म्हणत असताना, बरेचदा त्या आरती तील शब्दांच्या अर्था कडे दुर्लक्ष करतो. आता याच आरतीचे पहा ना ! यात कोणती आरती पेटवली वात कशाची ते पाहू आपल्या शरीरात पाच प्राण असतात प्राण, अपान, व्यान, उदान आणि समान. हे सर्व एकत्रित आले तर यातून योगगनी पेटत असतो. या पंच प्राणाची ज्योत केली आहे, असे कवी म्हणतो. हे चराचर ज्या पंच तत्त्वा पासून बनलेले आहे ते पंच तत्व म्हणजे, पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश. त्याच तत्त्वा पासून आपले शरीरही बनले आहे. या पंचतत्त्वाला आधी समतल करून, म्हणजे योग्य प्रमाणात करून मग ही वात पेटवली आहे. (क्रमशः)



फणस

ज्योतिर्मय साहित्य

फणसामध्ये आणि त्याच्या बियांमधील 'हे' जीवनसत्त्वे आणि खनिजे आरोग्याला देतात अनेक फायदे.....
उन्हाळ्यात फणसाचे देखील मोठ्या प्रमाणात सेवन केले जाते. तर कच्च्या फणसापासून भाजी बनवली जाते, जी चवीला उत्तम आणि आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरते. तसेच पिकलेल्या फणसाच्या गऱ्यामधील बिया देखील पोषक तत्वांनी समृद्ध असतात आणि तुमच्या आरोग्यासाठी अनेक प्रकारे फायदेशीर ठरू शकतात. चला तर मग जाणून घेऊया की तुम्ही फणसाच्या बियांचा तुमच्या आहारात कसा समावेश करू शकता, त्यामध्ये किती जीवनसत्त्वे आणि खनिजे आहेत आणि त्या तुमच्या आरोग्यासाठी कशा फायदेशीर ठरू शकतात. फणसाच्या बियांमध्ये त्याच्या गरासोबतच जीवनसत्त्व 'अ' आणि 'क', कॅल्शियम आणि लोह असते. ही सर्व पोषक तत्त्वे निरोगी शरीर राखण्यासाठी आवश्यक आहेत. चला याबद्दल सविस्तर जाणून घेऊया.

फणसाच्या बियांमधील पोषक तत्त्वे हेल्थलाइननुसार १०० ग्रॅम फणसाच्या बियांमध्ये ०.४३ ग्रॅम प्रथिने, १.५ ग्रॅम फायबर, १० ते १७ आययू व्हिटॅमिन ए,

११ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन सी, ५० मिलिग्रॅम कॅल्शियम, ५४ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, १.५ मिलिग्रॅम लोह आणि २६४ मिलिग्रॅम पोटॅशियम असते. तसेच, त्यात बी कॉम्प्लेक्स व्हिटॅमिन्स, थायमिन आणि रायबोफ्लेविन यांचाही स्रोत असतो. याशिवाय त्यात इतर अनेक संयुगे देखील आढळतात. हे सर्व पोषक तत्त्वे आपल्याला बियांचे सेवन केल्यास शरीराला मिळतात.

फणसामध्ये किती पोषक तत्त्वे असतात... ?

अमेरिकेच्या कृषी विभागाच्या मते १६५ ग्रॅम किंवा अंदाजे १ कप, फणसाच्या गऱ्यांमध्ये २.८४ ग्रॅम प्रथिने,

संकलन -

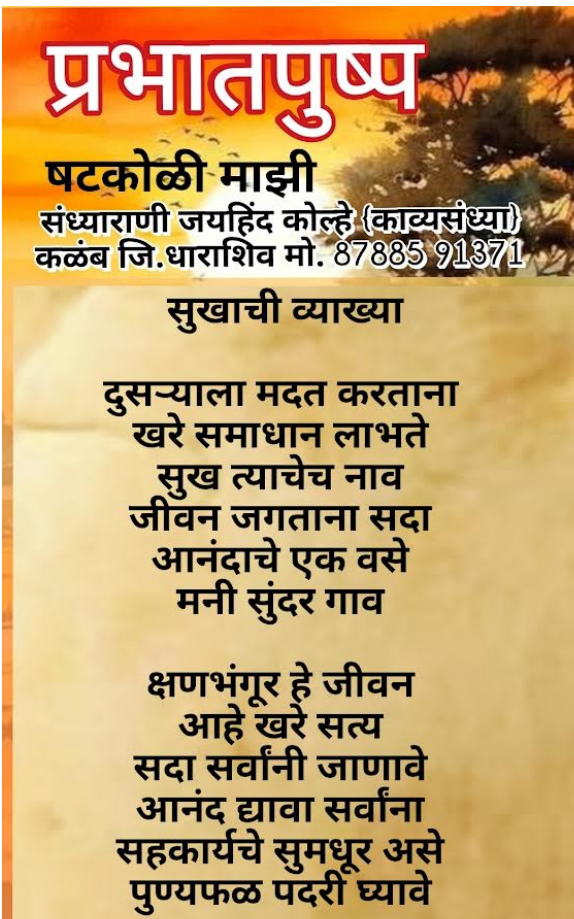
डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९

२.४८ ग्रॅम फायबर, ३९.६ मिग्रॅ कॅल्शियम, ४७.८ मिग्रॅ मॅग्नेशियम तर आहेच, शिवाय ७३९ मिग्रॅ पोटॅशियम, ३४.६ मिग्रॅ फॉस्फरस, तसेच २२.६ मिग्रॅ व्हिटॅमिन सी, १.५२ मिग्रॅ नियासिन,

३९.६ मायक्रोग्रॅम फोलेट आणि ८.२५ मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन ए असते.

आपल्या आहारात फणसाच्या बियांचा समावेश कसा करावा... ?
तुमच्या आहारात फणसाच्या बियांचा समावेश करणे अत्यंत सोपे आहे. तुम्ही त्याची सुकी भाजी बनवू शकता. तुम्ही त्याचे चिप्स बनवून एअर-फ्राय करू शकता. तुम्ही बिया बारीक चिरून सॅलड किंवा सूपमध्ये घालू शकता. फणसाच्या बिया, लसूण, लिंबाचा रस, तिळाची पेस्ट आणि ऑलिव्ह ऑईल एकत्र करून तुम्ही हुमुस बनवू शकता. एवढेच नाहीतर सर्वात सोपे म्हणजे या बिया उकडवून देखील त्याचे सेवन करू शकता.

फणसाच्या बियांचे फायदे...
पबमेड मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासानुसार फणसाच्या बियांचे सेवन केल्याने वजन कमी होण्यास मदत होऊ शकते. त्या ग्लुकोज सहनशीलता सुधारतात, ज्यामुळे त्या मधुमेहीसाठी पातळी कमी होण्यासही मदत होते. त्यामध्ये व्हिटॅमिन सी देखील असते, जे त्वचेचे आरोग्य आणि रोगप्रतिकारशक्ती सुधारण्यास उपयुक्त ठरते.



प्रभातपुष्प

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

सुखाची व्याख्या

दुसऱ्याला मदत करताना
खरे समाधान लाभते
सुख त्याचेच नाव
जीवन जगताना सदा
आनंदाचे एक वसे
मनी सुंदर गाव

क्षणभंगूर हे जीवन
आहे खरे सत्य
सदा सर्वांनी जाणावे
आनंद द्यावा सर्वांना
सहकार्यचे सुमधूर असे
पुण्यफळ पदरी घ्यावे

‘यशाच्या पलीकडे सेवेतच खरे समाधान!’- डॉ. प्रवीण वक्ते

‘मेक देम स्माईल फाउंडेशन’ आयोजित गुणवंत शिक्षक पाल्यांचा गौरव सोहळा उत्साहात साजरा

ज्योतिर्मय **साहित्य**
छत्रपती संभाजीनगर – वैयक्तिक यश, प्रतिष्ठा आणि प्रसिद्धीपेक्षा समाजासाठी केलेल्या सेवेतून मिळणारे समाधान अधिक मोलाचे आहे. प्रत्येकाच्या हातून चांगले कार्य घडले पाहिजे आणि आपल्या सहप्रवाशांच्या सुख-दुःखाची जाणीव ठेवण्याची संवेदनशीलता प्रत्येकामध्ये निर्माण झाली पाहिजे. इतरांच्या वेदना आणि संवेदना जोपर्यंत आपल्याला जाणवत नाहीत, तोपर्यंत आपल्या जगण्याला खरा अर्थ प्राप्त होत नाही, असे प्रतिपादन डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाचे प्र-कुलगुरु डॉ. प्रवीण वक्ते यांनी केले.

‘मेक देम स्माईल फाउंडेशन’ च्या वतीने आयोजित यशस्वी शिक्षकांच्या गुणवंत पाल्यांच्या सत्कार समारंभात ते बोलत होते. यावेळी व्यासपीठावर फाउंडेशनचे अध्यक्ष तथा ज्येष्ठ नेत्रोपचारज डॉ. श्रीरंग देशपांडे उपस्थित होते. हा कार्यक्रम विवेकानंद महाविद्यालय सभागृहात झाला. डॉ. वक्ते पुढे म्हणाले की, समाजाच्या जडणघडणीत पालकांची भूमिका अत्यंत महत्वाची आहे. गुणवंत पाल्यांच्या यशामागे पालकांचे

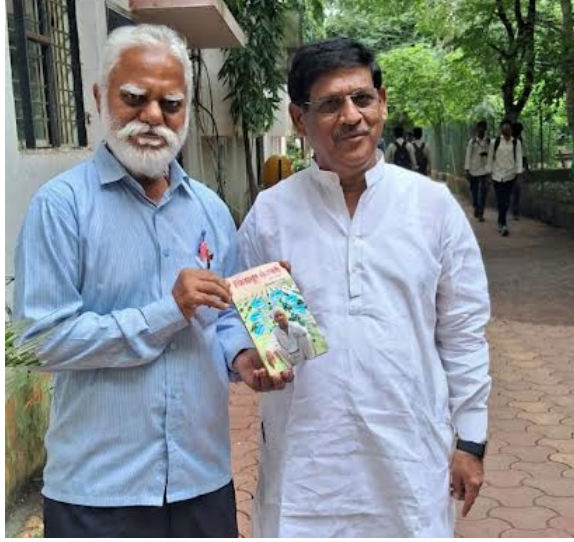
संस्कार, त्याग, मार्गदर्शन आणि प्रोत्साहन यांचा मोठा वाटा असतो. त्यामुळे पाल्यांच्या यशाचा गौरव करताना त्यांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभ्या राहिलेल्या पालकांच्या योगदानही महत्वाचे आहे. “शिक्षकांनी स्वतःच्या पाल्यासोबत आणखी दोन मुलांना घडवावे,” असे आवाहन करत वक्ते यांनी शिक्षकांच्या सामाजिक जबाबदारीवर विशेष भर दिला. शिक्षक केवळ विषयाचे ज्ञान देत नाहीत, तर विद्यार्थ्यांच्या विचारांना दिशा देऊन समाज आणि राष्ट्राच्या भवितव्याची पायाभरणी करतात, असे त्यांनी स्पष्ट केले. देशाच्या भवितव्याचा विचार करताना युवकांची भूमिका निर्णायक असल्याचे सांगत डॉ. वक्ते म्हणाले, “युवकांचा विचार जसा असेल, तसे देशाचे भविष्य घडेल. त्यामुळे युवकांचे विचार प्रखर, सकारात्मक, संवेदनशील आणि चैतन्यमय असणे आवश्यक आहे.” मानवी जीवनाचे अंतिम ध्येय केवळ भौतिक यश नसून आध्यात्मिक उन्नती, सामाजिक बांधिलकी आणि



समाजहिताची जाणीव हे असले पाहिजे. आपल्या कर्तृत्वाचा उपयोग केवळ स्वतःच्या प्रगतीसाठी न करता समाजाच्या उन्नतीसाठी केला, तरच जीवन अधिक अर्थपूर्ण आणि समाधानकारक ठरेल, असेही त्यांनी नमूद केले. प्रास्ताविकात डॉ. श्रीरंग देशपांडे यांनी ‘मेक देम स्माईल फाउंडेशन’च्या समाजाभिमुख कार्याची माहिती दिली. गरजूवंतांच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलविण्याचे कार्य फाउंडेशनच्या माध्यमातून सातत्याने सुरू आहे. वंचित समाजातील बालकांना शिक्षणाच्या मुख्य प्रवाहात आणण्याच्या फाउंडेशनच्या कार्याला

यावेळी डॉ. देशपांडे यांनी शिक्षकांना वर्ग-३ ऐवजी वर्ग-२ ची श्रेणी बहाल करावी, अशी शासनाकडे मागणीही केली. कार्यक्रमात शिक्षकांच्या गुणवंत पाल्यांचा मान्यवरांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. गुणवंत पाल्यांचा गौरव, पालकांच्या त्यागाची दखल आणि वंचित मुलांच्या शिक्षणासाठी शिक्षकांना सामाजिक योगदानाची हाक या त्रिसूत्रीमुळे ‘मेक देम स्माईल फाउंडेशन’चा हा उपक्रम सामाजिक बांधिलकीचा प्रेरणादायी संदेश देणारा ठरला अशी शिक्षक आणि त्यांच्या पालकांमध्ये होती. यावेळी मेक देम स्माईल फाउंडेशनचे पदाधिकारी, शहरातील प्रतिष्ठित नागरिक, शिक्षक आणि त्यांचे पाल्य, आणि नागरिकांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

आर्थिक मदतीची आवश्यकता नाही तर स्वयंस्फूर्तीने पुढे येऊन या मुलांना शिकविणारे स्वयंसेवक हवे आहेत, असे आवाहन डॉ. देशपांडे यांनी केले.



शेतीनिष्ठ शेतकरी आप्पासाहेब रामकृष्ण पाटील यांना “चिंतातुर शेतकरी” काव्य संग्रह भेट

ज्योतिर्मय **साहित्य**

वैजापूर – शेतकऱ्यांच्या व्यथा,समस्या,प्रश्न, अडचणी, अडवणूक शेती माल भाव, शासनाचे शेती व शेतकरी वर्गाकडे दुर्लक्ष तसेच त्यांच्या शेती मालाची कवडी मोल खरेदी, शेतकरी आत्महत्या इत्यादी प्रश्न व शेतकरी व्यथा आपल्या काव्य रुपी शब्दात गोऊन शेतकऱ्यांना त्यांचे शेती हक्क मिळावे, त्यांच्या व्यथाना वाचा फुटावी या साठी वैजापूरचे जेष्ठ साहित्यिक धोंडीराम सिंह राजपूत यांनी लिहिलेल्या काव्यरुपी ११२ कवितांचा संग्रह “चिंतातुर शेतकरी” तालुक्याचे शासनाने शेतीनिष्ठ शेतकरी पुरस्कार देऊन गौरविलेले शेतकरी आप्पासाहेब रामकृष्ण पाटील यांना सोमवार(ता,१०) रोजी वि.पा. महाविद्यालयात देऊन शेतकरी प्रश्नावर वाचा फोडण्याची विनंती धोंडीरामसिंह राजपूत यांनी केली. “शेती जगली तर देश जगेल”, “शेती टिकली तर शेतकरी टिकेल” तसेच “शेती संस्कृती –देशाची संस्कृती” या साठी सर्वंकष प्रयत्न करण्याची विनंती ही राजपूत यांनी आप्पासाहेब पाटील यांच्याकडे केली.(फोटो कॅप्शन-शासनाने पुरस्कार गौरविलेले तालुक्याचे शेतीनिष्ठ शेतकरी आप्पासाहेब पाटील यांना कवी धोंडीरामसिंह राजपूत यांनी त्यांचा कविता संग्रह “चिंतातुर शेतकरी” अभ्यासऱ्यासाठी दिला).

‘ग्रंथ हेच खरे गुरु, ज्ञान हाच जीवनाचा आधार’; गुरुपौर्णिमेनिमित्त विद्यार्थ्यांची ग्रंथालयाला भेट

ज्योतिर्मय **साहित्य**
जालना : गुरुपौर्णिमेनिमित्त संस्कार प्रबोधिनी विद्यालयातील विद्यार्थी-विद्यार्थिनी व शिक्षकांनी नागसेन ग्रंथालयाला सदिच्छा भेट दिली. यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध विषयांवरील पुस्तके, संदर्भग्रंथ, चरित्रे तसेच दैनिक वृत्तपत्रांचे वाचन करून वाचन संस्कृतीचा अनुभव घेतला.

नागसेन ग्रंथालयाचे संस्थापक अध्यक्ष राजेश राऊत यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना “ग्रंथ हेच खरे गुरु असून, वाचन हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे. नियमित

वाचनामुळे ज्ञान, विचारशक्ती आणि व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होतो,” असे सांगितले. आजच्या डिजिटल युगात विद्यार्थ्यांनी मोबाईलच्या वापरावर नियंत्रण ठेवून पुस्तकांशी मैत्री करावी आणि दररोज वाचनाची सवय लावावी, असे आवाहन त्यांनी केले.

सर्धा परीक्षा तसेच विविध क्षेत्रांत यश



मिळविण्यासाठी इतिहास, विज्ञान, भूगोल, संविधान, साहित्य आणि चालू घडामोडींचे

व्यापक ज्ञान आवश्यक असल्याचे राऊत यांनी नमूद केले. विद्यार्थ्यांनी पाठ्यपुस्तकांसोबत अवांतर वाचनावरही भर द्यावा, असे त्यांनी सांगितले. यावेळी विद्यार्थ्यांना नागसेन ग्रंथालयातील ग्रंथसंपदा, वाचनगृह, अभ्यासिका, सदस्यत्व प्रक्रिया तसेच उपलब्ध सुविधांची माहिती देण्यात आली. विद्यार्थ्यांनी आवडीची पुस्तके वाचत ग्रंथालयातील वातावरणाचा

अनुभव घेतला.

या कार्यक्रमास संस्कार प्रबोधिनी विद्यालयाचे भागवत मराठे, सीमा आरडे, सुवर्णा पाठक, सोनाली परभनकर आणि प्रशांत बोधक यांच्यासह शिक्षक व विद्यार्थी उपस्थित होते. नागसेन ग्रंथालयाच्या सचिव संगीता राजेश राऊत, ग्रंथपाल पवन लाड यांच्यासह ग्रंथालय कर्मचारी उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या समारोपप्रसंगी राऊत यांनी विद्यार्थ्यांनी नियमित वाचन करून ज्ञानसंपन्न, सुसंस्कृत व जबाबदार नागरिक बनण्याचा संकल्प करावा, असे आवाहन केले.

ज्ञानदा प्रतिष्ठान संचलित अॅड. डी. आर. नगरकर प्रशालेत “हर घर तिरंगा” अंतर्गत उत्साहात प्रभात फेरी



ज्योतिर्मय **साहित्य**
पुणे : स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त केंद्र सरकारच्या “हर घर तिरंगा” अभियानाला अनुसरून ज्ञानदा प्रतिष्ठान संचलित, अॅड. डी. आर. नगरकर प्रशाला, कर्वेनगर येथे आज उत्साहात प्रभात फेरीचे आयोजन करण्यात

आले. शाळा भरल्यानंतर शाळेच्या प्रांगणातून या फेरीला सुरुवात झाली. या कार्यक्रमास संस्थेचे अध्यक्ष श्री. उदयन पाठक, संस्थेचे कार्यवाह श्री. मंदार शेंडे, संस्थेच्या सदस्य सौ. माणिक कुलकर्णी, माध्यमिकच्या सौ. स्वाती कुलकर्णी, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी मोठ्या संख्येने या

फेरीत सहभागी झाले होते. सर्व विद्यार्थ्यांच्या हातात अभिमानाने तिरंगा फडकत होता. “वंदे मातरम्”, “भात माता की जय”, “हर घर तिरंगा” या घोषणांनी शाळेचा परिसर दुमदुमून गेला. प्रभात फेरी शाळेच्या आवारातूनच मार्गक्रमण करून पुन्हा शाळेत आली.

Jute Bag Canvas Bags
GIFTING BAGS • SHOPPING BAGS

Various options available in

SIZE SHAPE COLOUR PATTERN

WHOLESALE & RETAIL
Both options quantity wise

Perfect for Gifting, Return Gifts, Events, Weddings, Corporate & Festive Occasions

For more details and order please contact

7588349455 | 9082147076

Eco-Friendly • Reusable • Durable • Best Quality

सांगता येत नाही आणि सहनही होत नाही.....

तुमचे प्रॉब्लेम लपवून ठेवू नका त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घ्या फोनवर आणि घरीबसून औषधी मिळवा.

■ ऑनलाईन औषधोपचार : आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारपणात पण घरबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज,

गुप्तरोग, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमाखास उपाय केला जाईल, पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखांपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्याग्रस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ओयासिक बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुज-हु-इन एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रीची नोंद झालेली आहे.

सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

महावस्त्र नात्यांचं : महावस्त्राचे पदर...

विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव, प्रतिक्रियेसाठी : ९४०३७४९९३२

'मावशी' (आईची प्रतिछाया)

पुढे.... आजकाल शिक्षणाच्या निमित्ताने बऱ्याच मुलांना बाहेरगावी राहावे लागते. अशा वेळी घरचे, आईच्या हातचे जेवण मिळत नाही. पण बऱ्याच ठिकाणी मेसमध्ये किंवा हॉस्टेलवर आईच्याच मायेने स्वयंपाक करून मुलांना गरमागरम जेवण वाढणाऱ्या स्त्रिया असतात; साहजिकच मुले त्यांना 'मावशी' म्हणून मान देतात. हॉटेलमधील जेवण कितीही चांगले वाटले तरी काही दिवसांनी त्याचा कंटाळा येतो, पण या मावशींच्या कडील जेवणाचे कधीच तसे होत नाही.

आपल्या संस्कृतीत आणि इतिहासात मावशीच्या नात्याचे विविध पैलू पाहायला मिळतात. जसे महाभारतात मामाच्या नात्याला कलंक लावणारे शकुनी किंवा कंसासारखे अपवादात्मक मामा होते, तशीच द्वापारयुगात श्रीकृष्णाला मारण्यासाठी मायेचा आव आणणारी 'पुतना मावशी' देखील होती. कपटाने विष पाजणाऱ्या पुतना मावशीचे प्रेम हे केवळ ढोंग होते; पण खऱ्या अर्थाने मावशीचे हृदय कसे असावे, याचे अप्रतिम उदाहरण आपल्याला आधुनिक काळातील संगीताच्या महान विश्वात पाहायला मिळते! (क्रमशः)

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी भगवंत हृदयस्थ आहे

© अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे मो.95030 45495

विश्व गुरु भारत ..

पुढे..... म्हणूनच निसर्गाने स्वतः प्रत्येक जीवाला एखादे शस्त्र किंवा अस्त्र प्रदान केले आहे. शस्त्र आणि अस्त्र हे जीवन जिवंत ठेवण्यासाठी अत्यंत आवश्यक घटक आहेत! एका छोट्या बाळालाही ईश्वराने प्रतिकारशक्ती देऊन पाठवले आहे. हळूहळू त्याला आपल्या हातांचा उपयोग कसा करायचा ते समजते. नखे, केस, डोळ्यांवरील पापण्यांपासून ते शरीराच्या सर्व अवयवांपर्यंत निसर्गाने मानवाला अस्त्र-शस्त्रांनी सुसज्ज केले आहे.

उन्हात बाहेर पडताच तुमची त्वचा लगेच 'मेलानिन' बनवू लागते, जेणेकरून सूर्याच्या हानिकारक किरणांपासून तुमचे रक्षण व्हावे. तुमच्या घामातही बाहेरील जंतूंना मारणारे घटक असतात, हे तुमच्या शरीराचे रक्षण करतात. सापाला विषाच्या रूपात, हिंस्त्र प्राण्यांना तीक्ष्ण दात आणि नखांच्या रूपात, तर शिंगे असलेल्या प्राण्यांना शिंगे देऊन निसर्गाने सर्वांना अस्त्र-शस्त्रांनी परिपूर्ण ठेवले आहे. या जगात निर्माण झालेल्या प्रत्येक जीवाला (विषाणूंपासून ते हत्तीपर्यंत) निसर्गाने अस्त्र आणि शस्त्र दिले आहे. म्हणूनच अस्त्र-शस्त्रांची चुकीची व्याख्या करणे हे स्वतःच्याच बुद्धीच्या निम्न दर्जाचे लक्षण आहे! शास्त्राद्वारे शस्त्राची निर्मिती होते आणि याच शास्त्राद्वारे शास्त्राचे रक्षण केले जाते. जे शास्त्र शस्त्र निर्माण करू शकत नाही-मग ते स्थूल असो व सूक्ष्म-ते शास्त्र केवळ त्यागण्यायोग्यच आहे! शास्त्र आणि शस्त्र दोन्ही सोबत घेऊनच या संसाराची यात्रा पूर्ण केली जाऊ शकते. जो तुम्हाला शस्त्र त्यागण्यास सांगतो, अशा शास्त्राचा आणि त्या व्यक्तीचा त्वरित त्याग करा; कारण ती व्यक्ती तुमचे जीवन घोर संकटात टाकण्याचा कुत्सित प्रयत्न करत आहे. (क्रमशः)

विचार ते विजय

लेखक - अमोल बोरीकर.मो. 86240 03013

मन शांत असेल तर मार्ग सापडतो

आयुष्यात काही क्षण असे येतात, जेव्हा आपण खूप थकतो... माणसांपासून नाही, कामापासून नाही, परिस्थितीपासूनही नाही... तर स्वतःच्या विचारांपासून. डोक्यात हजारो प्रश्न असतात. "माझ्याच बाबतीत असं का?" "आता पुढे काय?" "मी कुठे चुकलो?" "माझं आयुष्य पुन्हा पूर्वीसारखं होईल का?" या प्रश्नांची उत्तरं शोधता शोधता मन इतकं थकून जातं, की शेवटी डोळे मिटून फक्त एवढंच वाटतं... "आता काहीच नको... फक्त मनाला थोडी शांतता हवी." आणि कदाचित तिथूनच नव्या मार्गाची सुरुवात होते. तळ्यातलं पाणी अस्वच्छ आणि सतत ढवळलेलं असेल, तर त्यात आपलं प्रतिबिंबही दिसत नाही. पण तेच पाणी काही वेळ शांत राहू दिलं, की तळाशी काय आहे आणि वर आकाश कसं दिसतं, हे स्पष्ट जाणवतं. मनाचंही अगदी तसंच आहे. मन अस्वस्थ असेल, तर छोटा प्रश्नही डोंगरासारखा वाटतो. पण मन शांत झालं, की मोठी अडचणही हळूहळू सुटण्याचा मार्ग दाखवू लागते.

आपण अनेकदा घाईत निर्णय घेतो. रागात बोलतो. भीतीत पाऊल मागे घेतो आणि दुःखात स्वतःची किंमत विसरतो. नंतर शांत झाल्यावर वाटतं... "थोडं थांबलो असतो तर कदाचित हे घडलंच नसतं." म्हणून प्रत्येक समस्याचं उत्तर लगेच शोधण्याची गरज नसते. काही प्रश्नांना उत्तर देण्यापूर्वी मनाला शांत करण्याची गरज असते. कधी कधी आयुष्य आपल्याला थांबवत असतं, कारण आपल्याला पराभूत करायचं नसतं... आपल्याला योग्य दिशा दाखवायची असते. एका आईला आपल्या मुलाच्या भविष्याची काळजी असते. मुलगा अपयशी होतो. आई रडते, मुलगा खचतो. त्याला वाटतं, "माझं सगळं संपलं." पण काही दिवसांनी तो शांतपणे बसतो. आपल्या चुका पाहतो. पुन्हा प्रयत्न करतो. आणि त्याच अपयशातून त्याच्या यशाचा पहिला मार्ग तयार होतो. कारण संकट बदललेलं नसतं... मन बदललेलं असतं. शांत मन म्हणजे समस्या नसलेलं मन नव्हे. शांत मन म्हणजे समस्या असूनही धावून न जाणारं मन. (क्रमशः)

हे जगनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी विंग बी३, फ्लॅट नं.७०१, व्हिसलिंग पाम्स हौ.सो., मानकर चौक, कस्पटे वस्ती, वाकड, पिंपरी-चिंचवड, महाराष्ट्र ४११०५७ येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे. या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद पुणे न्यायालयाच्या कक्षेत) E-mail-jyotirmaysahitya@gmail.com, Mob. 7743818559