

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

☐ पुणे ☐ वर्ष २२ ☐ अंक १६९ वा ☐ भारतीय सौर दिनांक २८ श्रावण शके १९४८, बुधवार दि.१९ ऑगस्ट २०२६ ☐ पाने ४ ☐ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

शिक्षणाच्या आशेने गेलेली पावले, मृत्यूच्या दारात

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

शिक्षणाच्या आशेने गेलेली पावले, मृत्यूच्या दारात“ ही एक अत्यंत मर्मभेदी आणि अस्वस्थ करणारी भावना आहे, जी अनेकदा आश्रमशाळा, वसतिगृहे, किंवा शाळांमधील प्रशासकीय दुर्लक्ष, गैरव्यवस्थापन किंवा दुर्दैवी अपघातांमुळे प्राण गमावलेल्या विद्यार्थ्यांच्या संदर्भात व्यक्त केली जाते.

जेव्हा मुले किंवा तरुण उज्ज्वल भविष्यासाठी, शिक्षणासाठी घराबाहेर पडतात, पण दुर्दैवी अपघातांमुळे किंवा व्यवस्थेच्या त्रुटीमुळे त्यांचा जीव जातो, तेव्हा समाजाकडून अशी भावना व्यक्त केली जाते.

गरीब, आदिवासी आणि वंचित घटकातील पालक आपल्या मुलांना मोफत शिक्षण, अन्न व निवासाच्या सोयीसाठी आश्रम शाळांमध्ये पाठवतात. यामुळे मुलांच्या राहण्याचा व जेवणाचा खर्च वाचतो आणि त्यांना शिक्षणाची संधी मिळते.

महाराष्ट्रातील आदिवासी व शासकीय आश्रमशाळांमध्ये मागील दोन वर्षांत सुविधांच्या अभावामुळे आणि दुर्लक्षामुळे तब्बल ५८४ विद्यार्थ्यांचा मृत्यू झाला आहे. गडचिरोलीतील सर्पदंशामुळे झालेल्या विद्यार्थिनींच्या मृत्यूनंतर प्रशासकीय यंत्रणेच्या ढिसाळ कारभारावर गंभीर प्रश्न उपस्थित झाले असून, मूलभूत सुविधांअभावी गरीब विद्यार्थ्यांचे जीव धोक्यात आले आहेत.

महाराष्ट्रातील आदिवासी आश्रमशाळांमध्ये गेल्या काही वर्षांत झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या मृत्यूंची आकडेवारी अत्यंत धक्कादायक असून, आश्रम शाळा, मृत्यू शाळा ठरत आहेत ही चिंता पूर्णपणे खरी आणि अत्यंत गंभीर आहे. ऑगस्ट २०२६ मध्ये सरकारी यंत्रणेने जाहीर केलेल्या अधिकृत आकडेवारीनुसार, गेल्या दोन वर्षांत (२०२४ ते २०२६) तब्बल ५८४ आदिवासी विद्यार्थ्यांचा मृत्यू झाला आहे.

आश्रमशाळांमध्ये राहणाऱ्या चिमुकल्यांचा जीव जाण्यामागे अनेक गोष्टी कारणीभूत आहेत.सर्पदंश: गेल्या दोन वर्षांत २८ विद्यार्थ्यांचा मृत्यू केवळ सापाच्या चावण्यामुळे झाला आहे. नुकतीच ऑगस्ट २०२६ मध्ये गडचिरोली जिल्ह्यातील जपतलाई येथील आश्रमशाळेत जमिनीवर झोपलेल्या तीन निष्पाप विद्यार्थिनींचा सर्पदंशाने मृत्यू झाला.

आत्महत्या / गळफास: अत्यंत चिंताजनक बाब म्हणजे ५५ विद्यार्थ्यांनी गळफास लावून आपले जीवन संपवले. आश्रमशाळांमधील मानसिक ताणतणाव आणि समुपदेशनाचा अभाव याकडे बोट दाखवतो.

गंभीर आजार आणि कुपोषण: सिकल सेल, मलिया, अतिसार आणि अन्नान्न होणारी विषबाधा यांमुळे अनेक विद्यार्थी दगावतात.

पायाभूत सुविधांचा अभाव: ५० टक्क्यांहून अधिक आश्रमशाळांमध्ये विद्यार्थ्यांना झोपण्यासाठी खाटा नाहीत, मुले जमिनीवर झोपतात. अनेक शाळांना सुरक्षा भिंत नाही, त्या जंगलाजवळ आहेत.

वैद्यकीय मदतीची कमतरता: केवळ ३२% शाळांकडे स्वतःची वाहने (रुग्णवाहिका) आहेत. प्रथमोपचाराचे प्रशिक्षण कर्मचाऱ्यांना नसते आणि दुर्गम भागातील खराब रस्त्यांमुळे रुग्णालयात पोहोचेपर्यंत निष्पाप जीव दगावतात.

जमिनीवर झोपण्याची सक्ती: अनेक आश्रमशाळांमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी खाटा (बेड) उपलब्ध नसल्याने त्यांना जमिनीवर झोपावे लागते, ज्यामुळे सर्पदंश आणि विचूदंशाचा धोका वाढतो.सुरक्षित भिंतींचा अभाव: अनेक शाळा जंगलाच्या किंवा दुर्गम भागात असूनही त्यांना संरक्षक भिंत नाही किंवा फक्त झुडपांचे कुंपण आहे.

अस्वच्छता आणि दूषित पाणी: ५०% पेक्षा जास्त शाळांमध्ये वर्गखोल्यांचाच वसतिगृह म्हणून वापर होतो. तसेच शुद्ध पिण्याचे पाणी आणि शौचालयांच्या सुयोग्य सुविधा नसल्याने संसर्गजन्य आजार पसरतात.

आरोग्य सेवांची दुरवस्थानियमित तपासणीचा अभाव: नियमानुसार दरमहा आरोग्य तपासणी आवश्यक असताना, ८२% शाळांमध्ये नियमित तपासणी होत नाही.तातडीच्या उपचारांची कमतरता: दुर्गम भागातील शाळांजवळ प्रथमोपचार , सर्पदंश प्रतिबंधक लस किंवा आपत्कालीन परिस्थितीत रुग्णालयात नेण्यासाठी वाहनांची सोय उपलब्ध नसते.

तातडीने आवश्यक असणारे उपायनियमित तपासणी: शासकीय अधिकाऱ्यांनी शाळांना अचानक भेटी देऊन अन्न, पाणी आणि आरोग्याची तपासणी करावी.पायाभूत सुविधा सुधारणे: पिण्याच्या पाण्याचे शुद्धीकरण आणि तात्काळ इमारत दुरुस्ती करणे.वैद्यकीय पथके: प्रत्येक आश्रम शाळेसाठी २४ तास वैद्यकीय मदत किंवा डॉक्टरांची उपलब्धता असणे गरजेचे आहे.दोषींवर कारवाई: निष्काळजीपणा करणाऱ्या अधीक्षक, मुख्याध्यापक किंवा पुरवठादारांवर कडक कायदेशीर कारवाई व्हावी.

संभाजीनगरमध्ये होणार १२ व १३ डिसेंबर रोजी आंबाजोगाई साहित्य संमेलन

ज्योतिर्मय ☞ **साहित्य**
छत्रपती संभाजीनगर : १२ व १३ डिसेंबर २६ शनिवार व रविवार रोजी १२ वे आंबाजोगाई साहित्य संमेलन संभाजीनगर येथील एम.आय.टी. परिसर, बीड बायपास रोड, संभाजीनगर या ठिकाणी भव्य स्वरूपात करण्याचा निर्णय १६ ऑगस्ट रोजी झालेल्या स्वागत सभासदांच्या बैठकीत करण्यात आला. अध्यक्षस्थानी स्वागताध्यक्ष शकुंतला लोमटे होत्या.

वृक्षारोपणाने नांदी
एम. आय. टी. परिसरात मान्यवरांच्या हस्ते वृक्षारोपण करून संमेलनाची नांदी केली जाईल. आंबाजोगाईच्या लेखकांच्या पुस्तकांचे मुखपृष्ठ दुर्ताफ लावले जाणार आहेत. शिवाय सेलफी सेंटर ह या संमेलनाचे मुख्य आकर्षण असेल.

दोन कवी संमेलन
या संमेलनात एक निमंत्रितांचे व एक खुले कविसंमेलन होईल. संमेलन अध्यक्ष इंदुताई जोंधळे यांची मुलाखत घेण्यात येईल. तसेच आंबाजोगाई काल, आज आणि उद्या या विषयावर आगळा वेगळा परिसंवाद आयोजित करण्यात आला आहे. उदघाटन व समारोप सत्रात मान्यवर वक्ते मार्गदर्शन



करणार आहेत.

सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे वेगळेपण
सांस्कृतिक कार्यक्रमात आंबाजोगाईच्या दिग्गज व उदयोन्मुख कलावंतांच्या प्रतिभेची झलक पहायला मिळेल. संभाजीनगर येथे राहणाऱ्या मुलांना रॅप, स्टॅन्डअप कॉमेडी अशा विविध प्रकारच्या आधुनिक कला सादर करण्याची संधी मिळणार आहे. **नव्या जुन्यांचे चित्र प्रदर्शन**
या साहित्य संमेलनात चित्र प्रदर्शन भरवले जाणार, यात

आंबाजोगाईच्या कलावंतांच्या महत्वपूर्ण कलाकृती बरोबरच मुला-मुलींनी काढलेली नव्या पिढीची चित्रेही मांडली जाणार आहेत. जुन्या पिढीची थेट चित्रे न मिळाल्यास त्याची प्रत मांदण्यात येईल. बालकाना चित्राच्या विषयांचे कोणतेही बंधन नाही. आंबाजोगाईचा भोवताल व्यक्त करणाऱ्या फोटोचा (छायाचित्रांचा) यां प्रदर्शनात एक वेगळा भाग केला जाकणार आहे.

गावाबद्दल स्मरणिका

साहित्य संमेलनाच्या निमित्ताने एक स्मरणिका प्रकाशित केली जाणार आहे. स्मरणिकेत आंबाजोगाईच्या आठवणी असतील. मान्यवर लेखक तर लिहितीलच पण सामान्यपणे न लिहिणाऱ्या लोकांच्या आठवणींना प्राधान्य दिले जाणार आहे. कोठेही असलेल्या आंबाजोगाईकरांनी त्यासाठी आठवणी लिहून पाठवाव्या असे आवाहन करण्यात आले आहे.

दोन दिवंगांतांची नावे
संभाजीनगर येथे येऊन मोठे नाव

कमवलेल्या आंबाजोगाईच्या दोन दिवंगत सुपुत्रांची नावे साहित्य नगरी व सभामंचाला देण्यात येणार आहे. सुप्रसिद्ध चित्रकार दिलीप बडे व जेष्ठ नाट्यकर्मी डॉ. चंद्र सोमण या दोन सुपुत्रांची आठवण ह संमेलन ज्वलंत ठेवणार आहे.

उत्स्फूर्त प्रतिसाद
गाव केवळ भूगोलात नसते तर ते त्यागावात राहून गेलेल्यांच्या मनात वसते, ही संकल्पना अमर हबीब यांनी मांडली. संभाजीनगर येथे राहणाऱ्या आंबाजोगाईकरांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद देऊन त्याची प्रचिती दिली. शकुंतला लोमटे यांनी ह संमेलन बियाणे ठरेल असा विश्वास व्यक्त केला. स्वागत समितीचे सचिव गोरख शेंद्रे, डॉ. राहुल धाकडे (अध्यक्ष, मसाप), डॉ शैलजा बर्रे (उपाध्यक्ष, मसाप), डॉ रत्नाकर देशपांडे, दामू वैद्य, प्रभाकर आगळे, डॉ. दिलीप घारे, सुनील काळदाते, सुलभा खंदारे, डॉ शिरीष खेडगीकर, सुरेंद्र पाटील, गोविंद हुंबे, पिंपळकर, विलास इंगळे, बलराज संघई, अश्विनी चौधरी, वरदाताई सोमण, डॉ अल्का खेडगीकर, ज्योती संभूस, मनीषा फडके, अरुण थोरात, आदी अनेक मान्यवर बैठकीला उपस्थित होते.

॥ गणपती बाप्पा मोरया, मंगल मुर्ती मोरया॥

ज्योतिर्मय ☞ **साहित्य**
वक्रतुंड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ ।
निर्विघ्नं : कुरुमे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ॥
गणपती ही वैश्विक देवता आहे, तसेच बुद्धीचा दाता आहे. या बुद्धी देवतेची कृपा लाभण्यासाठी प्रत्येक महिन्यातील शुद्ध चतुर्थीला विनायक चतुर्थीचे व्रत केले जाते विनायक चतुर्थी ही पुण्यपद मानली गेली आहे. या दिवशी गणपतीला २१ दुर्वांची जुडी अर्पण करावी. जास्वंदीची फुले वाहून गणपतीला प्रिय असणाऱ्या मोदकाचा नैवेद्य दाखवावा असे केल्याने गणपती बाप्पा प्रसन्न होतो, आशीर्वाद देतो असे सांगितले जाते.

महात्म्य : वशिष्ठमुनी कडून दशरथ राजा श्रावण शुक्ल चतुर्थीचे महिमान ऐकण्यासाठी उत्सुक झाले होते. त्यांनी मुनींना विनंती केली की, मुनीवर मला श्रावण शुक्ल चतुर्थीचे महत्त्व सांगावे. त्यांना सांगताना वासिष्ठ म्हणाले की, राजा अंग देशात श्रीमत्तशतसार नावाचे एक नगर होते. त्या नगरात पराक्रमी धर्मज्ञ दानशूर अश्वसेन नावाचा राजा राज्य करीत होता. राज्यात सर्वत्र आनंदाचे वातावरण होते. कशाची काही कमी नव्हती, पण एक दिवस राजा अकस्मात आजारी पडला. खूप ताप आला. अनेक वैद्याकडून खूप



उपचार करण्यात आले पण, राजाचा ताप काही कमी झाला नाही. कमी होतही नव्हता. एक वर्ष संपले. राजाला काही बरे वाटले नाही. राजाचा देह अस्थिपंजर झाला. विष प्राशन करून जीवन संपवावे का? असा विचार राजाच्या मनात आला. अतिशय दुःखीत मनाने राजाने जीवन संपवण्याचा निर्णय घेतला नगरातील सर्व प्रजाजनांना वाईट वाटले, पण काय करणार राजा देह संपविण्यासाठी आतुर झाला होता.

काय करावे पुढे काय होईल, या विचारातच राजा असतांना त्या ठिकाणी महान योगी देवल आले. राजाने त्यांना नमस्कार करून यथोचित स्वागत केले. राजा योगी देवालांना म्हणाले मुनीवर मला खूप ताप येतो.चिक्कार औषधी घेतली पण बरं वाटले नाही. मनातील दुःख सांगून मी आता विष प्राशन करून जीवन संपवणार आहे हे सांगत असताना राजाच्या डोळ्यातून अश्रू वाहू लागले. राजाचे दुःख पाहून योगी देवलांचे मन द्रवले. व योगी गंभीर होऊन राजाला म्हणाले, राजा तुझ्या राज्यातील चतुर्थीचे व्रत नष्ट झालेले आहे. चतुर्थीच्या व्रत नाही केले तर, सर्व कर्म निष्फळ होतात. तू आज पर्यंत जे काही पुण्य केले आहेत ते फल रहित झाले आहे. यामुळे तुझ्या

वाट्याला दुःख आलेले आहे. तू जर असे जीवन संपवले तर तुला नरकात जावे लागेल.

राजांनी योगींना विचारले, मुनीवर यावर काही उपाय आहे का? आपण मला तो सांगावा. मुनीवरांनी

राजाला चतुर्थी व्रताचे आणि गणेशाचे महिमान सांगितले. मी अनेक वर्ष तप केल्यानंतर महायोगी शैव मार्गी जेगीषण्य तेथे आले. महायोगी यांनी मला हिंसात्मक कर्म उचित नाही, शमदमाचा अवलंब करावा, मीच ब्रह्म हे असे मानून मन शून्य करावे असे सांगून ते अंतर्धान पावले. त्यानंतर मी गणेशाचे पूजन करीत राहिलो आणि त्या ठिकाणी गणेशजी प्रगट झाले. मी त्यांना वंदन करून त्यांचे पूजन केले. त्यांची स्तोत्राने स्तुती केली. आपले पूर्व चरित्र सांगून योगी यांनी राजाला गणेश पंचाक्षरी मंत्राचा उपदेश दिला. अश्वसेन राजाने त्या मंत्राचे अनुष्ठान केले श्रावणातील शुक्ल चतुर्थीला राजाने विधीवत व्रत स्वतःही केले, आणि प्रजेलाही करायला सांगितले. त्या व्रताच्या

प्रभावाने राजाचा ताप नाहीसा झाला. आरोग्य संपन्न जीवन मिळाले. राजांनी उर्वरित आयुष्य गणेश उपासनेतच घालवले.

तुझे नाम विनायक,

गजवदना तू मंगलदायक ।

सकल विघ्ने कलीमल दाहक, नामस्मरणे

भस्म होती ॥

विटाळ ‘‘देहाचा’’ कि ‘‘बुरसटलेल्या’’ विचारांचा

ज्योतिर्मय ☞ **साहित्य**
परमेश्वराने धर्तीवर सर्वांत सुंदर स्त्रीला बनवले आहे. तिन्ही जगाच्या स्वामीकडे आई नसल्यामुळे त्याला भिकारी म्हटल्या गेले. आईला अतिउच्चकोटीचे स्थान दिले आहे. आई अर्थात स्त्री ही सर्वश्रेष्ठ आहे. बाई म्हटलं कि ऋतूस्त्राव हे आलेच. म्हणजे, परमेश्वराने स्त्री जातीला बहाल केलेली हि खूप मोठी देणगी आहे. पाळी किंवा ऋतुस्त्राव हि महिलांच्या आयुष्यातील वय वर्ष १४ ते ४४ किंवा ४७ वयोमर्यादपर्यंत हि नैसर्गिक बाब घडत असते. महत्त्वाची बाब म्हणजे हि कि ऋतुस्त्राव (मासिक पाळी) हि नैसर्गिक बाब महिनेवारी नित्य नियमाने येत असेल किंवा घडत असेल तरच स्त्रीचे परिपूर्णत्व सिद्ध होते. कारण, यामुळेच लग्नानंतर बाळ



होण्यास वेळ लागत नाही किंवा अडचण येत नाही. मासिक पाळीमुळे नैसर्गिक रित्या बाळ होण्याची प्रक्रिया परिपूर्ण रित्या सुरूवीतपणे पार पडते. पण, तरीही आपण सध्या याकडे

जीवाला जन्म देताना आई अनंत कळा, यातना, त्रास, वेदना सहन करत असते. हे सर्व सहन करून त्या निष्पाप जीवाला जग दाखवते. ज्या

रक्ता मांसापासून जीवातून जीव तयार होतो हि नैसर्गिक प्रक्रिया पूर्ण होते. या प्रक्रियेला आपण विटाळ कसे काय म्हणू शकतो.? आई हि कधीच विटाळलेली नसते. तिचा कधीच विटाळ नसतो. मासिक पाळीचा संबंध समस्त देवाधर्मांशी, पवित्र्याशी घातल्याने अनादी काळापासून हा वैचारिक व गुंतागुंतीचा, किचकट घोळ तयार झाला. पण, सारासार



विवेक, विवेक बुद्धी वापरली कि या नैसर्गिक गोष्टीचा सार आपल्याला खूप

चांगल्या रित्या समजतो. स्त्री म्हटली कि पाळी हि आलीच. मग या गोष्टीच्या बाबतीत गोस्पिप्त पेक्षा जनजागृती केली तर समस्त स्त्रियांच्या पावित्र्याला लागलेली कीड, लागलेला विळखा व वैचारिक गुंतागुंत क्षणार्धात निघून जाईल. प्रत्येक स्त्रीला महिन्यातील त्या ५ दिवसांचा तो जीवधेणा त्रास, मळमळ, उलट्या, चक्कर, पोट, पाट, कंबर दुःखी, डोकेदुःखी अंगदुःखी यासारख्या असंख्य जीवधेण्या त्रासाला सामोरे जावे लागते. स्त्री जातीसाठी सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे हि कि तिला महिनेवारी मासिक पाळी येण्याची प्रक्रिया. यामुळे तिचे शरीर, मन, विचार, वैचारिकपातळी या गोष्टी चांगल्यारित्या संतुलन सांभाळत असतात. (क्रमशः)



जात्यावरच्या ओव्या.....

भरला बाजार
गावोगावीचा कारभार
कपडा,सोनं,भांडी,
माठ,चपलेचे दुकानदार ||८०१||

भरला बाजार
आला रविवार
बाहुली खुळखुळा
माझ खेळत घरदार ||८०२||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ६३

ज्योतिर्मय सहित्य

हरीबोधाइतकी मौल्यवान कोणतीही गोष्ट नाही. आम्हाला हे समजते पण उमजत नाही. आमची श्रद्धा डळमळीत होऊ लागते. हरीबोध किंवा परमेश्वराची प्राप्ती ही इतक्या सहजासहजी होणारी गोष्ट नसते. त्यासाठी विवेक आणि श्रद्धा आवश्यक असतात. संयमाने उपासना सुरू ठेवावी लागते. पण एकदा का श्रद्धा डळमळीत झाली की नाना प्रकारच्या शंका मनात घर करू लागतात. या आधीच्या श्लोकात समर्थानी निजध्यास सुटला म्हणजे काय घडते ते सांगितले होते. तेच अशा वेळी घडते. मग परमेश्वर आहे का ? तो मला प्राप्त होईल का ? मी एवढा वेळ कशाला वाया घालवायचा ? त्याऐवजी माझ्या हातात जे आनंदाचे क्षण आहेत, ते मी का गमवावे ? असा मनुष्य संतांशी देखील व्यर्थ वादविवाद करीत बसतो. ज्ञानेश्वरी, दासबोध, गीता वाचणारे त्यातील सांगितलेल्या गोष्टींवर श्रद्धा ठेवून त्याचे अनुकरण करण्यापेक्षा मला किती कळते हे दाखवण्याचा प्रयत्न करीत बसतात. ज्ञानेश्वरीच्या बाबतीत एक तरी ओवी अनुभवावी असे म्हटले जाते. पण आम्ही तिची अनुभूती घेण्यापेक्षा व्यर्थ, कोरडे वादविवाद करत बसतो. खरे ज्ञान तेच की जे हृदयापर्यंत पोहोचते.

गोंदवलेकर महाराज म्हणतात, “ मला विद्वानांबद्दल आदर आहे पण प्रेम नाही. “त्याचे कारण हेच आहे. विद्वान माणसे आपल्या पांडित्याचे प्रदर्शन करण्यात धन्यता मानतात. पण भगवंत प्राप्तीसाठी जी तळमळ, श्रद्धा आणि प्रेम लागते, तिचा अभाव त्यांच्यामध्ये असतो. भगवंत उदंड देणारा दाता आहे. त्याच्याकडे

उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

काय मागायचे हे आपल्याला कळले पाहिजे. भगवंताच्या रूपाने आपल्याकडे सर्वस्व असते. तोच असतो कामधेनू आणि चिंतामणी. तेव्हा त्याच्याकडे क्षुद्र गोष्टी कशासाठी आणि का मागायच्या ? पैसा, संसार, मुलेबाळे, सत्ता, प्रसिद्धी, कीर्ती हे तर सारेच मागतात. पण मला भगवंत हवा आहे हे मला तीव्रतेने वाटले पाहिजे. त्यासाठीच समर्थाची ही तळमळ !

स्वसंवाद : १) माझ्याकडे आधीपासून असलेल्या गोष्टींची (श्रद्धा, ज्ञान, साधना) मला खरी जाणीव आहे का ?

२) मी अंतर्मुख होण्याचा प्रयत्न करतो का की बाहेरच आनंद शोधण्याचा प्रयत्न करतो ?

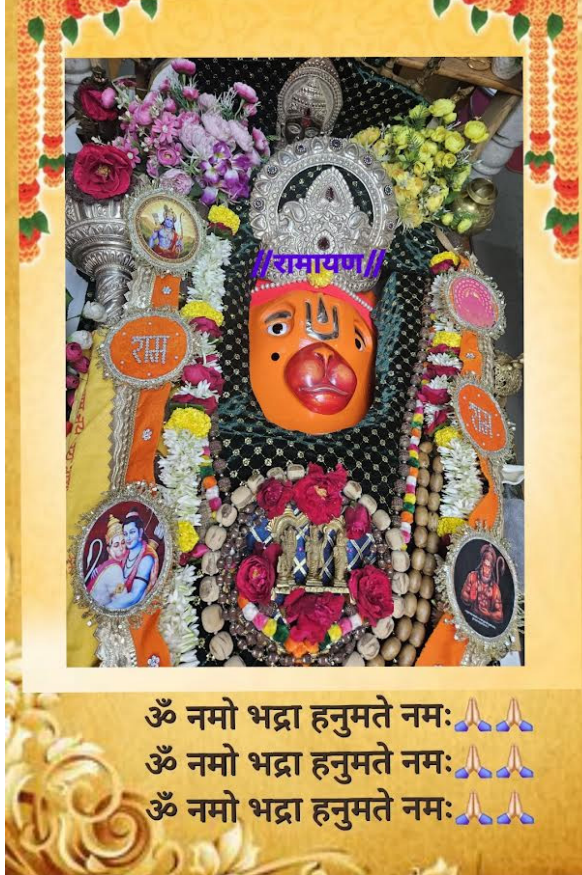
३) मी आध्यात्मिक ज्ञान फक्त “समजून” घेतो, की खरोखर

“जगतो” ?

४) मी वाचन, चर्चा, वाद यांत अडकतो का, की प्रत्यक्ष साधना करतो ?

५) मी “चिंतामणी” हातात असूनही “काचखंडे” मागत तर नाही ना याचा कधी विचार केला आहे का ?

(क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



जाणीव

कामाची किंवा उपकाराची जाणीव असलीच पाहिजे, जाणीव करून द्यायची वेळ येऊ देऊ नये, जो जाणीव ठेवतो त्यालाच सर्वजण मदत करतात.

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय सहित्य

कौरवांनी पांडवांना निदान पाच गावे तरी द्यावीत, म्हणजे युद्धाचा प्रसंग टळेल, म्हणून भगवान् श्रीकृष्ण स्वतः दुर्योधनाकडे शिष्टाई करण्याकरिता गेले. त्यावेळी दुर्योधनाने सांगितले की, ‘देवा, तू म्हणतोस ते सर्व बरोबर आहे. न्यायाच्या दृष्टीने तू म्हणतोस तसे काहीतरी करणे जरूर आहे. पण तसे करण्याची मला बुद्धीच होत नाही, त्याला मी काय करू ? तू सर्वसत्ताधीश

नामाने सद्बुद्धी उत्पन्न होते.

आहेस, तर मग माझी बुद्धीच पालट म्हणजे सर्वच प्रश्न एकदम मिटेल !’ परंतु तसे काही न होता पुढे युद्ध झाले हे प्रसिद्धच आहे. तीच स्थिती रावणाच्या बाबतीतही दिसते. म्हणून, सगुणरूपी अवताराने वासना किंवा बुद्धी पालटण्याचे कार्य होऊ शकत नाही असे दिसते. सद्बुद्धी उत्पन्न करण्याचे सामर्थ्य फक्त भगवंताच्या नामातच आहे. म्हणूनच त्रिकालाबाधित असणाऱ्या नामावताराची आता जरूरी आहे. नाम म्हणजे भगवंतच आहे. ते नाम अनन्य होऊन आपण घेऊ या.

एका माणसाची प्रकृती बरी होती पण त्याच्या पायामध्ये काहीतरी दोष उत्पन्न झाला. डॉक्टर म्हणाला की, “जीव वाचवायचा असेल, बाकीचे सर्व शरीर टिकवायचे असेल, तर पाय कापायला हवा.” आता, नुसता प्राण आहे पण हात हलत नाही, पाय हलत नाही, डोळ्यांनी दिसत नाही, कानांनी ऐकू येत नाही, पण प्राण आहे, तर उपयोग नाही. याउलट, बाकी सगळे आहे पण प्राण नाही, तरीही उपयोग नाही. प्राण आहे पण बाकीच्या गोष्टींपैकी एखादी नसली तर चालू शकेल. समजा, कानाने ऐकू येत नाही; नाही तर नाही ! कुठे बिघडले ? उपासना, अनुसंधान, हे प्राणासारखे समजावे; बाकी

व्याप आहे तो शरीराच्या इंद्रियांप्रमाणे समजावा. यात भगवंताचे अनुसंधान चुकले तर प्राणच गमावल्यासारखे आहे; ते सांभाळून जे करता येईल तेवढेच करणे जरूर आहे. ते न सांभाळता बाकीच्या गोष्टी केल्या तर अंती निराशा आहे.

आमच्या मनासारख्या गोष्टी होत नाहीत म्हणून आम्ही दुःखी आहोत असे म्हणण्यापेक्षा, ती गोष्ट आमच्या मनात आहे हेच दुःखमूळ आहे. अमकी गोष्ट सुखदायक आहे ही जी कल्पना आहे, तीच दुःखमूळ आहे, हे समजून आपण वागले पाहिजे. मांजर उंदराशी खेळते; ते त्याला धरील, परत सोडील, पुनः धरील, पुनः सोडील, पण शेवटी प्राण घेईलच त्याचा. तसे काळ आपल्याशी करतो आहे; आशेत गुंतवून ठेवील, पुढे जाईल. आपण पहिल्यापासूनच हे ओळखून राहावे की असे गुंतून राहण्यात काही फायदा नाही. आणि अनुसंधान ठेवले तरच मनुष्याचे कल्याण होईल. नाही तर फार कठीण आहे. मी-मी म्हणणारे, दुसऱ्याला ज्ञान सांगणारे, विद्वान, शास्त्री, पंडित सर्व खरे भ्रमातच आहेत. म्हणून म्हणतो, एक करा - अनुसंधान टिकवून जेवढे करता येईल तेवढेच करा.

आपल्या इच्छेनुसार गोष्टी घडत नाहीत ही भगवंताची कृपाच आहे.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

आपले सण आपले उत्सव
नागपंचमी (भाग दोन)

कथेचा प्रारंभ कश्यप ऋषींनी आपल्या दोन पत्नींना (कद्रू व विनता) वर मागण्यास सांगितल्या पासून होतो.

त्यातील प्रसिद्ध मूळ श्लोक पुढीलप्रमाणे आहेतः
कद्रूर्विनता चैव दक्षकन्ये महाव्रते।
कश्यपस्य प्रिये भार्ये तपसा भाविते शुभे॥

अर्थः दक्ष प्रजापतीच्या कन्या कद्रू आणि विनता या महा तपस्विनी व कश्यप ऋषींच्या प्रिय पत्नी होत्या. यानंतर कश्यप ऋषी त्यांना वर मागण्यास सांगतातः
वरं वृणीतं भद्रे द्वे यदिदं मनसेच्छितम्।
अर्थः "हे शुभे, तुमच्या मनाला जे प्रिय वाटते तो वर मागा."

तेव्हा कद्रू म्हणतेः
सहस्रं मे सुतानां स्यान्नागानां बलवत्तरम्।
अर्थः "मला हजार बलवान नाग पुत्र प्राप्त होवोत."
विनता म्हणतेः
द्वौ पुत्रौ मे महा वीर्यौ सर्वेषामधिकौ भवेताम्।
अर्थः "मला दोन पुत्र मिळोत; पण ते त्या हजार नागांपेक्षा अधिक तेजस्वी आणि पराक्रमी असोत."
कश्यप ऋषी उत्तर देतातः

एवमस्त्विति ताभ्यां स प्रादाद्वरमनुत्तमम्।
अर्थः कश्यप ऋषींनी "तथास्तु" म्हणत दोघींनाही इच्छित वर दिला.
हा कथा भाग महा भारतातून आलेला आहे. याच कथेचा पुढील भाग भविष्य पुराणातही आढळतो. तो असा.

राक्षस व देवता गण यांनी समुद्रमंथन केले, त्यावेळी त्यातून अतिशय श्वेत वर्णाचा उच्चैश्रवा नावाचा घोडा निघाला होता. त्याला पाहून नाग माता कद्रू ने आपली सवत विनिताला सांगितले की, हा अश्व श्वेत वर्णाचा आहे, पण यांचे केस मात्र काळ्या रंगाचे दिसतात. तेव्हा विनिता म्हणाली की, हा घोडा न पूर्णपणे पांढरा आहे, न काळा.
यावर कद्रू म्हणाली, माझ्यासोबत पैज लाव. त्या घोड्याचे केस जर मी काळ्या रंगाचे आहेत असे सिद्ध केले, तर तू माझी दासी होशील. जर मी हरले, तर मी तुझी दासी होईल.
विनीताने ही पैज स्वीकारली. रागाच्या तिरीमिरीत त्या दोघी आपापल्या स्थानावर निघून गेल्या.
(क्रमशः)



पावसाळ्यात सर्दी येणे

ज्योतिर्मय सहित्य

कोमट पाणी भरपूर घ्या.
गरम सूप, हळदीचे दूध किंवा आले-तुळशीचा चहा घ्या.
पुरेशी विश्रांती घ्या.
गरज असल्यास कोमट पाण्याची वाफ घ्या.
थंड पेये आणि खूप थंड पदार्थ काही दिवस टाळा.
डॉक्टरांचा सल्ला कधी घ्यावा ?
३५ दिवसांपेक्षा जास्त सर्दी टिकली तर.
१०१ (३८.३) पेक्षा जास्त ताप आला तर.
श्वास घेण्यास त्रास होत असेल.
छातीत दुखत असेल किंवा कफात रक्त दिसत असेल.
पावसाळ्यात सर्दी टाळण्यासाठी आणि लवकर बरी होण्यासाठी आणखी काही उपायः
पावसात भिजल्यानंतर लगेच कोरडे कपडे घाला.
केस ओले राहू देऊ नका; शक्य तितक्या लवकर कोरडे करा.
हात वारंवार साबणाने धुवा, कारण सर्दीचे विषाणू हातांद्वारे पसरतात.
पुरेशी झोप (७८ तास) घ्या.

आहारात व्हिटॅमिन असलेली फळे (संत्री, मोसंबी, आवळा) आणि प्रथिने (डाळी, अंडी, दूध) घ्या.
कोमट पाण्याने गुळण्या केल्याने घशाला आराम मिळू शकतो.
धूळ, धूर आणि थंड वारा यापासून शक्यतो बचाव करा.
पुरेसे पाणी घ्या, शरीर हायड्रेट ठेवा.
रूमाल किंवा टिशू वापरा आणि वापरल्यानंतर हात स्वच्छ धुवा.
शिकताना किंवा खोकताना तोंड आणि नाक झाका.
पावसाळ्यात सर्दी टाळण्यासाठी २० घरगुती उपाय
सकाळी कोमट पाणी घ्या.

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

आले, तुळस आणि गवती चहा घ्या.
हळद घातलेले कोमट दूध रात्री घ्या.
व्हिटॅमिन असलेली फळे (आवळा, संत्री, मोसंबी) खा.
रोज ७८ तास झोप घ्या.

पावसात भिजल्यास लगेच कोरडे कपडे घाला.
केस पूर्णपणे कोरडे करा.
हात साबणाने वारंवार धुवा.
गरम सूप आणि हलका आहार घ्या.
थंड पाणी, आईस्क्रीम आणि अतिथंड पेये टाळा.
दिवसातून २३ वेळा कोमट पाण्याने गुळण्या करा.
नाक बंद असल्यास वाफ घ्या.
घर आणि कपडे कोरडे व स्वच्छ ठेवा.

गर्दीच्या ठिकाणी आवश्यक असल्यास मार्स्क वापरा. पुरेसे पाणी घ्या., ताजी फळे, हिरव्या भाज्या आणि प्रथिनयुक्त आहार घ्या.
धूम्रपान आणि धूर टाळा.
रोज २०३० मिनिटे हलका व्यायाम किंवा चालणे करा. ताण कमी ठेवा आणि नियमित दिनचर्या पाळा. सर्दी झालेल्या व्यक्तीशी खूप जवळचा संपर्क शक्यतो टाळा.
टीपः जर सर्दीसोबत ३५ दिवसांपेक्षा जास्त ताप, श्वास घेण्यास त्रास, छातीत दुखणे किंवा खूप अशक्तपणा जाणवत असेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
