जूलै २०२६, वर्ष ४७ अंक ७, २० ₹

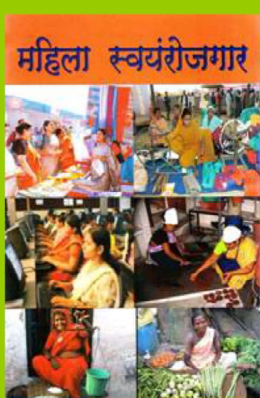
वैचारिक क्रांतीचा अग्रदूत

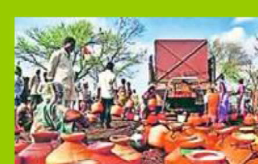
मराठी प्राउट

शोषण, अन्याय, ढोंग आणि पाखंड यांच्याविरुद्ध प्राणपणाने झुंजणारे एकमेव मासिक

सामाजिक आर्थिक गटांची रचना करण्याचे निकष

पी.आर.सरकार





सामाजिक-आर्थिक गटांची रचना करण्याचे निकष

मराठी प्राऊट च्या

सर्व सभासदांना,

वाचकांना, शुभचिंतकाना,

जाहिरातदारांना, साधकांना,

भक्तगणांना

तसेच समस्त प्राऊटीष्टाना

समस्त प्राऊटीष्टाना

आषाढी एकादशीच्या

हार्दिक शुभेच्छा!

मराठी आनंद वाणी २०२४

तुमचा जन्म विफल होऊ नये, म्हणून बुद्धी तसेच सखोल विचारशक्तीचा सद्‌उपयोग होईल, असे अनुशीलन करा. तुमच्या मनुष्यत्वाला साधनेद्वारा देवत्वाप्रत न्या. साधना सम्प्राप्त असे देवत्व हे परमपुरुषाच्या नित्यभावात पूर्णतः समर्पण करा.

श्री श्री आनन्दमूर्ति

जुलै २०२६ वर्ष ४७ अंक ७

मराठी प्राउट

वैचारिक क्रांतीचा अग्रदूत

*

संपादक

आचार्य सत्यव्रतानंद अवधूत

मोबाईल/व्हॉट्सॲप नं.: ०९९६०१४१४१८

*

प्रभारी संपादक

आचार्य प्रियतोषानंद अवधूत

मोबाईल/व्हॉट्सॲप नं.: ०७९०३९५८८९०

*

संपादकीय मंडळ

चारुदत्त राउळ/पल्लवी राउळ/विमल धुमक

*

सजावट

समर्थ प्रिंटकॉम, गांधीनगर, वरळी, मुंबई -१८.

मो.९८२०७७६३६२ ई-मेल:homesite12@yahoo.co.in

*

पत्रव्यवहाराचा पत्ता

मराठी प्राउट

६-ए, मेरी ब्लेसिंग सोसायटी, सीझर रोड,
अंबोली, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई - ५८.

*

मुद्रक - प्रकाशक

प्राउटिष्ट युनिवर्सल साठी
आचार्य सत्यव्रतानंद अवधूत द्वारे

आनंद मुद्रणालय, १०४, म्युनिसिपल इंडस्ट्रीयल इस्टेट, वरळी, मुंबई - १८. येथून मुद्रित व ६-ए, मेरी ब्लेसिंग सोसायटी, सीझर रोड ,अंबोली, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई - ४०० ०५८. येथून प्रकाशित.

*

वर्गणीचे दर

स्थानिक : वार्षिक-रू. २५० सहामाही रु. १२५

वर्गणीचा चेक 'मराठी प्राउट' च्या नावाने पाठवावा.

आपल्या अकाऊंट मधून खालील बँकेत रुपये जमा करू शकता.

Apana Sahkari Bank Ltd.
Lower Parel Branch, Mumbai - 400 013.

Name : MARATHI PROUT

AC. NO. 004012100000540

RTGS / NEFT/IFSC : ASBL0000004

✻ लेखानुक्रम ✻

संपादकीय

मराठी भाषेचे महत्त्व .... आपला प्रतिनिधी ४

मुखपृष्ठ कथा

सामाजिक-आर्थिक गटांची रजना करण्याचे निकष .... पी. आर. सरकार ५

प्रभात संगीत

प्रभात संगीत (४७६१) .... श्री. प्रभात रंजन सरकार १०

आध्यात्मिक -१

अष्टाक्षरी महा-सिद्ध मंत्र बाबा नाम केवलम् .... आचार्य गतिमयानंद अवधून ११

आध्यात्मिक २

आनंद मार्ग पद्धतीने ध्यान शिका .... आपला प्रतिनिधी १५

सामाजिक १

प्रऊतचे शस्त्र व बेरोजगारीचा अंत .... आपला प्रतिनिधी १६

सामाजिक २

पुंजीवादी शोषणापासून मुक्तीचे मार्ग .... एक प्राउटीष्ट १७

कविता

आई .... वैभव जोशी १८

कविता

अवयव दान .... पल्लुवी राऊळ १९

आरोग्य

जेवणानंतर ही एक गोष्ट करा, मधुमेह आणि लठ्ठपणा नेहमी .... वेब दुनिया मराठी २०

पाककला

ब्रेडचे गुलाब जामून .... स्वाती खंदारे २१

शिक्षण

इयत्ता ११वीत विज्ञान, वाणिज्य की कला तुमच्यासाठी .... प्रिया दीक्षित २२

भटकंती

सह्याद्रीचे वैभव .... वेब मराठी दुनिया २४

महत्त्वाचे

सकाळी रिकाम्य पोटी चहा पिता ? सावधान .... प्रिया दीक्षित २६

योग

तणावमुक्तीसाठी शवासन करा .... प्रिया दीक्षित २८

बाल जगत

भारतातील काही महत्त्वाचे दिवस .... चारूदत्त राऊळ ३०

विशेष

उलटं चालण्याचा शरीर आणि मेंदूला काय फायदा होतो ? .... प्रिया दीक्षित ३१

सण

आषाढी एकादशी .... प्रगतीशील सह्याद्री समाज ३४

मराठी भाषेचे महत्त्व

भाषा ही कोणत्याही समाजाच्या ओळखीची, संस्कृतीची आणि इतिहासाची ओळख असते. मराठी ही महाराष्ट्राची राज्यभाषा असून कोट्यवधी लोकांची मातृभाषा आहे. या भाषेचे साहित्य, संस्कृती आणि योगदान खूप समृद्ध आहे. म्हणूनच, मराठी भाषेचे महत्त्व अधिकच वाढते.

मराठी ही केवळ संवादाचे माध्यम नाही, तर ती आपल्या संस्कृतीचा आत्मा आहे. आपल्या भावना, विचार आणि संस्कार सर्वात सोप्या आणि प्रभावी पद्धतीने आपण मातृभाषेत व्यक्त करू शकतो.

मराठी साहित्याचा इतिहास संत तुकाराम, ज्ञानेश्वरांपासून सुरु होतो. संतकाव्य, भावगीते, आधुनिक कादंबऱ्या, कविता आणि नाटके – मराठी भाषा सर्व क्षेत्रांतून आपले सामर्थ्य दाखवते. यामुळे मराठी साहित्य हे भारतीय साहित्यात एक मानाचे स्थान मिळवते.

शालेय शिक्षण हे मातृभाषेत असेल तर विद्यार्थ्यांना विषय समजायला खूप सोपे जाते. मराठीतून शिक्षण घेतल्याने मूलभूत संकल्पना समजतात, विचारशक्ती वाढते आणि आत्मविश्वास वाढतो.

भारतीय संविधानाने मराठी भाषेला मान्यता दिली असून ती महाराष्ट्राची अधिकृत भाषा आहे. शासकीय कामकाज, शिक्षण, न्यायव्यवस्था आणि प्रसारमाध्यमांमध्ये मराठीचा वापर होणे गरजेचे आहे.

आजच्या ग्लोबल युगात इंग्रजीसह इतर भाषांचे महत्त्व वाढत आहे, पण त्याचबरोबर आपली मातृभाषा टिकवणे हे आपले कर्तव्य आहे. मुलांमध्ये मराठीचे प्रेम निर्माण करणे, घरात मराठीत संवाद साधणे, आणि मराठी साहित्य वाचणे हे आपल्याच हातात आहे.

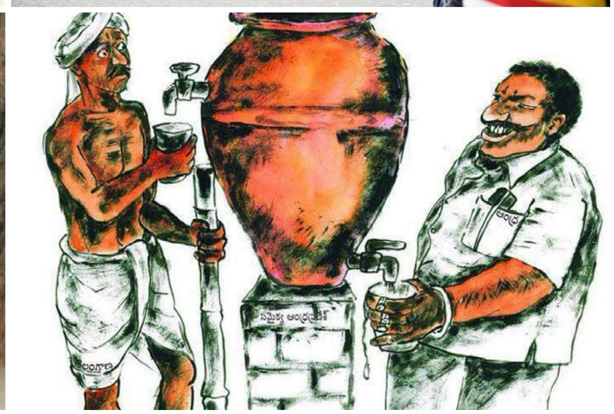
मराठी ही केवळ भाषा नाही, ती आपल्या ओळखीचा एक मुख्य भाग आहे. तिचे संवर्धन आणि विकास करणे हे प्रत्येक मराठी माणसाचे कर्तव्य आहे. आपण सर्वांनी मिळून मराठीचे महत्त्व वाढवूया आणि पुढील पिढ्यांपर्यंत हा समृद्ध वारसा पोहोचवूया.

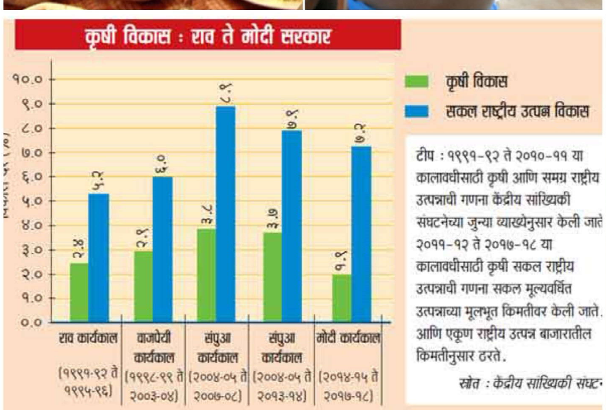
मुखपृष्ठ कथा

सामाजिक-आर्थिक गटांची रचना करण्याचे निकष

- पी. आर. सरकार

सामाजिक–आर्थिक विभाग (Socio, economic Units) निर्माण करताना काही महत्त्वाचे घटक विचारात घेतले पाहिजेत. त्यामध्ये समान आर्थिक समस्या, एकसमान आर्थिक क्षमता, वांशिक साम्य, लोकांची भावनिक–सांस्कृतिक





परंपरा आणि भौगोलिक वैशिष्ट्यांतील साम्य यांचा समावेश होतो.

१. समान आर्थिक समस्या

समान आर्थिक समस्या म्हणजे एखाद्या विशिष्ट प्रदेशातील लोकांना भेडसावणाऱ्या एकसारख्या आर्थिक अडचणी. उदाहरणार्थः

स्थानिक उत्पादनांसाठी बाजारपेठेचा अभाव,

श्रमशक्तीची अधिकता किंवा कमतरता,

दळणवळण व वाहतुकीच्या अडचणी,

सिंचनासाठी पाण्याचा अभाव.

सामाजिक–आर्थिक विभाग तयार करताना सर्वप्रथम त्या प्रदेशातील आर्थिक समस्या आणि त्यावरील उपायांचे स्पष्ट विश्लेषण करणे आवश्यक आहे.

२. एकसमान आर्थिक क्षमता

दुसरे म्हणजे, त्या विभागातील लोकांमध्ये आर्थिक प्रगतीच्या संधी साधारणपणे समान असाव्यात. नैसर्गिक परिस्थितीत काही फरक असले तरी संपूर्ण विभागात आर्थिक समृद्धीची क्षमता सारखी असावी. श्रीमंत आणि गरीब, तसेच संपन्न आणि वंचित यांच्यातील दरी हळूहळू कमी करून सामूहिक संपत्ती वाढवणे आणि समाजाला समृद्ध बनवणे आवश्यक आहे.

३. वांशिक साम्य

इतिहासात अनेक वंश आणि उपवंश यांचे शक्तिशाली किंवा प्रबळ वंशांनी शोषण केले आहे. समाजात फूट पाडून स्वतःचे वर्चस्व प्रस्थापित करण्यासाठी वर्णभेदाला प्रोत्साहन देण्यात आले. अशा संकुचित आणि धोकादायक प्रवृत्तींविरुद्ध समाजाने सावध राहिले पाहिजे.

प्रत्येक वांशिक समूहाला स्वतःची ओळख, संस्कृती आणि विकास यासाठी पुरेशी संधी मिळाली तरच हे शक्य होईल. विविध मानवी समूहांनी प्रेम, स्वातंत्र्य आणि परस्पर सन्मानाच्या आधारावर एकत्र यावे; भीती किंवा सक्तीमुळे नव्हे. त्यामुळे मानवतेची विविधतेने नटलेली माळ अधिक सुंदर बनेल.

४. भावनिक–सांस्कृतिक वारसा

भावनिक वारशामध्ये खालील गोष्टींचा समावेश होतोः

भाषा,

ऐतिहासिक परंपरा,

साहित्य,

सामाजिक रुढी,

सांस्कृतिक अभिव्यक्ती.

हे सर्व एखाद्या समूहाच्या सामूहिक मानसशास्त्राला आकार देतात आणि त्यांना एक वेगळी ओळख व आपलेपणाची भावना प्रदान करतात.

मानव स्वभावतः भावनाप्रधान आहे. दैनंदिन जीवनातील विविध गोष्टींशी तो भावनिक नाते निर्माण करतो. जर या भावना सामूहिक भावनांशी सुसंगत असतील तर त्या समाजातील ऐक्य दृढ करण्यासाठी उपयोगी ठरतात. परंतु ज्या भावना समाजात फूट पाडतात, त्यांना प्रोत्साहन देऊ नये. प्राउटच्या सामाजिक–आर्थिक विभागांची रचना याच तत्त्वावर आधारित आहे.

५. समान भौगोलिक वैशिष्ट्ये

सामाजिक–आर्थिक विभाग तयार करताना खालील भौगोलिक बाबींचाही विचार केला पाहिजेः

भूभागाची रचना,

नदी व्यवस्था,

पर्जन्यमान,

सिंचनासाठी उपलब्ध पाणी.

या घटकांमुळे त्या प्रदेशातील आर्थिक व सामाजिक जीवनावर मोठा प्रभाव पडतो.

निष्कर्ष

सामाजिक–आर्थिक विभाग लोकांच्या भावना, गरजा आणि आकांक्षा यांना अभिव्यक्ती देतात. ते सर्व प्रकारच्या शोषणाविरुद्ध संघर्ष करून स्थानिक लोकांच्या हिताचे संरक्षण करतात.

जगभरात स्वयंपूर्ण सामाजिक–आर्थिक विभाग स्थापन करण्यासाठी पुढील तत्त्वावर आधारित चळवळी उभ्या राहायला हव्यातः

प्रदेश जाणून घ्या, योजना तयार करा आणि लोकांची सेवा करा.

येथे स्थानिक लोक म्हणजे असे लोक, ज्यांनी आपले वैयक्तिक सामाजिक–आर्थिक हित त्या विभागाच्या सामूहिक हिताशी एकरूप केले आहे.

वरील सर्व गोष्टी विचारात घेऊन महाराष्ट्र राज्यातील जिल्हे तीन गटात मोडतात. एक कोकण, दुसरा विदर्भ, तीसरा सह्याद्री. सह्याद्री समाज हा बहुतेक अधिक जिल्हे मिळून बनलेला आहे. या त तेवीस जिल्हे येतात.ते खालील प्रमाणे आहेत.

विभाग
मुंबई शहर
मुंबई उपनगर
ठाणे
पालघर
रायगड

पुणे विभाग
पुणे
सातारा
सांगली
कोल्हापूर
सोलापूर
नाशिक विभाग
नाशिक
अहमदनगर (अहिल्यानगर)
धुळे
जळगाव
नंदुरबार

छत्रपती संभाजीनगर विभाग

छत्रपती संभाजीनगर

जालना

बीड

धाराशिव

लातूर

नांदेड

परभणी

हिंगोली

एकूण उर्वरित जिल्हेः २३

या जिल्ह्यातील सर्व जनतेच्या हितासाठी सर्व समाज चळवळ उभी राहावी. राजकारण नव्हे तर समाज कारण हा मुख्य हेतू असावा. आनन्दमार्ग तत्त्वज्ञान दृष्टीने यानुसार जेवढे लवकर हे कार्य सुरू होईल, तेवढे समाज हिताचे आहे.

समाज चळवळ उददे्श आहे, सरंजामशाही स्वरुपातील शोषण संपवणे. जगातील मजूर, शेतकरी, बेरोजगार यांना सन्मानाने जगण्याचा हक्क देणे हे आहे. अनेक प्रयत्न झाले, तरीही सामाजिक न्यायाचे शोषण थांबले नाही. अनेक लहान लहान तुकडे यात विभागलेल्या जमिनींवर आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर व यंत्रमुग्रीचा वापर आर्थिकदृष्टया परवडत नाही. अनेक शेतकरी, कामगार, हातमजूरीवर अवलंबून आहेत. शेतकऱ्यांकडे मालकीला प्राध्यान्य आहे.पण कार्यक्षमता नाही.. मालकी हक्क आहे पण संसाधन, वित्तीय सहाय्य,सिंचनाच्या सुविधा नाहीत. अनेक शेतकरी आपली जमीन व्यापाऱ्याकडे, भांडवलदारांकडे, दलालांकडे देत आहेत. याला Landed poverty. म्हणतात. आर्थिक लोकशाही सिवाय सुधारणा व विकास शक्य नाहे. शेतकयांची जमीन मालकीची राखावी. पण त्या सोबतच सहकारी रितीने एकत्रिकरण करावे.छोटे मालक एकत्र -esTve block farms तयार करून संभसामुग्री, सिंचन व गिरण्या सामायिक वापरतील. सहकारी संस्थांचे लागत खर्च २० ते ५०... कमी ज्ञक्ष करता येईल. यासाठी नैतिक नेतृत्वाची गरज आहे.शोषण थांबवणेसाठी सहकारी सामुहिक शेती, सहकारी वित्त पुरवठा, सहकारी कृषी उद्योग उभारावे. अन्यथा महागाई, बेरोजगारी, संकट, आत्महत्या, शिक्षण सुविधांचा अभाव, दारिद्रय हे समाजाला ग्रासून टाकतील. सहयाद्रि ! जय महाराष्ट्र ! जय भारत !!

आवश्यक सूचना

मराठी प्राउट मासिकासाठी लेख, विचार, चिंतन, कविता, कहानी, खेळ, आरोग्य, कृषि, महिला, व्यक्तिविशेष, प्रेरणास्पद, मनोरंजक, हास्य-व्यंग इत्यादी प्रकारची प्रकाश्य सामग्री सादर आमंत्रित आहे. आपला मजकूर कागदाच्या एकाच बाजुला सुवाच्य आणि स्पष्ट अक्षरात लिहिलेला असावा. मजकूर पाठविताना लिखाणाची एक प्रत स्वतः जवळ ठेवावी. प्रेसला पाठविलेले लिखान परत पाठविले जाणार नाही याची कृपया नोंद घ्यावी.

मराठी प्राउट मध्ये प्रकाशित लिखाणावर वाचकांच्या प्रतिक्रिया आणि सुझाव अपेक्षित आहेत.

पत्ता :
६-ए, मेरी ब्लेसिंग सोसायटी,
सीझर रोड, अंबोली, अंधेरी (प.), मुंबई - ४०० ०५८.

आचार्य प्रियतोषानंद अवधूत
प्रभारी संपादक, मराठी प्राऊट
७९०३९५८८९०

प्रभात संगीत (४७६१)

– श्री. प्रभात रंजन सरकार

तुमि आमार ध्यान

तुमि आमार ध्यान, तुमि आमार ज्ञान,
तुमि आमार संसार !
तोमाय हारिये कौंदी, तोमाय फिरिये हौंसि,
तुमि मोर जीवनेर सार !!

पूर्वास्ये देखि तोमार अरुणिमा,
पश्चिमास्ये हेरि तोमारइ लालिमा !
मध्य गगने तुमि सुतीब्र द्राघिमा,
तोमर लीला अपार !!

जीवनेर प्रभाते तुमि प्रिय उत्सव,
मध्यान्हे तुमि कर्मेरइ आसब !
सायान्हे तुमि प्रिय धोरे रुप अभिनव,
टेने नाओ काछे तोमार !!

भावार्थः तुमी माझे ध्यान आहात,तुम्हीच माझे ज्ञान आहात आणि तुम्हीच माझे संपूर्ण संसार आहात हे! माझ्या जीवनाचे रसायन तुम्हाला हरऊन मी रडत असतो आणि तुम्हाला पुनः बघितल्यावर मी आनंदी होतो.

पूर्वेला तुमची पहाटेची चमक आणि पश्चिमेला लालसरपणा मी न्याहाळत असतो.मध्य आकाशात तुम्ही दाहक असता.तुमची लीला अपरंपार आहे.

जीवनाच्या प्रातः काळात तुम्ही माझे उत्सव आहात. दुपारच्या वेळी तुम्ही माझी जीवन शक्ती आहात.आणि सायंकाळी हे प्रिय! तू आपली आश्चर्यकारक नूतन रूप घेऊन आम्हाला आकर्षित करता.

अष्टाक्षरी महा-सिद्ध मंत्र बाबा नाम केवलम् आंतरिक आत्म्याचा आवाज

लेखकः आचार्य गतिमयानंद अवधूत (सीटीएस, स्वीडन)

प्रिय बंधू/भगिनी/दादा/दीदी,

५५ वर्षांनंतर कीर्तनाच्या पूर्वसंध्येला, ८ ऑक्टोबर १९७० रोजी, आध्यात्मिक स्पंदनाचे केंद्र असलेल्या रांचीजवळील, चांदवा जिल्ह्यातील, लातेहार येथील बाबा नगर येथील आमझरिया ब्लॉक येथे, आमच्या प्रिय बाबांनी पहिल्यांदाच अष्टाक्षरी महा–सिद्ध मंत्र बाबा नाम केवलम सादर केला. जे त्यांच्या इष्टा चे पालन करतात त्यांना माहित असते की प्रभूवर असलेल्या त्यांच्या प्रत्येक प्रेमासाठी, प्रभूचे त्यांच्यावर दुप्पट प्रेम आहे. प्रभू त्यांच्यासाठी महान आहे; प्रभूसाठी, ते देखील लहान नाहीत. एका गाण्यात एका भक्ताने म्हटले होतेः मी खूप लहान आहे, हे प्रभू, तू महान आहेस. असे म्हणता कामा नये. जर एखाद्या वडिलांकडे पन्नास मास्टर्स ऑफ आर्ट्स पदवी असेल आणि त्याचा मुलगा ३–४ वर्षांचा असेल तर मुलाला लहान आणि वडील मोठे समजावे का? नाही, हे फक्त एक कुटुंब नाते आहे. लहान किंवा महान असा प्रश्नच नाही. फक्त वडील आणि मुलाचे नाते आहे. जिथे वडील आणि मुलाचे नाते आहे, तिथे मोठे आणि लहान असा प्रश्नच कुठे आहे? परमेश्वर हा प्रिय आहे. परमेश्वराला बाबा म्हणतात. बाबा हा शब्द संस्कृत बाप्र वरून आला आहे. त्याचा अर्थ प्रिय–प्रिय आहे. बाप्र नंतर बाप्पा झाला आणि नंतर तो बाबा झाला. बाप्रा ला बाबा होण्यासाठी तीन हजार किंवा चार हजार वर्षे लागली. एकक प्राण्यांसाठी, परमेश्वर हा प्रिय

आहे. (आजोबांचे नाव केवलम आहे). पण स्वामीसाठी एकक अस्तित्व म्हणजे त्याचे बाबा! जेव्हा सजीव प्राणी बाबा नाम केवलम गातील तेव्हा परमेश्वरही त्यांच्या मनात बाबा नाम केवलम गातील. विचारधारा, ध्येय आणि भक्ती, २३ नोव्हेंबर १९७१ डीएमसी, पूर्णिया

अशाप्रकारे वैश्विक पित्याने या तांत्रिक क्रमाच्या त्या महान आगमनाची पूर्वसूचना दिली जी या लहान ग्रह पृथ्वीपासून सर्व ग्रह प्रणालींमध्ये, सर्व खगोलीय तारे, आकाशगंगा, तेजोमेघ, सुपरनोव्हा आणि त्यांच्या स्वतःच्या ग्रह विश्वासह औम प्रणव नंतर प्रतिध्वनीत होत आहे. प्रत्येक मंडल, सूक्त आणि ऋषींमधील मंत्राची ही लहर जी गायली गेली आहे ती या ८ अक्षरी मंत्राच्या अष्टरेषीय अक्षय शक्तीने प्रतिध्वनित होते. बाबा नाम केवलम्, जो बाबांचे एकमेव नाव (केवळ) –बीएनके चे स्वगत म्हणून उभा आहे, जो जपला जातो, गायला जातो, अत्यंत भक्तीने नाचला जातो, येणाऱ्या शतकानुशतके त्याचे एकमेव नाव एखाद्याच्या जीवनाचे सर्वकाही म्हणून स्वीकारले जाते.

परमपुरुष जगाला नाचवू इच्छितात. प्रत्येकजण त्याच्या स्पंदनांनी आणि त्याच्या सुरात नाचत असेल. परमपुरुष सर्वांसोबत आनंद घेत असेल. त्याला हे नको आहे का? तो योगीच्या कोरड्या हृदयात का राहावा? त्याला एक गोड, प्रेमळ हृदय हवे असेल – सरस हृदय. त्याला वाळवंट आवडत नाही. त्याला सुपीक जमीन हवी असेल. म्हणून, भक्ताचे हृदय सुपीक जमिनीसारखे असते. म्हणूनच परमपुरुष म्हणतात, मद भक्तः यात्रा गायन्ते, म्हणजेच, माझे भक्त जिथे जिथे पूर्ण जोमाने कीर्तन करतात तिथे मी लगेच पोहोचतो. तुम्ही म्हणाल की परमपुरुष सर्वव्यापी आहे. आता परमपुरुष सर्वशक्तिमान आहे, तो सर्वज्ञ देखील आहे, हे एक सत्य आहे; परंतु त्या सर्वज्ञतेचे एक केंद्र आहे, सर्व अभिव्यक्तींच्या त्या पूर्वसूचनांचे आणि उत्तरोत्तर सूचनांचे एक केंद्र आहे. तेथे एक मध्यवर्ती बिंदू आहे. परमपुरुष सर्वव्यापी आहे पण त्याच्याकडे एक चक्रनाभि (केंद्रक) आहे.

परमपुरुष तो चक्रनाभि जिथे त्याला आवडेल तिथे ठेवेल. तो त्याला आवडेल तिथे घेऊन जाईल.

परमपुरुष म्हणतात, जेव्हा माझे भक्त एकचित्ताने कीर्तन करतात (अनन्योर ममता विश्वनोर्ममाता) तेव्हा मी लगेच स्वतःला तिथे घेऊन जातो. मी हेच करतो.

आज सकाळी मी म्हटले की धर्माचे आचरण (म्हणजेच धर्म साधना) हे मानवाचे वैशिष्ट्य आहे.

आता मी म्हणतो, जर तुम्हाला धर्म साधना मध्ये स्थापित व्हायचे असेल, तर कोणत्याही परिस्थितीत कीर्तनाचे महत्त्व, कीर्तनाचे महानता आणि भक्तीचे महानता विसरू नका. नेहमी लक्षात ठेवा की भक्तीची सुरुवात सौंदर्यशास्त्रापासून होते आणि तिचे अंतिम क्षेत्र जिथे सौंदर्यशास्त्राच्या वरवरचे विज्ञान (मोहन विज्ञान) सुरू होते तिथेच संपते तुम्हा सर्वांचा विजय असो.

हा गुप्त रत्न संपूर्ण विश्वाच्या प्रत्येक अणूमध्ये प्रतिध्वनित आहे, येथूनच, नवीन शोधाची योजना सुरू झाली की ''बाबांनी'' हजारो वर्षांनंतर तांत्रिक मंत्रात आवाहनाची नवीन परंपरा सुरू केली, नाथ संप्रदाय, क्रिया संप्रदाय इत्यादींचे प्रवर्तक तोतापुरी, श्यामा चरण लाहिरी, तसेच असंख्य तेजस्वी प्राण्यांना योगिक पद्धतीने हा मंत्र शिकवला जेणेकरून या अनंत आनंदाच्या मार्गाच्या निर्मितीपूर्वी कायमस्वरूपी निसर्गाची मुक्तता मिळेल.

कीर्तनचा शोध लावताना, मानवी शरीराचे विज्ञान, जे अवयव, ऊती आणि पेशींनी बनलेले एक जटिल प्रणाली आहे जे लघु विश्वासारखे एकत्र काम करते, हृदय, मेंदू आणि फुफ्फुसे यांसारख्या बाह्य आणि अंतर्गत अवयवांचे जीवन टिकवून ठेवण्यासाठी तसेच त्वचा, मूत्रपिंड, यकृत, प्लीहा (सर्वात मोठा अवयव) यासारख्या प्रमुख अवयवांना कंपन आणि पोषण मिळते, जेव्हा आपण मुद्रेच्या स्थितीत हात वर करतो तेव्हा ललिता मार्मिक असे म्हणतात की अशा व्यक्तींना कधीही उच्च रक्तदाब, हृदयविकाराचा झटका, मेंदूचा झटका आणि संबंधित कोणत्याही बहुजनीय आजारांचा त्रास होणार नाही.

आणि शिवाची पत्नी पार्वती यांनी ललिता मार्मिकाचा शोध लावला, ज्याचा अर्थ आत्म्याचा आवाज असा होतो. कीर्तनासाठी वापरला जाणारा नृत्य म्हणजे ललिता मार्मिक. ते आध्यात्मिक साधकाच्या आतील आवाजाचे प्रतिनिधित्व करते. ललिता मार्मिकातील मुख्य गोष्ट म्हणजे मुद्रेद्वारे व्यक्त होणे. पार्वती, शिवाची पत्नी – उतारा – ४ डिसेंबर १९७८, मद्रास

HPMG आणि HPMG(L) च्या आयोजकांना ते सुरु होण्यापूर्वीचा कालावधी निश्चित करावा लागतो. अखंड कीर्तन नेहमीच एका प्रहराने आयोजित केले पाहिजे, नंतर ते निर्धारित तासांसाठी, म्हणजे आठ प्रहरांसाठी किंवा एखाद्याने आयोजित केलेल्या प्रहरांसाठी अखंडपणे चालू राहू शकते. एक प्रहर म्हणजे तीन तास. कीर्तन म्हणजे एकदा सुरु झाले की ते आधीच निश्चित केलेल्या कालावधीच्या समाप्तीपूर्वी थांबू नये, परंतु काही अज्ञानी भक्तांनी आयोजकांना मदत करावी. कोणत्याही परिस्थितीत ते निश्चित वेळेच्या मध्यभागी किंवा आधी संपू नये. जर असे केले तर अशा अखंड कीर्तनाची विघटनाची निष्प्रभता कमी झाली आहे आणि कीर्तनमध्ये अचानक मानसिक आणि इतर संबंधित समस्या आणि आजारांना बळी पडून नकारात्मकतेचा हल्ला झाला आहे. महा–सिद्ध मंत्र, त्याचे आठ अक्षरे असणे आवश्यक आहे – ते अष्टाक्षरी असले पाहिजे ज्याचे स्वतःचे महत्त्व आहे कारण इष्ट मंत्राच्या प्रत्येक अक्षराचे स्वतःचे महत्त्व आहे. अशाप्रकारे, बाबा नाम केवलम हा एक सिद्ध आध्यात्मिक मंत्र आहे.

सुरुवातीला, कर्म प्रपत्तीच्या विरोधात वाटत होते, परंतु कर्म प्रपत्तीच्या विरोधात नाही. ते निश्चितच प्रपत्तीच्या अनुरूप आहे. म्हणून, काम करणारा मुलगा किंवा मुलगी निश्चितच प्रपत्तीच्या मार्गाचे अनुसरण करत आहे. व्रजकृष्णाच्या बासरी वाजवताना आळसाला काही जागा असली तरी, पार्थसारथी कृष्णाच्या कर्मयोगाच्या जल्लोषात निष्क्रियतेला अजिबात जागा नाही. किर्तनीया सदाहरीह असे म्हटले जाते.

किर्तनीयाह म्हणजे काय?

जेव्हा एखाद्याच्या गुणांचे मोठ्याने आणि उच्चाराने गायन केले जाते तेव्हा त्याला किर्तनीयाह असे म्हणतात.

संस्कृतमध्ये, किर्त या मूळ क्रियापदाचा अर्थ एखाद्याची स्तुती करताना मोठ्याने काहीतरी उच्चारणे असा होतो.

हे असे काहीतरी आहे जे इतरांना ऐकू येईल इतक्या मोठ्याने उच्चारले जाते.

जर ते खूप हळू उच्चारले गेले तर ते स्वतःला ऐकू येईल आणि जर ते मानसिकरित्या उच्चारले गेले तर ते स्वतःच्या मनाला ऐकू येईल, परंतु इतरांना ऐकू येणार नाही.

कीर्तनीया सदाहरीह हे कीर्तन इतरांना ऐकू येईल इतक्या मोठ्याने गायले पाहिजे.

किर्तनीया सदाहरीह.

कीर्तन हे हरिवर करावे आणि इतर कोणत्याही अस्तित्वावर नाही. स्वतःची किंवा इतर कोणत्याही व्यक्तीची स्तुती करु नये. असे बरेच लोक आहेत ज्यांना स्वतःची स्तुती करायला आवडते आणि त्यांनी केलेल्या अद्भुत गोष्टी सर्वांना सांगण्याची खूप आवड असते, परंतु, या श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे, कीर्तन हे स्वतःसाठी नाही तर हरीसाठी आहे. जरी लोकांना हरीसाठी कीर्तन करायला शिकवले जाते, तरीही ते स्वतःची जास्त स्तुती करण्याची चूक करतात.

कधीकधी त्यांची स्वतःची स्तुती इतकी तीव्र असते की इतरांना म्हणावे लागते, कृपया स्वतःची इतकी स्तुती करणे थांबवा.

ते विसरतात की त्यांचे स्वतःचे कौतुक इतरांसाठी कंटाळवाणे आहे.

मानवांनी हे लक्षात ठेवले पाहिजे की कोणालाही इतरांची स्वतःची स्तुती ऐकायला आवडत नाही. कीर्तनाचा गोडवा अनुभवण्यासाठी पद्धतशीर संघटन आवश्यक आहे. प्रभूची नेहमीच स्तुती केली पाहिजे, ११ जानेवारी १९७९, कलिकाता

यासाठी विविध प्रकारचे कीर्तन कार्यक्रम आयोजित केले जाऊ शकतात जसे की पद कीर्तन, पाला कीर्तन, अवर्त

कीर्तन, नगर कीर्तन, कथा कीर्तन इत्यादी. या आध्यात्मिक मंत्राचे इतरांसोबत गाणे आणि नृत्य करून बाबांना प्रसन्न करण्याचा एकूण भाव संपूर्ण विश्वात एक प्रचंड फायदा निर्माण करेल आणि अखंड कीर्तनानंतर विशेष प्रसाद, केक किंवा मिठाई असावी ज्यामुळे आनंददायी आणि आनंदी उत्सव होईल.

तुलसीदास, सुरदास, मीरा, कबीर, चैतन्य आणि नानक हे जगप्रसिद्ध होते जे त्यांच्या अमिट आध्यात्मिक कीर्तनप्रेमींनी ओळखले जातात.

रवींद्रनाथ एक महान कवी होते. जर त्यांच्यातील काव्य प्रतिभा अभिव्यक्त झाली नसती आणि ती अव्यक्त राहिली असती तर जग त्यांना एक महान कवी मानू शकले नसते. जर त्यांनी त्यांच्या कविता मनात रचल्या असत्या आणि त्या लिहिल्या नसत्या, तर त्यांना एक महान कवी म्हणून लोकांकडून मान्यता मिळाली नसती.

त्याचप्रमाणे, जेव्हा नाम घेणारा नाव घेत नाही, तेव्हा नाम असणारा शक्तीहीन असतो. म्हणून असे म्हटले जाते की नावात नाव असलेल्यापेक्षा जास्त शक्ती असते.

उदाहरणार्थ, परम पुरुष – तो सर्वांचा प्रिय आहे. जुन्या संस्कृतमध्ये बाप्र हा शब्द आहे. बाप्र म्हणजे प्रिय. बाप्र म्हणजे क्रिस्कृत. अर्ध क्रिस्कृतमध्ये ते प्रथम बाप्पा झाले आणि नंतर बापू आणि नंतर बाबा असे बदलले. म्हणून बाबा या शब्दाचा अर्थ प्रिय आहे. जसे परम पुरुष सर्वांचे प्रिय आहेत, तसेच परम पुरुषांसाठी सर्वजण प्रिय आहेत. म्हणून जेव्हा परम पुरुष हा एककांसाठी बाबा असतो, तेव्हा परम पुरुषासाठी एकके देखील बाबा असतात. कारण हे नाते प्रेमाचे आहे, ज्यामध्ये श्रेष्ठ किंवा कनिष्ठ, उच्च किंवा कनिष्ठ असा कोणताही वाव नाही – सर्व समान आहेत. भक्त मोठा असो किंवा देव मोठा असो, प्रत्येकजण दुसऱ्यासाठी बाबा आहे. लढाईच्या निर्णयाची वाट का पाहायची? नामा आणि नामी, १९ ऑक्टोबर १९७१ डीएमसी, मुंबई.

TATA हॉस्पिटल मुंबई..

चीन मधून जगभरात पसरलेल्या कोरोना व्हायरसपासून संरक्षणासाठी घ्यावयाची काळजी

१. कोरोना विषाणूचा आकार मोठा आहे. ४००-५०० मायक्रो त्यामुळे कोणत्याही साध्या मास्कमुळे संरक्षण होऊ शकते, खर्चिक मास्क घेण्याची आवश्यकता नाही.

२. विषाणूचे वजन जास्त असल्यामूळे तो हवेत तरंगत नाही, खाली पडतो, त्यामुळे त्याचा संसर्ग हवेतून होत नाही.

३. कपड्यांवर पडलेला विषाणू ९ तास राहतो, केवळ स्वच्छ कपडे धुवून वाळवल्यास विषाणू मरतो.

४. हातावर पडलेला विषाणू १० मिनिटे जगतो, स्वच्छ साबणाने हात धुणे किंवा Hand Sanitizer वापरणे हे प्रतिबंध करण्यास पुरेसे आहे.

५. थंड अन्न आणि icecream खाणे टाळा.

६. कोमट पाण्यात मीठ टाकून गुळण्या केल्यास विषाणू घशातच मारला जातो, फुफुसात संसर्ग होत नाही.

७. २६ ते २७ डिग्री तापमानात विषाणू टिकाव धरू शकत नाही. त्यामुळे उष्ण प्रदेशात विषाणू जगत नाही.

८. गर्दीच्या ठिकाणी जाऊच नका.

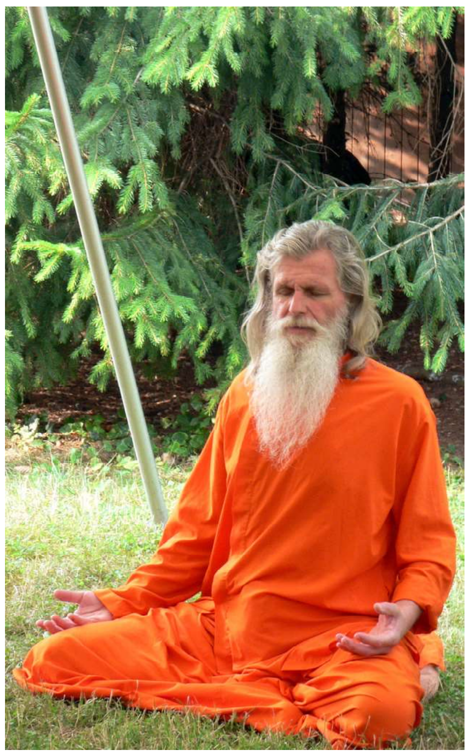
९. भारतीय जीवनशैलीचा वापर करा म्हणजे हात जोडून नमस्कार करा.

१०. प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी रोज सूर्यनमस्कार व्यायाम करावा.

आनंद मार्ग पद्धतीने ध्यान शिका

- आपला प्रतिनिधी (मराठी अनुवाद - चारूदत्त)

ध्यान म्हणजे शांती आणि आनंदाच्या असीम स्त्रोतासाठी स्वतःच्या आत पाहणे; तुमच्या अस्तित्वाचे सार आहे तो आनंद अनुभवणे. तो आनंद तुमच्या आत आहे, तसा तो प्रत्येकाच्या आणि प्रत्येकामध्ये आहे.



आनंदाच्या भावनेवर मन केंद्रित करण्यासाठी आपण मंत्र वापरतो. मनुष्य म्हणजे मन आणि त्रा म्हणजे जे मुक्त करते. म्हणून मंत्राचा अर्थ असा शब्द किंवा वाक्प्रचार आहे जो मन मुक्त करतो. जरी आपण बहुतेक आपल्या डोळ्यांवर अवलंबून असतो, तरीही आवाजाचा मनावर सर्वात शक्तिशाली प्रभाव पडतो. म्हणून मंत्राचा अंतर्गत आवाज हा मनावर लक्ष केंद्रित करण्याचा सर्वात शक्तिशाली मार्ग आहे. हे मन एका विशिष्ट कल्पनेवर केंद्रित करते – असीम शांती आणि आनंदाची कल्पना (किंवा त्याऐवजी भावना).

मंत्रामध्ये तीन गुण आहेत जे त्यास असे करण्यास सक्षम करतातः

1. एकाग्रताः हे एकाग्रतेची वस्तू म्हणून कार्य करते, कारण मनाकडे लक्ष केंद्रित करण्यासाठी काहीतरी असणे आवश्यक आहे; ते वस्तुरहित असू शकत नाही.

2. उत्तेजकः प्रत्येक गोष्टीला विशिष्ट कंपन असते. तुम्हाला तुमच्या स्वतःसाठी अनुकूल कंपन असलेले संगीत आवडते. तुम्हाला कोणत्याचे कंपन तुमच्या स्वतःच्या अनुकूल असेल तर आवडते. मंत्रालाही एक विशिष्ट तरंगलांबी असते आणि ती तरंगलांबी मनाला अनंत सुख–आनंदाच्या अनुभूतीने कंपन करते.

3. विचारशीलः तुम्ही जसे विचार करता, तसे तुम्ही बनता. हे शक्तिशाली मानसशास्त्रीय तत्व ध्यानाचा मुख्य आधार आहे. जर तुम्ही नकारात्मक विचार केला तर तुमचे जीवन नकारात्मक होईल; जर तुम्ही सकारात्मक विचार केला तर तुमचे जीवन सकारात्मक होईल. आपण सतत आपल्या कल्पनेची वस्तू बनण्याच्या प्रक्रियेत असतो. म्हणून मंत्राचा अर्थ महत्वाचा आहे. ती सर्वात उत्थान करणारी कल्पना असावी; सर्वात सकारात्मक विचार. पुन्हाः असीम आनंद; परिपूर्ण शांती आणि समाधान – आनंद.

आनंदाच्या विचारावर नियमितपणे विचार केल्याने, एखाद्याचे मन हळूहळू विस्तारत जाते, आणि जोपर्यंत व्यक्तीच्या अस्तित्वाची मर्यादित जाणीव अमर्याद वैश्विक अस्तित्वात विलीन होत नाही तोपर्यंत तो विस्तार चालू राहतो. एखाद्याचा सुख–दुःखाचा वैयक्तिक अनुभव कालांतराने वैश्विक आनंदाच्या सततच्या अनुभवात रूपांतरित होतो, ज्याप्रमाणे नदी समुद्रात विलीन झाल्यावर पूर्ण स्वातंत्र्य प्राप्त करते.

ध्यान

प्रयत्न करण्यास तयार आहात ?

आनंद मार्ग मुंबई शाखेच्या वतीने मोफत ध्यान आणि योग तत्वज्ञान अभ्यासक्रमाचे पहिले सत्र सुरू करा

पत्ताः– आनंद्मार्ग चिल्ड्रेन होम,

प्रऊतचे शस्त्र व बेरोजगारीचा अंत

- आपला प्रतिनिधी

भांडवली व्यवस्था, साम्यवादी व्यवस्था व लोकशाही व्यवस्था (Capitalism, Communication Democracy) या आजपर्यंत बेरोजगारीचे समस्यवर समाधान देऊ शकल्या नाहीत. कोरोनापासून गरीबीचे, बेरोजगारीचे, महागाई, गरीबीचे प्रमाण वाढतच आहे. आर्थिक क्षेत्रातील भ्रष्टाचाराने अब्जाधिशांचे संख्येत भर पडून केवळ मुठभर व्यक्ती देशाची ६०–७० टक्केसंपती संग्रहित करून आहेत. सामान्यांचे जीवन अधिक कष्टदायक झाले आहे.

यावर उपाय म्हणून प्रकट चे तत्व त्वरित व्यावहारिक जगात उपयोगात आणावे लागेल. यांस विरोधही प्रचंड होईल. पण अन्य पर्याय नाही. प्रऊटच बेरोजगारी व अन्य सर्व समस्यांचे समाधान करणार आहे. प्रऊटची नीती लागू करावीच लागेल. यासाठी नैतिक व्यक्तींनी पुढे येणे आवश्यक आहे. नीतीमानता ही महत्वाची आहे.

प्रऊत १०० टक्के रोजगाराची हमी देत आहे. त्यामुळे संपती मुक्त होईल. ही संपती रोजगार निर्मितीस मदत करेल. उदा. एक लहान कार्यालयात १० व्यक्ती कामावर आहेत. त्यांचे आठवडयाचे तास ४८० आहेत. जर प्रत्येकाने कामाचा कालावाधी ४ तासांवर आणला. तर तेच काम करण्यास २० व्यक्ती लागतील. म्हणजे अधिकचे १० व्यक्तींना तात्काळ रोजगार मिळेल. टक्केवारीनुसार दुप्पट म्हणजे २०० टक्के रोजगार निर्मिती होईल. त्यांचे वेतन कमी न करता विकेंद्रीकरण नीतीमुळे हे शक्य होईल. कामाचे तसा कमी करणेवर व तंत्रज्ञानाच अधिक वापर करणेवर प्रऊत आग्रही आहे.

यासाठी प्रऊत नीतीची माहिती व प्रशिक्षण घेणे गरजेचे आहे. त्यांचे अंमलबजावणी करीत्ता समाजानेच पुढाकार घ्यावा.

प्रऊत नीतीचे घटकांवर चर्चा याप्रमाणे आहे.

१) संपत्तीची मालकी : संपतीचा अधिकार खाजगी व व्यक्तींगात मान्य केल्यास केवळ अल्पसंख्येने समाज सुखी राहील. जमीन, जायदाद (गाडी, बंगले), धन (पैसा, सोने इ.) संपतीवर मर्यादा आणावी लागेल. ती मर्यादा आणताना व्यक्तींची गरज व क्षमता, पात्रता यांचा विचार राहील.आज भांडवली व वैश्यप्रधान व्यवस्थेत अमर्याद संपती १ टक्के लोकांकडे आहे. भारताचे बाबतीत १ टक्के लोकांकडे देशाची ६० टक्के चे वर संपती आहे. म्हणून प्रऊत cosmic inheeritance ला मानतो. सर्व मालकी परमात्म्याची आहे. हे लागू केल्यावर या संपतीचा वापर क्षमता व पात्रतानुसार इतरांसाठी, रोजगारासाठी वापरात येईल.

२) जीवनावश्यक गरजांची पुर्तता : त्या नीतीनुसार अत्यावश्यक गरजेचे वस्तूंची निर्मीती उत्पादन वाढेल. अन्नधान्य, भाजीपाला, कपडे, किराणा सामान यांची उपलब्धता सर्वांना होईल. यांचे उत्पादन व वितरण सहकारी समित्यांव्दारे होईल. त्यामुळे अनेक रोजगार निर्माण होतील. उत्पादन स्थानिक स्तरावर होईल. म्हणून रोजगारासाठी स्थलांतर, प्रवास, महागडे घरभाडे इ. चे कष्ट व ओझे कमी होईल. भांडवली व्यवस्थेत हे अशक्य आहे.

३) सार्वजनिक सेवा सहकारातूनच : आरोग्य, शिक्षण, वीज, पाणी इ. अनेक सेवा सहकारी समित्यांमार्फत कल्याने सर्व सेवा क्षेत्रात अनेक पटीने रोजगार निर्मीती होईल. त्यासाठी लागणारे कौशल्य, क्षमतांचे शिक्षण ही सहकारी पद्धतीनेच देता येईल. आजचे खाजगी/महागडे शिक्षणामुळे गरीब विध्यार्थ्यांचे शिक्षण अपूरे राहते. तसे होणार नाही.

पुंजीवादी शोषणापासून मुक्तीचे मार्ग

- एक प्राउटीष्ट

जिथे राजनैतिक आणि आर्थिक शक्तीचे केंद्रीकरण असते तिथेच पुंजीवाद पसरतो , पुंजीपतिला आपल्या योजनांना आपल्या अनुसार पालन करवण्याचे सुयोग मिळते. राष्ट्राच्या अखंडतेसाठी राजनैतिक शक्तीचे केंद्रीकरण आवश्यक आहे. आर्थिक शक्तीच्या विकेंद्रीकारणाने समाजात सर्वांना लाभ मिळतो. आजची व्यवस्था, जी बहुसंख्यकांच्या शोषणावर आधारित आहे पुंजीवादाला वाव देत आहे, पुंजीवाद पसरत आहे.

आज पासून २० वर्षापूर्वी पर्यंत आपली अर्थव्यवस्था जवळ जवळ १ ट्रीलिअन डॉलर होती ती आज वाढून जवळ जवळ ३ ट्रीलियन डॉलर (२०० लाख करोड रुपये) एवढी झाली आहे . ह्या अर्थव्यवस्थेत समाजाच्या प्रत्येक स्तराच्या लोकांचा हाथ आहे. समजा १० टक्के जवळ जवळ पुंजीपती लोकांकडे आहे आणि त्यांची संपदा देशाच्या अर्थव्यवस्थेमध्ये एका अनुमानानुसार ८५ टक्के अथवा जास्त असेल. मध्यम वर्गाकडे जे की ४०–५० टक्केच्या आकड्यात असतील त्यांची सम्पदा १०–१२ टक्के च्या मध्ये असेल आणि अन्य लोकांच्या हातात उरलेली संपदा आहे.

ह्या अर्थव्यवस्थेत मध्यम वर्गाचे मानसिक आणि बौद्धिक श्रम लागलेलं आहे आणि निम्न वर्गाचे शारीरिक श्रम लागलेले आहेत. हा जो पुंजीपतीचा वर्ग आहे त्याने सरकार मध्ये असलेल्या लोकांबरोबर तडजोड करून देशाच्या संसाधनाचे उपयोग करून अशी परिस्थिती निर्माण केली आहे की ते जास्तीतजास्त नफ्याचे अधिकारी झाले. आजही तीस करोड लोक BPL (Below Poverty Line) मध्ये येतात. प्रश्न हा उठतो कि काय शारीरिक श्रम करणारे लोक जे ३५–४० टक्के एकूण जनसंख्येचा भाग आहेत त्यांना फक्त ५टक्के एवढेच भाग देशाच्या अर्थव्यवस्थेत मिळायला पाहिजे ? इथे सर्वाना विकास हवा आहे आणि मोदी सरकार ह्या संदर्भात प्रशंसनीय कार्य करीत आहे. त्यांनी पुढील ५ वर्षात अर्थव्यवस्थेला ५ ट्रीलियन डॉलर पर्यंत पोहोचविण्याचे लक्ष्य ठेवले आहे. पण देशाच्या अर्थव्यवस्थेच्या लाभाचे विवेकपूर्ण तर झालेच पाहिजे. असे काय आहे कि एक माणूस आपल्या चोवीस तासाच्या परिश्रमाची किंमत १०० करोड रुपये लावतो तर दुसरा व्यक्ति जो शारीरिक परिश्रम करतो त्याच्या चोवीस तासांची किंमत पाचशे रुपये देखील होत नाही. आता पाहूया की जी अर्थव्यवस्था १ ट्रीलियन डॉलर पासून वाढून २० वर्षात आज ३ ट्रीलियन डॉलर झालेली आहे तर हे वाढलेल्या २ ट्रीलियन डॉलर देशाच्या अर्थव्यवस्थेचा लाभ कोणाला मिळाला. एका आकडाच्या अनुसार ह्याचे ९५ टक्के भाग शहरी वस्तीत गेले. दुसऱ्या शब्दात वाढलेल्या अर्थव्यवस्थेचा ५ टक्के नाफा मात्र ग्रामीण क्षेत्रांना मिळाले. ग्रामीण क्षेत्रांमध्ये देशाची जवळ जवळ ६० टक्के जनसंख्या राहते जे मुख्यतः कृषी व्यवसायाने जोडलेले आहेत. कृषी उत्पादाच्या नाफ्यातील अधिकांश भागही व्यावसायिकांना मिळतो . ही एक गंभीर समस्या आहे आणि सरकारने ह्यावर मनन केले पाहिजे. भांडवलकरांचे भांडवल वाढण्याचे एक मोठे कारण जास्त नफा आणि ते फक्त आपल्यापर्यंत सीमित ठेवणे आणि त्याच्यापासून अजून नफा वाढवणे आहे. आम्हाला भांडवल वाढवण्याने काही त्रास नाही पण ते फक्त काही लोकांपर्यंत सीमित असणे, समाजात विषमता असणे , विविध प्रकारांच्या रोगांना जन्म देतो.

जरा विचार करा.काय ह्याला आम्ही असेच होत जाऊ देऊ ? ह्याचे समाधान प्रउतच्या सिद्धांत मध्ये निहित आहे. समाजात सर्वांचे कल्याण मात्र प्रउत (प्र– प्रगतीशील, उ – उपयोगी, त – तत्व) दर्शनाच्या सामाजिक एवं आर्थिक सिद्धांताने संभव आहे.

ShareChat
@!! पाखरू !!
काव्यरंग
|| आई ||
आयुष्याला घाबरण्याचा स्वभाव नाही आई,
तुझ्याविना पण जगावयाचा सराव नाही आई...
दारावर पाटीच्या जागी, 'आई' लिहीले आहे,
याहुन कुठले साजेसे नाव-गाव नाही आई...
छप्पर होते तुझे तोवरी वादळ सोसत होतो,
आता साध्या फुंकरीपुढे निभाव नाही आई...
तुला पाहुनी झुलणारी ती तुळस वाळुनी गेली,
बाकी या अंगणी फुलांचा अभाव नाही आई...
काय करू जर डोळे मिटता जिवंत मूर्ती दिसते,
माझा दगडी देवांशी बेबनाव नाही आई...
एक तुझे ते असणे होते, एक तुझे हे नसणे,
या जगण्यावार दुसरा कुठला, प्रभाव नाही आई...
- वैभव जोशी
inMarathi

अवयव दान

– पल्लवी राऊळ

आपले अवयव दान करून
मेल्यानंतर ही जिवंत रहावे
दुसऱ्यांच्या श्वासाने जीवन जगत
त्रासलेल्यांचे आयुष्य बदलावे

देह झाल्यावर निर्जीव
आयुष्याचे सार्थक करावे
आंधळ्यांना नेत्रदान करून
त्यांच्या डोळ्यांनी जग पहावे

हृदय यकृत मूत्रपिंड थांबल्यावर
त्यांना मातीमोल का करावे
थकलेल्या देहांना अवयव देऊन
त्यांच्या शरीरातून पुन्हा धडधडावे

जन्मा सोबत मृत्यूनंतर ही
माणुसकीचा धर्म निभवावे
आपल्या एका उच्च कार्यातून
सर्वांचे आदर्श बनावे

जगातून निरोप घेण्याआधी
अवयव दानाचे प्रण घ्यावे
जगालाही त्याचे महत्त्व समजवून
आयुष्या नंतर ही पुण्य कमवावे

जेवणानंतर ही एक गोष्ट करा, मधुमेह आणि लठ्ठपणा नेहमी नियंत्रणात राहील.

- वेब दुनिया मराठी

वजन कमी करण्याच्या टिप्सः वजन वाढण्याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे लोक जेवल्यानंतर झोपतात. किंवा तुम्ही जेवल्यानंतर बसून राहता, पण तुम्हाला माहीत आहे का की तुमची ही एक सवय तुमच्या आरोग्याला अनेक हानी पोहोचवू शकते. ते तुमच्या शरीरातील अनेक आजारांना आमंत्रण देऊ शकते. यामुळे तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी देखील वाढू शकते. अशा परिस्थितीत जर तुम्ही मधुमेहाचे रुग्ण असाल तर तुम्हाला तुमच्या खाण्यापिण्याबरोबरच काही सवयींकडेही लक्ष देणे आवश्यक आहे.

अशीच एक सवय म्हणजे जेवण झाल्यावर फिरणे. जेवल्यानंतर १५ते २० मिनिटे चालल्याने रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते. यामुळे तुमचे वजनही नियंत्रित राहते आणि तुमच्या आरोग्याला अनेक फायदे मिळतात. या एका सवयीमुळे तुमची पचनसंस्थाही व्यवस्थित काम करते. तुम्हाला हवे असल्यास, तुम्ही घरामध्ये, घराबाहेर, टेरेस किंवा बाल्कनीमध्ये कुठेही फिरू शकता. ही दिनचर्या रोज पाळल्यास तुम्हाला अनेक फायदे मिळतील. जेवणानंतर फेरफटका मारण्याचे काय फायदे आहेत हे तुम्हाला माहिती आहे का?

रात्रीच्या जेवणानंतर चालणे

जेवणानंतर रोज फेरफटका मारल्याने टाइप 2 मधुमेहाचा धोका कमी होतो. मधुमेहाच्या रुग्णांनी जेवणानंतर थोडा वेळ चालणे आवश्यक आहे. यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते.

अन्न खाल्ल्यानंतर ते पचण्याची प्रक्रिया खूप मंद होते. म्हणूनच जेवल्यानंतर तुम्ही दररोज फिरायला हवे. चालण्याने पचनक्रिया गतिमान होते आणि अन्न लवकर पचते.

दररोज जेवल्यानंतर सुमारे 20 ते 30 मिनिटे चालणे देखील वजन कमी करण्यास मदत करते. स्लिम राहण्याचा हा सर्वात सोपा मार्ग आहे.

जेवल्यानंतर चालण्याने पोटाशी संबंधित समस्या जसे की बद्धकोष्ठता, गॅस आणि पोटफुगी होत नाही.

खाल्ल्यानंतर फिरण्याने चयापचय क्रिया मजबूत होते, ज्यामुळे शरीराला पुरेशी ऊर्जा मिळते.

जेवल्यानंतर फिरण्याने तणाव कमी होतो. अशा परिस्थितीत रात्रीच्या जेवणानंतर फेरफटका मारल्याने तणाव कमी होतो आणि चांगली झोप लागते.

जेवल्यानंतर चालण्याने स्नायू आणि शरीराचे इतर भाग व्यवस्थित काम करतात.

खाल्ल्यानंतर फेरफटका मारल्याने रक्ताभिसरण चांगले होते.

जेवल्यानंतर तुम्ही किती वेळ चालता?

जेव्हा तुम्ही दुपारचे किंवा रात्रीचे जेवण कराल तेव्हा तुम्ही किमान १५ते २० मिनिटे चालले पाहिजे. जर तुम्हाला जास्त चालायचे असेल तर तुम्ही तेही करू शकता. मात्र, तुमचा वेग कमी असावा हे तुम्ही लक्षात ठेवावे. जेवल्यानंतर तासाभरात फिरायला जावे.

ब्रेडचे गुलाब जामून

- स्वाती खंदारे

जिन्नस

१०–१२ स्लाइस ब्रेड
१/२ वाटी दूध
१ वाटी पाणी
पाऊणे दोन वाट्या साखर
वेलची पूड
तळण्यासाठी तेल

पाककृती

ब्रेडच्या स्लाइसच्या कडा काढून घ्या. ब्रेड कुस्करा.
त्यामध्ये थोडेसे दूध घालून ब्रेड मळून घ्या.
नंतर साखर व पाणी एकत्र करुन साखर विरघळेपर्यंत उकळी आणा आणि पाक तयार करुन घ्या.
नंतर मळलेल्या ब्रेडचे छोटे छोटे गोळे करुन मंद आचेवर तळून घ्या.
गरमागरम गोळे पाकात घाला.
तयार आहेत ब्रेडचे गुलाब जामून.

इयत्ता ११वीत विज्ञान, वाणिज्य की कला तुमच्यासाठी कोणती शाखा सर्वोत्तम आहे जाणून घ्या.

- प्रिया दीक्षित

पूर्वी, भारतात दहावी नंतर शाखा निवडणे हे केवळ गुणांवर अवलंबून होते. पण आता, २०२६ मध्ये, परिस्थिती बदलली आहे. कृत्रिम बुद्धिमत्तेने (AI) शिक्षणापासून ते करिअरपर्यंत सर्वच क्षेत्रात प्रवेश केला आहे. आज, विद्यार्थी चॅटबॉट्स आणि स्मार्ट साधनांच्या मदतीने शिकतात, ज्यामुळे त्यांच्या अभ्यासाची पद्धत पूर्णपणे बदलली आहे.

त्यामुळे, इयत्ता ११वी मध्ये प्रवेश घेताना सर्वात मोठा प्रश्न हा असतो की तुमच्या भविष्यासाठी कोणती शाखा सर्वोत्तम आहे. केवळ विज्ञान, वाणिज्य किंवा कला शाखा निवडणे आता पुरेसे नाही;

खालील सोपे मुद्दे तुम्हाला योग्य निर्णय घेण्यास मदत करतील.

विज्ञान, वाणिज्य, कला कसे निवडावे

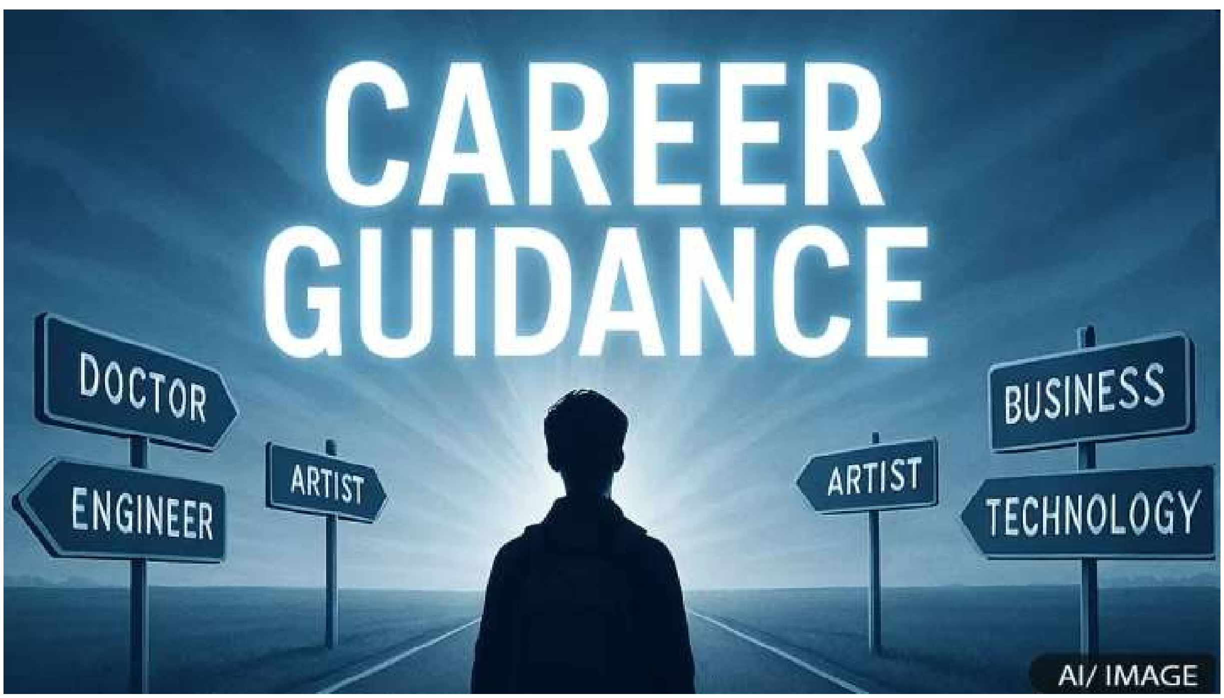
१. विज्ञान शाखा

जर तुम्हाला तंत्रज्ञान, यंत्रे आणि संशोधनात रस असेल, तर विज्ञान शाखा हा एक चांगला पर्याय आहे. पीसीएम (भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र आणि गणित) घेऊन तुम्ही डेटा सायन्स, आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स आणि रोबोटिक्स यांसारख्या क्षेत्रांमध्ये करिअर करू शकता. पीसीबी (जीवशास्त्र) घेऊन तुम्ही बायोटेक्नॉलॉजी आणि आरोग्यसेवा यांसारख्या एआय–संबंधित क्षेत्रांमध्ये करिअर करू शकता.

तथापि, या शाखेत यश मिळवण्यासाठी पाठांतरापेक्षा आकलनशक्ती आणि तार्किक विचारशक्तीची आवश्यकता असते.

२. वाणिज्य प्रवाह

आज वाणिज्य म्हणजे केवळ लेखांकन नाही. एआयच्या आगमनामुळे वित्त आणि व्यवसायाचे जग झपाट्याने बदलत आहे. ही शाखा निवडल्यास तुम्हाला व्यवसाय विश्लेषण, डिजिटल मार्केटिंग आणि ई–कॉमर्स यांसारख्या क्षेत्रांमध्ये



प्रगती करण्यास मदत होऊ शकते. जर तुम्हाला आकडे, बाजारपेठा आणि व्यवसाय धोरणामध्ये रस असेल, तर वाणिज्य हा एक उत्तम करिअर पर्याय ”रु शकतो.

३. कला (मानविकी)

अनेकांना असे वाटते की एआयच्या युगात कलेचे मूल्य कमी होईल, पण सत्य याच्या अगदी उलट आहे. एआय जरी कंटेंट तयार करू शकत असले, तरी ते मानवी भावना आणि विचार समजू शकत नाही. मानसशास्त्र, समाजशास्त्र आणि तत्त्वज्ञान यांसारखे विषय तुम्हाला अधिक चांगली समज आणि चिकित्सक विचार करण्याची क्षमता देतात. एआय नैतिकता, कंटेंट लेखन आणि धोरणनिर्मिती यांसारख्या क्षेत्रांमध्ये कला शाखेच्या विद्यार्थ्यांना वाढती मागणी आहे.

४. विषयांचे मिश्रण

नवीन शिक्षण धोरणांतर्गत, विद्यार्थ्यांना आता विविध विषयांचे मिश्रण निवडण्याची लवचिकता आहे. उदाहरणार्थ, तुम्ही वाणिज्य शाखेसोबत संगणकशास्त्र किंवा कला शाखेसोबत गणित शिकू शकता. आजच्या जगात, केवळ तेच विद्यार्थी यशस्वी होतात, ज्यांच्याकडे अनेक कौशल्ये असतात. त्यामुळे, आंतरविद्याशाखीय शिक्षण भविष्यासाठी फायदेशीर आहे.

५. कौशल्य–आधारित शिक्षण

काळ बदलला आहे. केवळ पदवीपेक्षा कौशल्ये अधिक महत्त्वाची आहेत. तुम्ही तुमच्या ११वीच्या वर्गासोबतच कोडिंग, ग्राफिक डिझाइन, डेटा विश्लेषण किंवा कंटेंट क्रिएशन यांसारखी कौशल्ये शिकू शकता. ही कौशल्ये तुम्हाला इतरांपेक्षा पुढे ठेवू शकतात आणि तुमचे करिअर लवकर सुरु करण्यास मदत करू शकतात.

अस्वीकरण : या लेखात दिलेली माहिती आणि उपाय सामान्य माहितीवर आधारित आहे. या माहितीची पूर्णता, विश्वासार्हता आणि अचूकता याबाबत वेबदुनिया कोणतीही हमी देत नाही. अधिक माहितीसाठी संबंधित तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

आनंदमार्ग काय आहे? एवढेच जगाला सांगा

तो नोव्हेंबर महिना होता. रांची शहरात ‘‘धर्ममहाचक्र’’ संचालन, समापन बाबांनी केले. नंतरचे सकाळी आचार्य सारंगजी हे श्री. क्षितीजदादा यांच्या घरी आले. बाबा दाढी करण्याचे तयारीत आहेत हे पाहून सारंगजी दादा यांनी टेबल, खुर्ची, आरसा, पाणी, बेसिन इत्यादी आवश्यक व्यवस्था केली. बाबा दाढी करत बसले. तेव्हा दादाजींनी बाबांना प्रश्न केला, बाबा काही काळ गप्प राहिले. सारंगजी यांचे कडे पाहत म्हणाले, ‘‘तुमही महाभारत वाचले असावे, ‘‘दादाजी, होय, बाबा पुर्ण नाही.’’ कुरुक्षेत्र मैदानावर युध्द झाले हे तर माहिती आहे ना? हो, बाबा.’’ युध्द पांडव जिंकले, हे नक्की’’ हा! केवळ पाच व्यक्ता, शंभर कौरव भावंडांविरुध्द होते. ‘‘हो बाबा’’ मग महाभारत माहित नाही असे का म्हटले, तरी महाभारताची शिकवण काय आहे? सारंगजी चुपचाप. बाबा-पाच नैतिक व्यक्ती शंभराहून अधिक अनैतिक व्यक्तींना पराभूत करतात. ‘‘समाजातील पाच टक्के लोक नैतिक झाल्यास पुर्ण समाज सुखी होऊ शकतो, हे तुमचे मिशन, आहे. समाजाचा पाच टक्के भाग नैतिकता युक्त बनवा. ‘‘बाबा, खुपच कठीन काम आहे.’’ ‘‘तीन टक्के करा.’’ सारंगजी दादा बोलले ‘‘तीन टक्के काय, एक टक्क्यांच्या तीन शंभराहुन कमी सुध्दा अशक्य आहे.’’ बाब क्षणभर शांत होते. ‘‘तर एक काम करणार का?’’ कोणते ते सांगावे! ‘‘या विश्वातील मनुष्यास’’ आनंद मार्ग संस्था आहे ती कशासाठी एवढे समजू द्या. संस्थेचे उद्दीष्ट माहित होऊ द्या. एवढे करा. त्याने आपला, उद्देश साध्य होणार आणि ध्येय सुध्दा प्राप्त होईल!!

... जमलापुर पर्व पुस्तकातून साभार

सह्याद्रीचे वैभव

- वेब मराठी दुनिया

सह्याद्रीचे वैभवः पावसाळ्यात सह्याद्रीची खरी जादू अनुभवायची असेल, तर हे ठिकाणे नक्की एक्सप्लोर करा

सह्याद्री पर्वत रांगा म्हणजे महाराष्ट्राचा कणा आणि निसर्गाचे सर्वात मोठे वैभव आहे. पावसाळा सुरू झाला की, या सह्याद्रीचे रूप इतके विहंगम आणि अद्भूत होते की त्याची तुलना जगातील कोणत्याही सुंदर ठिकाणाशी होऊ शकत नाही.

गड–किल्ले, दाट धुके, फेसाळणारे धबधबे आणि अथांग पसरलेली हिरवळ हे सह्याद्रीचे खरे वैभव आहे. जर तुम्हाला या पावसाळ्यात सह्याद्रीची खरी जादू अनुभवायची असेल, तर खालील ठिकाणे नक्की एक्सप्लोर कराः

१. ऐतिहासिक गड–किल्ले (Forts of Sahyadri)

सह्याद्रीच्या कुशीत छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या पराक्रमाचा इतिहास जपणारे शेकडो किल्ले आहेत. पावसाळ्यात या किल्ल्यांवर ट्रेकिंग करण्याचा आनंद काही वेगळाच असतो.

हरिश्चंद्रगडः येथील ''कोकणकडा'' पाहणे हे प्रत्येक ट्रेकरचे स्वप्न असते. पावसाळ्यात इथून ढग खाली दरीत जातानाचे दृश्य डोळ्यांचे पारणे फेडते.

लोहगडः नवशिक्या ट्रेकर्ससाठी हे अगदी सोपे आणि निसर्गरम्य किल्ले आहे.

रायगड आणि तोरणाः शिवरायांच्या पराक्रमाची साक्ष देणारे हे किल्ले पावसाळ्यात धुक्याची चादर ओढून उभे असतात.

२. रौद्रसुंदर घाट रस्ते

सह्याद्री ओलांडून कोकणात जाताना लागणारे घाट रस्ते पावसाळ्यात निसर्गाचे नंदनवन बनतात.भटकंती

ताम्हिणी घाट (पुणे–माणगाव)ः पावसाळ्यात या घाटात रस्ता दुतर्फा शेकडो छोटे–मोठे धबधबे कोसळत असतात. लाँग ड्राईव्हसाठी हे महाराष्ट्रातील सर्वोत्तम ठिकाण मानले जाते.

माळशेज घाटः येथील उंचावरून कोसळणारे धबधबे आणि रस्त्यावर येणारे दाट धुके पर्यटकांना थक्क करते. येथे पावसाळ्यात स्थलांतरित होऊन येणारे फ्लेमिंगो पक्षी पाहणे हे विशेष आकर्षण आहे.

आंबोली घाटः दक्षिण महाराष्ट्रातील हे ठिकाण सर्वाधिक पाऊस पडणारे क्षेत्र आहे, जिथे धबधब्यांचे सौंदर्य ओसंडून वाहते.

३. कास पठार (महाराष्ट्राची फुलांची दरी)

सातारा जिल्ह्यातील ''कास पठार'' हे युनेस्को (UNESCO) जागतिक वारसा स्थळ आहे. ऑगस्ट आणि सप्टेंबर महिन्यांत या पठारावर लाखो रंगीबेरंगी दुर्मिळ रानफुले उमलतात. संपूर्ण पठार जणू फुलांचा गालिचा पांघरल्यासारखे दिसते.

४. सुळके आणि दऱ्या (Peaks Valleys)

कळसूबाई शिखरः सह्याद्रीतील आणि महाराष्ट्रातील सर्वात उंच शिखर (१६४६ मीटर). पावसाळ्यात या शिखरावर चढणे म्हणजे ढगांमधून प्रवास करण्यासारखे आहे.

सांधण दरी **(The Valley of Shadow)**ः आशियातील सर्वात खोल दऱ्यांपैकी एक, जिथे विस्मयकारक निसर्गरचना पाहायला मिळते.

५. लोणावळा आणि महाबळेश्वर

महाराष्ट्रातील पश्चिम घाट पावसाळ्यात साक्षात स्वर्ग बनतो. मुंबई–पुण्यातील लोकांसाठी हे सर्वात जवळचे आणि हक्काचे ठिकाण आहे.

विशेष आकर्षणः महाबळेश्वरचे आर्थर सीट पॉईंट, विल्सन पॉईंट आणि लोणावळ्यातील भुशी डॅम, राजमाची ट्रेक आणि ताम्हिणी घाट.

अनुभवः येथील डोंगर माथ्यावरून वाहणारे धबधबे आणि रस्त्यांवर पसरलेले दाट धुके तुमचा प्रवास अविस्मरणीय बनवेल.

सह्याद्रीत भटकंती करताना घ्यायची काळजीः

घाईघाईने फोटो काढणे टाळाः धबधब्यांच्या कडेला किंवा दरीच्या टोकावर जाऊन सेल्फी किंवा रिल्स बनवण्याचा मोह टाळा, कारण पावसाळ्यात दगड आणि माती खूप घसरडी होते.

स्थानिक लोकांची मदत घ्याः अज्ञात वाटेने ट्रेकिंग करताना स्थानिक गावकऱ्यांचे मार्गदर्शन नक्की घ्या.

कचरा करू नकाः सह्याद्री हे आपले नैसर्गिक वैभव आहे, त्यामुळे प्लास्टिक किंवा कचरा तिथे टाकून त्याचे पावित्र्य खराब करू नका.

सकाळी रिकाम्या पोटी चहा पिता? सावधान, शरीरात होऊ शकतात ''हे'' ४ गंभीर बदल

-प्रिया दीक्षित

सकाळी रिकाम्या पोटी चहा पिण्याची सवय आरोग्यासाठी किती धोकादायक ठरू शकते? ॲसिडिटी, आयर्नची कमतरता, मळमळ आणि कॅफीनचे दुष्परिणाम याबद्दल जाणून घ्या.

भारतातील बहुतांश लोकांच्या दिवसाची सुरुवात चहाच्या कपाने होते. सकाळी उठल्या–उठल्या रिकाम्या पोटी चहा पिण्याची सवय अनेकांना असते. मात्र, ही सवय आरोग्यासाठी काही प्रमाणात हानिकारक ठरू शकते. विशेषतः जास्त साखर, दूध किंवा कडक चहा रिकाम्या पोटी घेतल्यास पचनसंस्था, पोट आणि शरीराच्या इतर कार्यांवर परिणाम होऊ शकतो.

तज्ज्ञांच्या मते, रिकाम्या पोटी चहा पिण्यामुळे शरीरात काही अवांछित बदल घडू शकतात. चला जाणून घेऊया कोणते आहेत हे ४ गंभीर परिणाम.

१. पोटात ॲसिडिटी आणि जळजळ वाढू शकते

चहामध्ये टॅनिन्स (Tannins) आणि कॅफीन (Caffeine) असते. रिकाम्या पोटी हे घटक पोटातील आम्लाचे (Acid) प्रमाण वाढवू शकतात. त्यामुळे छातीत जळजळ, ॲसिडिटी, अपचन आणि पोट फुगल्यासारखे वाटणे यांसारख्या समस्या उद्भवू शकतात.

काय करावे ?

चहा पिण्यापूर्वी एखादे फळ, ड्रायफ्रूट्स किंवा हलका नाश्ता करणे फायदेशीर ठरते.

उन्हाळ्यात स्विमिंगपूल मध्ये पोहायला जाण्यापूर्वी डोळ्यांची काळजी घेण्यासाठी या गोष्टी लक्षात ठेवा

२. मळमळ आणि अस्वस्थता जाणवू शकते

रिकाम्या पोटी कडक चहा घेतल्यास काही लोकांना मळमळ, डोके हलके वाटणे किंवा अस्वस्थता जाणवू शकते. चहातील टॅनिन्स पोटाच्या आतील आवरणावर परिणाम करू शकतात, ज्यामुळे ही समस्या निर्माण होते.

कोणाला अधिक धोका ?

संवेदनशील पचनसंस्था असलेले लोक

ज्येष्ठ नागरिक

३. शरीरातील आयर्नचे शोषण कमी होऊ शकते

चहातील काही संयुगे अन्नातील आयर्न (Iron) शरीरात शोषले जाण्याची प्रक्रिया कमी करू शकतात. नियमितपणे रिकाम्या पोटी चहा पिण्याची सवय असल्यास दीर्घकालीन काळात आयर्नची कमतरता निर्माण होण्याचा धोका वाढू शकतो.

विशेषतः कोणांनी काळजी घ्यावी ?

महिलांनी

गर्भवती महिलांनी

ॲनिमियाचा त्रास असलेल्या व्यक्तींनी

ALSO READ: जास्त प्रमाणात लिंची खाणे धोकादायक ठरू शकते; खाण्याची योग्य पद्धत जाणून घ्या

४. हृदयाचे ठोके आणि तणाव वाढू शकतो

कॅफीनचे प्रमाण जास्त असल्यास हृदयाचे ठोके वेगाने वाढणे, घाबरल्यासारखे वाटणे, चिडचिड किंवा तणाव वाढणे यांसारखी लक्षणे दिसू शकतात. विशेषतः रिकाम्या पोटी चहा घेतल्यास कॅफीनचा प्रभाव अधिक जाणवू शकतो.

लक्षात ठेवा

ज्यांना उच्च रक्तदाब किंवा हृदयविकाराचा त्रास आहे त्यांनी चहाचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे आवश्यक आहे.

सकाळी चहा कसा प्यावा ?

उठल्यावर प्रथम एक–दोन ग्लास कोमट पाणी प्या.

त्यानंतर हलका नाश्ता किंवा फळ खा.

मग चहा घ्या.

साखरेचे प्रमाण कमी ठेवा.

अतिशय कडक चहा टाळा.

दिवसातून २ ते ३ कपांपेक्षा जास्त चहा पिऊ नका.

निष्कर्ष

सकाळी रिकाम्या पोटी चहा पिणे ही सामान्य सवय असली तरी ती प्रत्येकासाठी फायदेशीर असेलच असे नाही. ॲसिडिटी, मळमळ, आयर्नचे कमी शोषण आणि कॅफीनमुळे होणारे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी चहा पिण्यापूर्वी काहीतरी हलके खाणे अधिक योग्य ठरते. निरोगी दिवसाची सुरुवात संतुलित आहार आणि योग्य सवयींनी करणे हेच उत्तम.

अस्वीकरण (Disclaimer) : या लेखात दिलेली माहिती आणि उपाय सामान्य माहितीवर आधारित आहे. या माहितीची पूर्णता, विश्वासार्हता आणि अचूकता याबाबत वेबदुनिया कोणतीही हमी देत नाही. अधिक माहितीसाघी संबंधित तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

तणावमुक्तीसाठी शवासन करा करण्याची योग्य पद्धत जाणून घ्या

- प्रिया दीक्षित

आधुनिक जीवनशैलीत कामाचा अतिताण आणि मानसिक थकवा या सामान्य समस्या बनल्या आहेत. स्पर्धा आणि धावपळीच्या जीवनात, आपण आपल्या शरीराला आणि मनाला अत्यंत आवश्यक असलेली विश्रांती देऊ शकत नाही. योगामध्ये अनेक कठीण आसने आहेत, पण तुम्हाला माहित आहे का की वरवर पाहता सर्वात सोपे वाटणारे शवासन हे तुमच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी सर्वात शक्तिशाली आहे.

शवासन केवळ थकवाच दूर करत नाही, तर तुमच्या मज्जासंस्थेला शांत करण्याची क्षमताही त्यात आहे.

शवासन म्हणजे काय ?

शवासन हा शब्द दोन संस्कृत शब्दांपासून बनलेला आहेः ''सव'' म्हणजे मृतदेह आणि ''आसन'' म्हणजे मुद्रा. या अभ्यासादरम्यान, साधक एखाद्या मृतदेहाप्रमाणे पूर्णपणे स्थिर आणि शांत स्थितीत झोपतो. हे ऐकायला जितके सोपे वाटते, तितकेच त्याचे परिणाम गहन असतात, कारण ते थेट तुमच्या सुप्त मनावर कार्य करते.

शवासन हे शरीर आणि मनाच्या संपूर्ण विश्रांतीसाठी सर्वोत्तम आसन आहे. तज्ञांच्या मते, हे आसन उच्च रक्तदाब नियंत्रित करण्यास आणि हृदयाचे ठोके सामान्य करण्यास मदत करते, ज्यामुळे मानसिक शांती मिळते. आजच्या काळात जेव्हा चिंता साथीच्या रोगासारखी पसरत आहे, तेव्हा एकाग्रता वाढवण्यासाठी आणि सजगता विकसित करण्यासाठी शवासन महत्त्वाची भूमिका बजावते.

ALSO READ: शिर्षासनाचे फायदे आणि खबरदारी काय घ्यायची जाणून घ्या

शवासन करण्याची योग्य पद्धत

सर्वप्रथम, शांत ठिकाणी योगा मॅट पसरा आणि पाठीवर सरळ झोपा.

तुमच्या पायांमध्ये एक ते दीड फूट अंतर ठेवा. तुमचे हात शरीरापासून किंचित दूर ठेवा आणि तळवे आकाशाकडे असावेत.

हळुवारपणे डोळे मिटा आणि दीर्घ श्वास घ्या. तुम्ही आत घेत असलेल्या आणि बाहेर सोडत असलेल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.

तुमच्या शरीराचा प्रत्येक भाग (पायांच्या बोटांपासून डोक्यापर्यंत) शिथिल करा. तुमचे शरीर जमिनीत रुतत आहे अशी कल्पना करा.

किमान ५ ते १० मिनिटे याच स्थितीत रहा. यानंतर, हळूहळू शरीर हलवून डाव्या कुशीवर उठा.

उन्हाळ्यात शरीराला थंड ठेवते

शवासनाचे एक विशेष वैशिष्ट्य म्हणजे ते शरीराचे तापमान संतुलित ठेवते. उन्हाळ्यात, जेव्हा सूर्यप्रकाश आणि उष्णतेमुळे शरीराचे तापमान वाढून चिडचिड होऊ शकते, तेव्हा शवासन शरीराला आतून थंड करण्यास आणि ऊर्जा वाचवण्यास मदत करते.

ALSO READ: हृदयापासून पोटापर्यंत... ही योगासने सर्वांगीण आरोग्य सुधारतात

शवासन हा केवळ योगाभ्यासाच्या शेवटी करायचा व्यायाम नाही, तर ती एक जीवनशैली आहे. या आसनासाठी दररोज १० मिनिटे दिल्यास तुम्हाला केवळ शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय वाटणार नाही, तर तुमची निर्णयक्षमता आणि मानसिक स्पष्टता देखील सुधारेल.

अस्वीकरण (Disclaimer) : या लेखात दिलेली माहिती आणि उपाय सामान्य माहितीवर आधारित आहे. या माहितीची पूर्णता, विश्वासार्हता आणि अचूकता याबाबत वेबदुनिया कोणतीही हमी देत नाही. अधिक माहितीसाठी संबंधित तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

नम्र निवेदन

प्रिय वाचक वृंद,

मराठी प्राउटच्या उत्कर्षासाठी आपण आम्हाला सर्वतोपरी सहाय्य करीत आहात याबद्दल आम्ही आपले आभारी आहोत. आपण आम्हाला असेच सहाय्य करीत रहाल हीच आमची हार्दिक अपेक्षा! आपण जर जुने सभासद असाल तर मराठी प्राउटची मागची बाकी तसेच चालू वर्षाची वार्षिक वर्गणी अजून पाठविली नसेल तर त्वरीत पाठविण्याची कृपा करावी किंवा आपण अजूनही मराठी प्राउटचे सभासद झाला नसाल तर कृपया त्वरीत व्हावे ही विनंती. आपण आपली वार्षिक वर्गणी 'मराठी प्राउट' च्या नावे चेक/बँक ड्राफ्ट/ मनी ऑर्डर ने मराठी प्राउटच्या पत्यावर पाठवू शकता किंवा 'मराठी प्राउट' च्या अकाउंट मध्ये जमा करू शकता. वर्गणी पाठविल्यावर किंवा बँकेत जमा केल्यावर आम्हाला त्वरीत कळविण्याची कृपा करावी ही विनंती. लोभ असावा. धन्यवाद!

Apana Sahkari Bank Ltd.
Lower Parel Branch, Mumbai - 400 013.
Name : MARATHI PROUT
AC. NO. 004012100000540
RTGS / NEFT/IFSC : ASBL0000004

आपला कृपाभिलाशी
आचार्य प्रियतोषानंद अवधूत
प्रभारी संपादक
मराठी प्राऊट
मो. नं. ७९०३९५८८९०

भारतातील काही महत्त्वाचे दिवस

- चारुदत्त राऊळ

१२ जानेवारीः राष्ट्रीय युवक दिन
१५ जानेवारीः सैन्य दिन
२६ जानेवारीः प्रजासत्ताक दिन
३० जानेवारीः हुतात्मा दिन
२४ फेब्रुवारीः केंद्रीय उत्पादनशुल्क दिन
२८ फेब्रुवारीः राष्ट्रीय विज्ञान दिन
५ एप्रिलः राष्ट्रीय सागरी दिन
११ मेः राष्ट्रीय तंत्रज्ञान दिन
९ ऑगस्टः भारत छोडो दिन
१५ ऑगस्टः स्वातंत्र्य दिन
२९ ऑगस्टः राष्ट्रीय क्रीडा दिन
५ सप्टेंबरः शिक्षक दिन आणि संस्कृत दिन
८ ऑक्टोबरः भारतीय वायुदल दिन
१० ऑक्टोबरः राष्ट्रीय टपाल दिन
१४ नोव्हेंबरः राष्ट्रीय बाल दिन
१८ डिसेंबरः अल्पसंख्यांक हक्क दिन
२३ डिसेंबरः शेतकरी दिन (किसान दिवस).भारतातील सर्वात जास्त थंड हवेचे ठिकाण– गुलमर्ग.

भारतातील सर्वात जास्त पाऊस पडणारे ठिकाण – मावसिनराम.
भारतातील सर्वात जास्त उष्ण ठिकाण– गंगानगर.
भारतातील सर्वात जास्त थंड ठिकाण– लेह.
भारतातील सर्वात जास्त जंगल व्याप राज्य– अरुणाचल प्रदेश.
भारतातील सर्वात जास्त साक्षरतेचे राज्य– केरळ.(९३...)
भारतातील सर्वात कमी साक्षरतेचे राज्य– बिहार.(६३...)
भारतातील सर्वात जास्त खपाचे इंग्रजी वृतपत्र – Times of India
भारतातील सर्वात जास्त शहरीकरण झालेले राज्य– महाराष्ट्र.
भारतातील सर्वात जास्त काल मुख्यमंत्रीपद भूषवणारे– ज्योती बसू (२३ वर्ष).

उलटं चालण्याचा शरीर आणि मेंदूला काय फायदा होतो?

- प्रिया दीक्षित

19 व्या शतकात उलटं-चालणं हा थोडा विक्षिप्त छंद होता, परंतु आजघडीला संशोधनातून हे उघड झालंय की ते तुमचं आरोग्य आणि मेंदूसाठी फायदेशीर असू शकतात.

पॅट्रिक हार्मन नावाच्या ५० वर्षीय सिगार-शॉप मालकाने १९१५ च्या उन्हाळ्यात एक वेगळंच आव्हान स्वीकारलं - 20,000 डॉलर जिंकण्याची पैज लावत त्यांनी सॅन फ्रान्सिस्को ते न्यूयॉर्क शहरांदरम्यान उलटं चालायचं ठरवलं.

आपण कुठे जातोय पाहण्यासाठी एका मित्र आणि त्याच्या छातीवर लावलेल्या कारच्या एका छोट्या आरश्याच्या मदतीने हार्मन यांनी ३९०० मैल (६३०० किलोमीटर) प्रवास २९० दिवसांत पूर्ण केला, संपूर्ण प्रवासात त्यांनी प्रत्येक पाऊल उलट दिशेने टाकलेलं.

हार्मन यांनी दावा केला की या प्रवासामुळे त्यांच्या पायाचे घोटे इतके मजबूत झालेत की त्याला कुठलीही इजा करण्यासाठी थेट हातोड्याचाच वापर करावा लागेल.

जगावेगळं पण...

संशोधनानुसार, मायकल मोस्ले यांनी अलिकडेच बीबीसी पॉडकास्ट आणि रेडिओ 4 कार्यक्रम ''जस्ट वन थिंग''च्या अलिकडच्याच भागामध्ये शोधून काढल्याप्रमाणे, उलटं चालण्याने तुमचं शारीरिक आरोग्य आणि मेंदूला आश्चर्यकारक फायदे होऊ शकतात.

उलटं-चालणं हा प्रकार संशोधन वर्तुळात चांगलाच परिचित असून त्याला एक समृद्ध इतिहास आहे.

19 व्या शतकाच्या सुरुवातीच्या काळातील लोकं शेकडो आणि कधी कधी हजारो मैल उलटं चालत असल्याच्या बातम्या आहेत.

अनेकजण तेव्हा पैजा लावायचे आणि काहीजण आपण कसा जगावेगळा विक्रम केला याच्या बढाया मारत असत.

recommended by

SNAP ON SMILE VENEERS

यह वीनर्स नकली दांतों से 300 गुना बेहतर है! और कीमत बहुत सस्ती है

टूटे, टेढ़े, ढीले दांत! वीनर्स है इसका उपाए !

अधिक जानें

परंतु जैवयांत्रिक (बायोमेकॅनिक्स) मधील बदलामुळे, उलटं चालण्याचे प्रत्यक्षात काही शारीरिक फायदे असू शकतात. पाठदुखी, गुडघेदुखी आणि संधिवातापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी फिजिओथेरपीमध्ये याचा वापर केला जातो.

काही अभ्यासातून असंही दिसून आलंय की, उलटं चालण्याचा स्मरणशक्ती, प्रतिक्रिया देण्याचा कालावधी आणि समस्या सोडवण्याची कौशल्ये यांसारख्या आकलन क्षमतांवर सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

निरोगी आरोग्यासाठी उलटं चालण्याची प्रथा प्राचीन चीनमध्ये सुरू झाली, असं मानलं जातं, परंतु खेळातील कामगिरी सुधारण्यासाठी आणि स्नायूंची ताकद वाढवण्याचा एक मार्ग म्हणून अलिकडे अमेरिका आणि युरोपमधील संशोधक याकडे अधिक गांभीर्याने पाहू लागलेत.

आगळेवेगळे विक्रम आणि मैत्रीत पैजेसाठी उलटं चालणं हा प्रकार लोकप्रिय आहे, परंतु संशोधन असं सांगतं की ते आपल्या आरोग्यासाठी देखील चांगलं आहे.

अमेरिकेतील नेवाडा विद्यापीठातील बायोमेकॅनिक्समधील तज्ज्ञ जेनेट दुफेक 20 वर्षांहून अधिक काळ उलटं चालण्यावर संशोधन करतायत.

दररोज फक्त १०-१५ मिनिटं उलटं चालण्याने चार आठवड्यांच्या कालावधीत 10 महाविद्यालयीन विद्यार्थीनींच्या गुडघ्याच्या मागच्या स्नायूंची लवचिकता वाढल्याचं, दुफेक आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांच्या लक्षात आलं.

उलटं चालण्याने मणक्याची स्थिरता आणि लवचिकतेसाठी कारणीभूत असणारे पाठीचे स्नायू बळकट होतात.

दुफेक यांच्या नेतृत्वाखालील करण्यात आलेल्या आणखी एका अभ्यासात असं दिसून आलं की, काही काळ उलटं चालल्यानंतर पाठीच्या वेदना कमी झाल्याचं पाच खेळाडूंच्या टीमने स्वतःहून सांगितलं.

आमच्या संशोधनात असं दिसून आलंय की, उलटं चालताना तुम्ही गुडघ्याच्या मागच्या स्नायूंना ताणत असल्याने पाठीच्या मणक्याचं दुखणं थांबवण्यास मदत होणं, हे त्याचे काही अप्रत्यक्ष फायदे असल्याचं दुफेक सांगतात.

अनेकदा पाठीचं खालचं दुखणं संबंधित स्नायू घट्ट झालेला असल्यामुळे उद्भवतं.

काही क्रीडा प्रशिक्षणांमध्ये, विशेषतः सांघिक आणि चपळाईची आवश्यकता असलेल्या रॅकेटच्या खेळांमध्ये उलटं चालणं आणि उलटं धावण्याच्या कवायतींचा आधीपासूनच वापर केला जातो. कारण स्नायूंना मजबूत करण्यासोबतच गुडघ्याच्या सांध्यावर येणारा ताण कमी होत असल्याने, खेळाडूंची दुखापतीपासून सुटका करण्याच्या दृष्टीनेही उलटं–धावणं फायदेशीर ठरतं.

धावपटू तसेच उलटं चालणारे वयोवृद्ध, तरुण, लठ्ठ व्यक्ती, ऑस्टियोआर्थरायटिस ग्रस्त आणि स्ट्रोक नंतर चालण्यात कमकुवत असलेल्या रुग्णांना हे फायदेशीर असल्याचं आढळलंय. सरळ चालण्यापेक्षा उलटं चालण्याने जास्त कॅलरी जाळल्या जातात असंही आढळून आलंय.

पण ते इतके फायदेशीर का आहे ?

उलटं चालण्याचे बायोमेकॅनिक्स सरळ चालण्यापेक्षा खूप वेगळे आहेत, असं दुफेक यांनी मोस्ले यांना सांगितलं. उदाहरणार्थ, उलटं चालताना गुडघ्याची हालचाल कमी होते ज्यामुळे गुडघ्याची शस्त्रक्रिया झालेल्या व्यक्तींसाठी झालेली हानी भरुन काढण्यासाठी ते फायदेशीर ठरु शकतं.

नुकत्याच झालेल्या एका अभ्यासात असं आढळून आलंय की उलटं चालताना नितंब आणि गुडघ्याच्या दोन्ही सांध्यातील हालचाल खूप कमी होते. सरळ चालताना टाचा सर्वात आधी जमिनीच्या संपर्कात येतात, तर उलटं चालताना पायाच्या बोटांच्या संपर्काने चाल सुरू होते आणि कधी कधी टाचेचा जमिनीशी संपर्कच येत नाही. परिणामी, गुडघ्याच्या सांध्यावर कमी परिणाम जाणवतो आणि नेहमीच्या चालण्याच्या तुलनेत यामध्ये वेगवेगळ्या स्नायूंचा वापर होतो. उलटं चालणाऱ्या सहभागींची प्रतिक्रिया सर्वात जलद होती, कदाचित त्यांच्या मेंदूला आधीच विसंगत काम करण्याची सवय होती.

उलटं चालताना घोट्याचा सांधा सर्वात जास्त आघात सहन करतो हे खरं आहे. पायाच्या वळणाच्या हालचालीत सक्रिय झालेले स्नायू (आपल्या पायाच्या बोटांवर तोल सांभाळताना किंवा उभं राहण्यासाठी) घोट्याचा वेग कमी करणं आणि आघात सहन करण्याच्या दृष्टीने उलटं चालण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

त्यामुळे असं दिसतं की हार्मनने वाटेत काही वेळा रेल्वे प्रवास केला असला तरी उलटं चालण्याने घोटे मजबूत होण्यास मदत होते हा दावा खरा ठरतो.

परंतु याचे फायदे केवळ घोटे मजबूत करण्यापुरतेच मर्यादित नाहीत.

संशोधकांना सरळ चालण्याच्या तुलनेत उलट पाऊल टाकताना मज्जातंतूंच्या सक्रियतेच्या स्थानांमध्ये फरक आढळलाय.

प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, म्हणजेच मेंदूचा असा भाग जो निर्णय घेणं आणि समस्या सोडवण्यासारख्या आकलनात्मक कौशल्यांसाठी विशेषतः उलटं पाऊल टाकताना सक्रिय होण्यासाठी जबाबदार असतो.

एका डच अभ्यासाअंतर्गत ३८ सहभागींची क्षमता तपासण्यासाठी स्ट्रूप चाचणी केली केली – ज्यामध्ये लाल अक्षरात निळा शब्द लिहिण्यासारख्या विरोधाभासी उत्तेजकांचा वापर केला जातो– उलटपक्षी उलटं, सरळ किंवा कडेकडेने जाताना लोकं प्रॉम्प्टला किती लवकर प्रतिसाद देतात, हे पाहिलं गेलं. त्यात असं आढळून आलं की उलटं जाणाऱ्या सहभागींची प्रतिक्रिया सर्वात जलद होती, कदाचित त्यांच्या मेंदूला आधीच विसंगत काम करण्याची सवय होती.

सरळ चालण्याच्या तुलनेत उलटं चालताना वेगवेगळे स्नायू गुंतलेले असतात.

आणखी एका अभ्यासातून असा निष्कर्ष निघालाय की, उलट्या दिशेनं चालणं, उलट्या दिशेने जाणाऱ्या ट्रेनच्या प्रवासाचा व्हीडिओ पाहणं आणि अगदी उलटं जाण्याची कल्पना करणं याचबरोबर उलट हालचालींच्या विविध प्रकारांमुळे सहभागींच्या गोष्टी आठवण्याच्या क्षमतेत सुधारणा झालेली दिसलं.

मोठी निरोगी लोकसंख्या तसंच आजारी लोकांच्या अभ्यासाने उलटं–चालण्याच्या संशोधनात भर घालायला सुरुवात केल्याने त्याचे फायदे आणि मर्यादा स्पष्ट होतायत.

मला वाटतं की तंत्रज्ञानातर्फे सध्या मोठ्या प्रमाणावर बायोमेकॅनिक्स संशोधन सुरू आहे, असं दुफेक म्हणतात.

ज्यावेळी मला प्रशिक्षण दिलं गेलेलं, त्यावेळी तुम्ही जर 10 सहभागी असलेल्या अभ्यास गटाचे भाग असाल तर ती फार मोठी गोष्ट होती. आणि आता, मी आणि माझे अभ्यासाचे गट मोठ्या डेटासोबत काम करतोय कारण भरपूर माहिती गोळा करणं आणि सर्वोत्तम संख्याशास्त्रीय परिणाम मिळवणं खूप सोपं झालंय.

परंतु जेव्हा उलटं–चालण्याचा प्रश्न येतो तेव्हा त्यात जोखमही असते. न दिसणारे अडथळे टाळण्यासाठी काळजी घेणं आवश्यक आहे. अशीही काही उदाहरणं आहेत ज्यामध्ये फिजिओथेरपी दरम्यान उलटं चालल्याने पडणं आणि गंभीर दुखापत झाली.

यासारखाच परिणाम साध्य करण्याचे इतर मार्ग देखील आहेत. उदाहरणार्थ, चीनमधील शास्त्रज्ञांना असं आढळून आलंय की, उलटं चालणं, जॉगिंग करणं किंवा व्यायाम न करणं यापेक्षा ''ताई ची'' (स्वसंरक्षण आणि आरोग्यासाठीचा चिनी मार्शल आर्टचा प्रकार) आणि पोहणं हे पाठदुखी असलेल्या खेळाडूंसाठी अधिक प्रभावी उपाय आहेत.

पण दुफेक यांनी म्हटल्याप्रमाणे, नवलाई ही गोष्ट उलटं चालण्याचा प्रयत्न करण्याचं आणखी एक कारण आहे.

म्हणजे गुडघ्याग्या मागाच्या भागाचे स्नायू ताणण्याचे इतर अनेक मार्ग आहेत, असं दुफेक म्हणतात. पण उलटं चालण्याने तुम्ही कितीतरी मजेदार गोष्टी देखील करू शकता, बरोबर की नाही.

आषाढी एकादशी

- प्रगतीशील सह्याद्री समाज

आषाढी एकादशी किंवा देवशयनी एकादशी, ही हिंदू पंचांगातील एक तिथी आहे.१ हा वारकरी सांप्रदायाचा सर्वात मोठा उत्सव आहे. वैष्णवांसाठी या पवित्र दिवसाचे विशेष महत्त्व आहे. आषाढी एकादशीच्या दिवशी लाखोंच्या संख्येने वारकरी, भक्त पंढरपूरमध्ये विठ्ठलाच्या दर्शनासाठी दाखल होतात. आषाढ महिन्यातील शुक्ल पक्षात येणाऱ्या एकादशीला ''देवशयनी आषाढी एकादशी'' असे म्हणतात. आध्यात्मिक व धार्मिक दृष्टिकोनातून या दिवसाला खूप महत्त्व आहे. या दिवशी देव निद्रिस्त होतात अशी समजूत आहे.

तिथी

हेही बघाः हिंदू दिनदर्शिका, पंचांगआणि अधिक मास

हिंदू पंचांगप्रमाणे प्रत्येक महिन्यात दोन पक्ष पंधरवडे असतात, त्यामुळे दोन तिथी असतात, एक शुद्ध तिथी आणि एक वद्य तिथी. म्हणून आषाढ महिन्यात एकादशी दोनदा येते, आषाढ शुद्ध एकादशी आणि आषाढी वद्य एकादशी. आषाढ महिन्यातील शुक्ल पक्षातील एकादशीला देवशयनी आषाढी एकादशी म्हणतात. आषाढ वद्य एकादशीला कामिका एकादशी म्हणतात.

प्रत्येक चांद्रमासातील शुक्ल व कृष्ण पक्षातील ११व्या तिथीला एकादशी म्हणले जाते. चांद्रमास गणनेतील फरकामुळे तिथीची वृद्धी झाल्यास स्मार्त आणि भागवत एकादशी, असे दोन भेद सांगितले आहे. ज्या पक्षात हे दोन भेद येतात. त्यावेळी पंचांगात पहिल्या दिवशी ''स्मार्त'' व दुसऱ्या दिवशी ''भागवत'', असे लिहिलेले असते. अनेकदा एका पक्षात ''स्मार्त'' आणि ''भागवत'', अशा एका पाठोपाठ दोन एकादशी असतात. यातील पहिल्या येणाऱ्या स्मार्त एकादशीला नाव असते. परंतु, भागवत एकादशीला नाव नसते.

अधिक मास आल्यास अधिक महिन्याच्या आणखी दोन एकादशी येतात. अधिक महिन्यात येणाऱ्या दोनही एकादश्यांना कमला एकादशी हेच एकमेव नाव असते. अशावेळी निज महिन्यातील तिथी ग्राह्य धरली जाते.२३४

धार्मिक मान्यता

देवशयनी एकादशीबद्दल असे मानले जाते की या दिवशी भगवान विष्णू क्षीरसागरात (एक वैश्विक महासागर) शेषनागावर झोपी जातात. धार्मिक मान्यतेनुसार मनुष्याचं एक वर्ष हे देवांची एक अहोरात्र असते. दक्षिणायन ही देवांची रात्र असते आणि उत्तरायण हा दिवस असतो. आषाढ महिन्यातील कर्क संक्रांतीला उत्तरायण पूर्ण होते आणि दक्षिणायनाला सुरुवात होते. म्हणून आषाढ महिन्याच्या शुक्ल पक्षातील एकादशीला देवशयनी एकादशी किंवा हरि शयनी एकादशी असे म्हणले जाते. ५ यानंतर भगवान विष्णू कार्तिक महिन्याच्या शुक्ल पक्षातील एकदशीला म्हणजेच प्रबोधनी एकादशीला जागे होतात. हा काळ चतुर्मास (चार महिने) म्हणून ओळखला जातो आणि हा पावसाळ्यासोबतच असतो. शयनी एकादशी म्हणजे चातुर्मासाची सुरुवात असते. या दिवशी विष्णूला प्रसन्न करण्यासाठी उपासना आणि उपवास केले जातात.६

महत्व

तुळशीमाळा तयार करणारा विक्रेता, पुणे

भविष्योत्तर पुराणात, कृष्णाने युधिष्ठिराला शयनी एकादशीचे महत्त्व सांगितले आहे, कारण निर्माता—देव ब्रह्मदेवाने त्यांच्या पुत्र नारदांना एकदा त्याचे महत्त्व सांगितले होते. राजा मंडताची कथा याच संदर्भात सांगितली आहे. धर्मनिष्ठ राजाच्या देशात तीन वर्षे दुष्काळ पडला होता, परंतु राजाला पर्जन्य देवतांना प्रसन्न करण्याचा उपाय सापडला नाही. अखेरीस, अंगिरस ऋषींनी राजाला देव—शयनी एकादशीचे व्रत (व्रत) पाळण्याचा सल्ला दिला. असे केल्यावर विष्णूच्या कृपेने राज्यात पाऊस पडला.

पंढरपूर वारी

आषाढी वारी पालखी सोहळा (२०२२) १

महाराष्ट्राच्या काना—कोपऱ्यातून ठिकठिकाणाहून लाखो भाविक लोक विठ्ठल नामाचा गजर करीत आषाढी एकादशीला पायी चालत येतात. हिलाच आषाढी वारी म्हणतात.७ चंद्रभागेत स्नान करून विठ्ठलाचे दर्शन घेतात. आषाढीला या दिवशी पंढरपुरास शेगाव येथून संत गजानन महाराजांची, आळंदीहून ज्ञानेश्वरांची, देहूहून तुकारामांची, त्र्यंबकेश्वराहून निवृत्तीनाथांची, पैठणहून एकनाथांची, मुक्ताईनगर येथून मुक्ताबाई यांची, उत्तर भारतातून कबीरांची पालखी येते.८९

उपासना आणि उपवास

उपवास पदार्थ

आषाढी एकादशीनिमित्त विविध शुभेच्छा संदेश दिले जातात.१० स्थानिक विठ्ठलाची मंदिरे, शाळा यांच्यामध्ये आषाढी एकादशीनिमित्त दिंडी आयोजित केली जाते.११ या दिवशी वारकरी संप्रदायात उपवास करण्याचे विशेष महत्त्व आहे.१२

या दिवशी दुपारी आणि रात्री भोजनात उपवासाचे विशेष पदार्थ सेवन केले जातात. यासाठी राजगिरा, साबुदाणा, बटाटा, रताळे, शेंगदाणे यापासून तयार केलेले पदार्थ सेवन केले जातात.१३

नैतिक नेतृत्व आणि आर्थिक प्रजातंत्र यांच्या स्थापणार्थ
युगद्रस्टा श्री प्रभातरंजन सरकार द्वारे प्रदत्त

प्रउतचे सोळा सूत्र

१. वर्णप्रधानता चक्रधारायाम्।

२. चक्रकेन्द्रे सद्विप्राः चक्रनियन्त्रकाः।

३. शक्तिसम्पातेन चक्रगतिबर्धनं क्रान्तिः।

४. तीव्रशक्तिसम्पातेन गतिबर्धनं विल्पवः।

५. शक्तिसम्पातेन विपरीतधारायां विक्रान्तिः।

६. तीव्रशक्तिसम्पातेन विपरीतधारायां प्रतिविप्लवः।

७. पूर्णावर्तनेन परिक्रान्तिः।

८. वैचित्र्यं प्राकृतधर्मः समानं न भविष्यति।

९. युगस्य सर्वतिम्नप्रयोजनं सर्वेषां विधेयम्।

१०. अतिरिक्तं प्रदातव्यं गुणानुपातेन।

११. र्सनिम्नमानबर्धनं समाजजीवलक्षणम्।

१२. समाजादेशेन बिना धनसंचयः अकर्तव्यः।

१३. स्थूलसूक्ष्मकारणेषु चरमोपयोगः प्रकर्तव्यः विचार समर्पिंथ वण्टनत्र्च।

१४. व्यष्टिसमष्टि शारीरमानसाध्यात्मिक सम्भावनायां चरमोपयोगश्च।

१५. स्थूलसूक्ष्मकारणोपयोगाः सुसन्तुलिताः विधेयाः।

१६. देशकालपात्रै उपयोगाः परिवर्तन्ते ते उपयोगाः प्रगतिशीलाः भवेयुः।

''प्रगातिशीलउपयोगतत्वमदं सर्वजनहितार्थं सर्वजनसुखार्थं प्रचारित्म।''

वैचारिक क्रांतिच्या उंबरठ्यावर, उद्घोष करतो क्रांतिपूत्र।

उठा! जागे व्हा! शीघ्र लागू करा, प्रउतचे सोळा सूत्र।।

प्रउतच्या सविस्तर माहितीसाठी / To know more about prout :

www.prout.org, www.proutworld.org, www.proutdelhi.com

prout in nutsheel - parts 1 - 21, कणिका में प्राउट- भाग १ -२१

With Best Compliments

From

A

Well

Wisher

*" Encourage everyone to build one's carrier in a nice way.
Let none get the scope to think that
one's life has become
useless."*

- Shrii Shrii Anandamurti

R.N.I. No 35663 / 79 Regd. No. MCN/194/2018-2020

On 5th April, in Ananda Marg Yoga-Meditation Jagriti Hall Kabir Nagar Jammu, (J & K) Socio-Spiritual Class (after a Kirtan) on the Topic : Shri Prabhat Ranjan Sarkar “S” Neo- Humanizham for (vashudhaiv Kutumbakam) to save the world from WAR Culture (based on Yoga - Meditation Science)

If undelivered, please return to :
6-A, Merry Blessing Society, Ceasar Road, Amboli, Andheri (West), Mumbai - 400 058.