

□ पुणे □ वर्ष २३ □ अंक ७० वा □ भारतीय सौर दिनांक ०५ वैशाख शके १९४८, गुरूवार दि.२३ एप्रिल २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

## विशेष लेख...

### कॉर्पोरेट क्षेत्रातील महिला कर्मचाऱ्यांचे मानसिक शोषण: एक गंभीर समस्या

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

कॉर्पोरेट क्षेत्रात महिला कर्मचाऱ्यांचे मानसिक शोषण ही एक गंभीर आणि वाढती समस्या आहे. अलीकडील अहवाल आणि घटनांवरून हे स्पष्ट होते की, व्यावसायिक वातावरणात महिलांना केवळ कामाचा ताणच नाही, तर वरिष्ठ अधिकारी किंवा सहकाऱ्यांकडून मानसिक आणि भावनात्मक त्रासालाही सामोरे जावे लागत आहे.

नाशिकमधील एका बहुराष्ट्रीय कंपनीत महिला कर्मचाऱ्यांचे लैंगिक शोषण, अश्लील शेरबाजी आणि मानसिक छळ झाल्याचे प्रकार समोर आले आहेत.

धर्मांतर आणि सामाजिक दबाव देखील टाकण्यात आल्याचे उघड झाले आहे. नाशिक टी सी एस प्रकरणांमध्ये धर्मांतरासाठी दबाव टाकल्याचे गंभीर आरोपही समोर आले आहेत.

५६ टक्के महिला कर्मचाऱ्यांना मानसिक आजाराला धोका असल्याचे एका सर्वेक्षणातून समोर आले आहे. कॉर्पोरेट कर्मचाऱ्यांवर कामाचा इतका ताण असतो की त्यामुळे त्यांचे मानसिक आरोग्य धोक्यात आले आहे या कार्यालयीन कामकाजात मोठी स्पर्धा असून टॉप पूर्ण करण्यासाठी येथील कर्मचारी जीवाचे रान करतात त्या कामाच्या ताणाचा परिणाम त्यांच्या कौटुंबिक आयुष्यावर होतो. मुंबई शहर देशातील विविध शहरांमधील ३००० कॉर्पोरेट कर्मचाऱ्यांचा मानसिक आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून करण्यात आलेल्या सर्वेक्षणात तब्बल ४८% कर्मचाऱ्यांना मानसिक आरोग्याचा धोका असल्याचे लक्षात आले असून त्यापैकी ५६% महिलांना मानसिक आजाराला अधिक धोका असल्याचे दिसून आले आहे.

एवढेच नव्हे वरिष्ठ अधिकार्यांकडून वारंवार अपमानास्पद वागणूक आणि मानसिक छळ केला जातो. पीडित महिलांनी ऑडिओ क्लिप्स, पेन ड्राइव्ह आणि कागदपत्रांच्या स्वरूपात पुरावे सादर केले आहेत.

नाशिक मधील टीसीएस प्रकरणात अनेक महिला कर्मचाऱ्यांना मानसिक आणि शारीरिक छळ करण्यात आला. पीढीतेने दिलेल्या जबाबानुसार मे २००३ मध्ये ट्रेनिंग सुरू असताना ती रुममध्ये एकटी होती तेव्हा वरिष्ठ अधिकारी रझाने तिच्याशी जवळीक साधण्याचा प्रयत्न केला. त्यांनी तिला काही कोडी घातली आणि त्याचे उत्तर मेसेज वर देण्यास सांगितले. मी तुला अशी काही कोडी घालत राहील, तु मला टीम्सवर उतर देत जा, पण हे आपल्या दोघांमध्ये सिंक्रेट ठेव, अशी अट त्यांनी घातली. पीढीता नवीन असल्याने दबावाखाली तिने ही गोष्ट कोणाला सांगितली नाही. नंबर २०२५मध्ये पीडीपीचे लग्न झाले त्यानंतर रजा मेनन चा त्रास अधिकच वाढला तो तिला घाणेरडे प्रश्न विचारत असे. या छळाबाबत पीढीत येणे हे ड यांच्याकडे तक्रार केली असता त्यांनी पीढीतेलाच गप्प राहण्यास सांगितले तुला उगीच चर्चेत काय यायचे आहे हा विषय इथे संपवून टाक असे म्हणत त्यांनी रजा दानिश आणि तौशिक यांचा बचाव केला यामुळे रजा चे धैर्य अधिकच वाढत जात होते आणि तो इतर महिला कर्मचाऱ्यांनाही त्रास देऊ लागला.

महिला कर्मचाऱ्यांवर त्यांच्या इच्छेविरुद्ध विविध कामांसाठी दबाव टाकला जातो.

तक्रारीकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे कॉर्पोरेट व्यवस्थापन अशा गुन्हांमध्ये मूक भागीदार बनत असल्याचा आरोप होत आहे. : या घटनांमुळे कामाच्या ठिकाणी महिलांचा लैंगिक छळ (प्रतिबंध, मनाई आणि निवारण) कायदा, २०१३ (POSH Act) च्या अंमलबजावणीवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

कॉर्पोरेट क्षेत्रात कामाच्या ठिकाणी महिलांना सुक्ष्मा देण्यासाठी आणि सुरक्षित वातावरण देण्यासाठी २०१३ मध्ये लागू करण्यात आलेल्या या कायद्याची अंमलबजावणी कितपत कडक आणि प्रभावी आहे, यावर आता प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे.

'POSH' म्हणजेच prevention of sexual harassment at workplace act, 2013 ह्या कायदाचा मुख्य हेतू कामाच्या ठिकाणी महिलांवरील लैंगिक छळ रोखणे आणि पीडित कर्मचारी महिलेला न्याय मिळवून देणे आहे. पॉश कायद्याअंतर्गत कंपनी, संस्था आणि कार्यालयासाठी बंधनकारक तरतुदी घालून देण्यात आल्या आहेत. त्यानुसार, प्रत्येक संस्था आणि कंपनीत ICC म्हणजे internal complaints committee स्थापन करणे बंधनकारक आहे. या समितीकडून महिला कर्मचाऱ्यांनी केलेल्या तक्रारीची चौकशी करते आणि त्यासंदर्भात ९० दिवसांच्या आगोदर निर्णय देणे बंधनकारक असते. महिला कर्मचाऱ्यांचा तक्रारीनंतर दोषी आढळल्यास सदर व्यक्तीवर कारवाई करण्याची तरतूद पॉश कायद्यात आहे. पॉश कायदा केवळ दोषींना शिक्षा देण्यासाठी नसून, महिलांना कामाच्या ठिकाणी सुरक्षित वातावरण निर्माण करून देण्यासाठी कार्यान्वित करण्यात आलेला आहे.

पॉश कायद्यातील उणिवा..

पॉश कायद्यातील काही महत्वाच्या उणिवा पुढे येत आहेत. अनेक महिलांना कामाच्या ठिकाणी दबाव टाकून नोकरी जाण्याची भीती दाखवली जाते, ज्यामुळे महिला तक्रार देण्यास थांबतात. कंपनी आणि कार्यालयांमध्ये समितीवर व्यवस्थापन नसल्याचे दिसून येते, म्हणून चौकशी निष्पक्ष होत नाही. तसेच दाखल झालेल्या तक्रारीची गोपनीयता ठेवली जात नाही. या समस्येचा सामना करण्यासाठी कॉर्पोरेट कंपन्यांनी कडक धोरणे आखणे आणि महिला कर्मचाऱ्यांसाठी सुरक्षित वातावरण तयार करणे आवश्यक आहे.

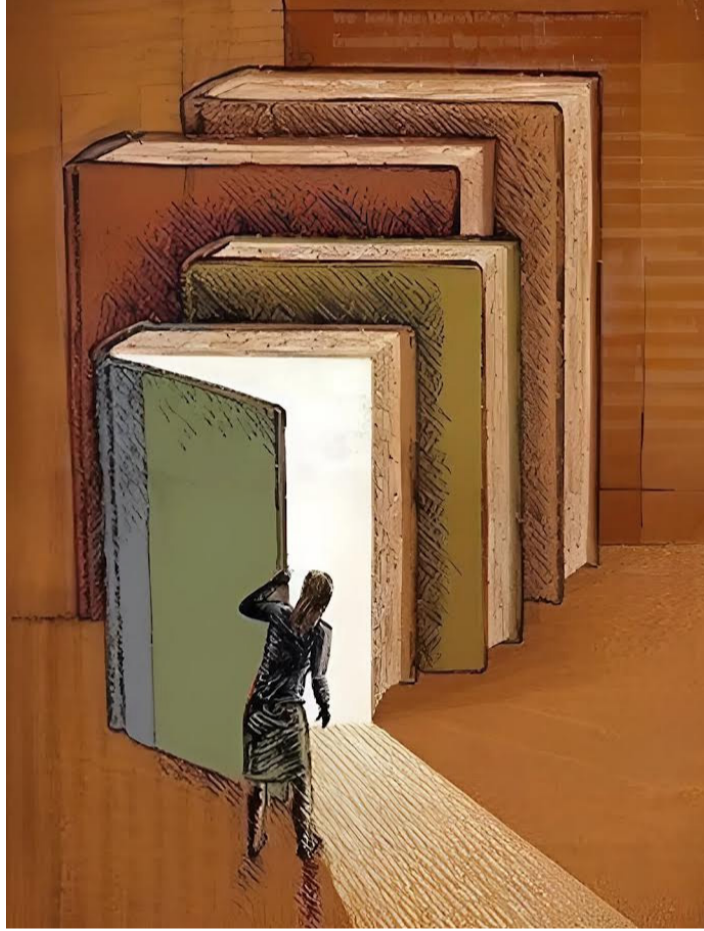
# पुस्तकांचा उत्सव : वाचन, विचार आणि संस्कृतीचा सेतू

ज्योतिर्मय साहित्य

जागतिक पुस्तक आणि कॉपीराइट दिन हा दरवर्षी २३ एप्रिल रोजी जगभरात साजरा केला जातो. युनेस्कोने १९९५ मध्ये स्थापित केलेल्या या दिवसाचे मुख्य उद्दिष्ट वाचनाची आवड, प्रकाशन आणि बौद्धिक संपदेच्या संरक्षणासाठी कॉपीराइटचे महत्त्व वाढवणे हे आहे. या दिवशी शिक्षण, सांस्कृतिक आदान-प्रदान आणि वैयक्तिक विकासासाठी पुस्तकांची भूमिका अधोरेखित केली जाते. लोकांना वाचनाचा आनंद आणि कथाकथनासाठी प्रोत्साहन दिले जाते. लेखकांच्या सामाजिक आणि सांस्कृतिक प्रगतीतील अमूल्य योगदानाचा गौरव केला जातो, कॉपीराइट कायद्याची जागरूकता वाढवली जाते जेणेकरून लेखकांना योग्य मोबदला मिळावा आणि त्यांची मूळ रचना चोरीपासून वाचवली जावी. पुस्तके पिढ्यान्पिढ्या आणि संस्कृतीमधील पूल बांधून वाचकांना स्वतःच्या अनुभवांच्या पलीकडील कल्पनांचा शोध घेण्याची संधी देतात.

हा दिवस २३ एप्रिल रोजीच साजरा करण्याची ऐतिहासिक पार्वभूमी आहे. या दिवसाची सुरुवात स्पेनमधील कॅटलोनियातून झाली असून, तेथे २३ एप्रिल हा संत जॉर्जचा दिवस (दि दा द सॅंत जॉर्डी) म्हणून ओळखला जातो. येथे प्राचीन परंपरेनुसार प्रेमासाठी गुलाब आणि शाश्वततेसाठी पुस्तकांची देवाणघेवाण केली जाते. कॅटलोनियन परंपरा म्हणजे स्पेनातील कॅटलोनिया प्रदेशात २३ एप्रिल रोजी साजरा होणारा 'दि दा द सॅंत जॉर्डी' किंवा 'डिया देल लिब्रे इ दे ला रोजा' (पुस्तक व गुलाबांचा दिवस) हा उत्सव, जो संत जॉर्ज या कॅटलोनियाच्या संरक्षक संताच्या स्मृतीत साजरा केला जातो. या परंपरेची सुरुवात मध्ययुगीन काळात झाली असून, त्यामागे एक प्रसिद्ध कथा आहे: कॅटलोनियातील मॉंटब्लॅंक या छोट्या गावात एक भयंकर डोंगर रहिवाशांना त्रास देत होता आणि दररोज एक व्यक्तीला बलिदान म्हणून दिले जात असे. एकदा राजकन्येची पाळी आली, तेव्हा संत जॉर्जेने डोंगरात लढा दिला, त्याला मारले आणि त्याच्या रक्तातून एक लाल गुलाबाची झाडी उगवली. संत जॉर्जेने त्या गुलाबाची फुलं काढून राजकन्येला दिली, ज्यामुळे प्रेम आणि शौर्याचे प्रतीक म्हणून लाल गुलाबाची परंपरा निर्माण झाली. या कथेनुसार, दरवर्षी एप्रिल महिन्यात गुलाब फुलतात. या दिवशी पारंपरिकरीत्या पुरुष आपल्या प्रिय स्त्रियांना (पत्नी, आई, मुलगी किंवा सहकारींना) लाल गुलाब देतात, तर स्त्रिया पुरुषांना पुस्तक देतात. पुस्तक हे ज्ञान, संस्कृती आणि शाश्वततेचे प्रतीक मानले जाते. आधुनिक काळात ही देवाणघेवाण दोन्ही लिंगांसाठी समान झाली आहे आणि मित्र-मैत्रिणींमध्येदेखील पुस्तके-गुलाबांची अदलाबदल केली जाते. गुलाबांना कॅटलोनियन ध्वजाच्या रंगांच्या रिबनने (लाल-पिवळे) बांधले जाते आणि त्यासोबत गव्हाची कणगी जोडली जाते.

पुस्तकांची परंपरा १९२०-३०च्या दशकात सुरू झाली; १९२६ मध्ये बार्सेलोनातील एका पुस्तक विक्रेत्याने मिगेल द सर्व्हान्तेसच्या स्मृतीत पुस्तक देण्याचा प्रस्ताव दिला आणि तो कॅटलोनियात अधिक लोकप्रिय झाला,



ज्यामुळे तो कॅटलोनियन सांस्कृतिक ओळख आणि भाषेच्या संरक्षणाशी जोडला गेला. आज कॅटलोनियातील रस्ते, विशेषतः बार्सेलोनामध्ये, पुस्तक आणि गुलाबांच्या स्टॉल्सने भरलेले असतात; दरवर्षी सरासरी ४० लाख गुलाब आणि ५ लाख पुस्तके विकली जातात. हा दिवस कॅटलोनियन व्हॅलेंटाइन डे म्हणून ओळखला जातो, ज्यात प्रेम, साहित्य आणि सांस्कृतिक अभिमान एकत्र येतात.

दुसरे देखील एक प्रतीकात्मक महत्त्व आहे, याच तारखेला १६१६ मध्ये मिगेल द सर्व्हान्तेस, विल्यम शेक्सपिअर आणि इंका गार्सिलासो द ला वेगा यांसारख्या प्रमुख लेखकांचा मृत्यू किंवा जन्मदिन साजरा होतो, तसेच मॉरिस ट्रुओ, हबर्डो के. लॅक्सनेस, व्लादिमीर नाबोकोव आणि मॅन्युएल मेजिया व्हॅलेजो यांसारख्या इतर नामवंत लेखकांचाही जन्म किंवा स्मृतिदिन याच दिवशी येतो. नोव्हेंबर १९९५ मध्ये फेडेरिकोचे महापौर यांनी प्रकाशक लोकशाहीचे अध्यक्ष पॅरे व्हिसेन्स यांना पत्र पाठवून कळवले

की, २३ एप्रिल हा जागतिक पुस्तक आणि कॉपीराइट दिवस म्हणून जाहीर करण्यात आले आहे. याच परंपरेने युनेस्कोला प्रेरणा दिली आणि २३ एप्रिल रोजी जागतिक पुस्तक उत्सवाची सुरुवात झाली. २३ एप्रिल १९९६ हा दिवस विशेष तरला जेव्हा आंतरराष्ट्रीय प्रकाशक संघटनेच्या १००व्या वर्धापनदिनी बार्सेलोना येथे परिषद आयोजित करण्यात आली होती आणि त्याच दिवशी "जागतिक पुस्तक आणि कॉपीराइट दिन" प्रथमच प्रकाशित करण्यात आले. युनेस्को आणि आंतरराष्ट्रीय पुस्तक उद्योग संघटनांद्वारे दरवर्षी एक शहर 'वर्ल्ड बुक कॅपिटल' म्हणून नियुक्त केले जाते ज्यामुळे वर्षभर स्थानिक उपक्रम राबवले जातात; २०२४ वर्षी स्ट्रासबर्ग (फ्रान्स), २०२५ साली रियो द जनेरो (ब्राझील) आणि २०२६ साली रबात (मोरोको) ही शहरे निवडण्यात आली आहेत. जागतिक पुस्तक दिन हा वाचनसंस्कृतीचा उत्सव आहे. पुस्तक हे केवळ ज्ञानसंचयाचे

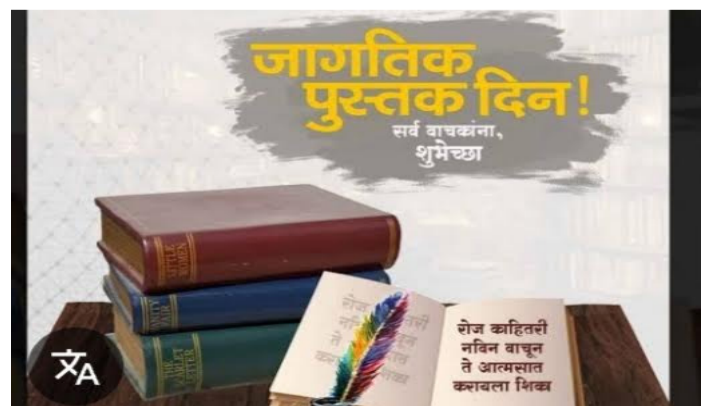
साधन नसून समाजपरिवर्तनाचे प्रभावी माध्यम आहे. एका भाषेत जन्मलेले विचार जेव्हा दुसऱ्या भाषेत पोहोचतात, तेव्हा ज्ञानाची सीमा विस्तारते. ही सीमोल्लंघनाची प्रक्रिया म्हणजे भाषांतर. पुस्तक आणि भाषांतर यांचे नाते हे ज्ञानप्रसाराच्या दृष्टीने अतूट आहे. हा दिवस केवळ साजरा करण्यासाठी नव्हे तर वाचन संस्कृती जोपासण्यासाठी आणि पुस्तकांशी आपली जवळीक वाढवण्यासाठी आहे. साहित्यपरंपरेचा गौरव आणि जागतिक स्तरावर लेखकांच्या योगदानाची दखल घेण्यासाठी ही तारीख प्रतीकात्मकदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण मानली जाते. युनेस्को, पुस्तक प्रकाशक, विक्रेते, ग्रंथालये आणि शाळा-महाविद्यालयांच्या माध्यमातून या दिवशी पुस्तक मेळे, वाचन सत्रे, लेखक-भेटी, पुस्तक दान, कथा-कविता वाचन, साहित्य स्पर्धा आणि कार्यशाळा आयोजित केल्या जातात. सोशल मीडियावर वर्ल्डबुकडे सारखे हॅशटॅग वापरून वाचक आपली आवडती पुस्तके शेअर करतात.

जगातील अनेक श्रेष्ठ साहित्यकृती आपण आपल्या मातृभाषेत वाचू शकतो, याचे श्रेय भाषांतराला जाते. म्हणून भाषांतरकार हा दोन संस्कृतींना जोडणारा सर्जनशील दुवा असतो आणि उत्कृष्ट भाषांतर ही स्वतःमध्ये



एक स्वतंत्र साहित्यकृती ठरते. जागतिक पुस्तक दिनाच्या निमित्ताने हे भाषांतरकारांचे योगदान विशेष महत्त्वाचे आहे, कारण ते वाचन संस्कृतीला जागतिक स्तरावर जोडते आणि पुस्तकांना खऱ्या अर्थाने 'पिढ्यान्पिढ्या आणि संस्कृतीमधील पूल' बनवते. विल्यम शेक्सपिअर यांची नाटके, लिओ टॉलस्टॉय यांच्या कादंबऱ्या, फ्योदोर दोस्तोवस्की यांचे मानसशास्त्रीय लेखन किंवा गॅब्रिएल गार्सिया मार्केझ यांचा जादुई वास्तववाद हे सर्व आपण आपल्या भाषेत अनुभवू शकतो. भाषांतरामुळे साहित्य खऱ्या अर्थाने जागतिक बनते

## जागतिक पुस्तक दिन



बदलत्या वाचनाच्या सवयी, जीवनमान, बदलती जीवनशैली अशा सर्व गोष्टींना प्राधान्य दिले जात आहे. तसेच इलेक्ट्रिकल उपकरणे, संसाधने, यंत्रसामग्री यांचा अवाजवी वापर यामुळे भारतीय वाचन संस्कृतीवर जी गदा आली आहे ती आता भरून काढणे अवघडच. यंत्रसामग्रीचा खूप मोठ्या प्रमाणात

होत असलेल्या वापरामुळे "वाचनालये" पूर्णपणे बंद पडली आहेत. वाचनालये सद्यस्थितीला बोंटांवर मोजण्याइतके सुद्धा वाचक आढळत नाहीत. कारण,

वाचन संस्कृतीवर आलेली गदा याला सर्वतोपरी आपणच जबाबदार आहोत. आपण मनुष्य म्हणजे एक प्रगत प्राणीच. या प्रगत प्राण्याचा शोध केवळ पुस्तकामुळेच शक्य झाला. हे विसरता कामा नये. माणसाच्या प्रगतीचा व यशाचा मार्ग हा केवळ पुस्तकामधूनच जातो. म्हणून मनुष्याच्या जीवनाच्या, अनुभवाच्या सर्व जडनघडणीत पुस्तकांची भूमिका अखंडच आहे. मनुष्याच्या बुद्धीच्या, विचारांच्या, विवेकाच्या कक्षा पुस्तकामुळेच रुंदावल्या जातात. पुस्तके वाचावी, ती अनुभवावी, ती ओळखावी, ती जगावी तरच पुस्तके जवळून समजतात आणि समजून घेता येतात. आपल्या आयुष्यात पुस्तके व पुस्तकांची जी बोलकी पाने

आणि संस्कृतीमधील सीमारेषा मिटवते; ज्यामुळे वाचकांना स्वतःच्या अनुभवांच्या पलीकडील जग, विचार आणि भावना समजतात. भारतीय संदर्भात भाषांतराचे महत्त्व अधिकच अधोरेखित होते, कारण बहुभाषिक भारतात ते ज्ञान, संस्कृती आणि सामाजिक जागृतीचा पूल बनते. रवींद्रनाथ टागोर यांनी स्वतःच्या रचनांचे भाषांतर करून भारतीय साहित्याला जागतिक प्रतिष्ठा मिळवून दिली; प्रेमचंद यांच्या कथा सामाजिक वास्तवाचे प्रतिबिंब विविध भारतीय भाषांमध्ये दिसते. मराठी साहित्यात वि. स. खांडेकर, पु. ल. देशपांडे, विजय तेंडुलकर आणि शिवाजी सावंत यांच्या साहित्यकृती इतर भाषांमध्ये उपलब्ध झाल्यामुळे मराठी विचारविश्व अधिक व्यापक आणि प्रभावी झाले आहे.

स्त्री साहित्याकांच्या लेखनानेही समाजमनाला नवी दिशा दिली आहे; इस्मत चुगताई यांच्या लेखनाने स्त्रीस्वातंत्र्याचा प्रश्न ठळक केला, महाश्वेता देवी यांनी वंचित घटकांचे प्रश्न मांडले, तर मराठीत गौरी देशपांडे यांच्या साहित्याने स्त्रीमनाचे सूक्ष्म चित्रण केले. या साहित्यकृतींचे विविध भाषांतील भाषांतर झाल्यामुळे स्त्रीवादी विचार व्यापक समाजापर्यंत पोहोचले आणि लिंगसमानतेच्या चळवळीला बळ मिळाले. वीणा गवाणकर यांनी १९७९ मध्ये लिहिलेल्या 'एक होता कार्दर' या पहिल्या चरित्रकथाने मराठी साहित्यात क्रांती घडवली; अमेरिकन कृषिविद् जॉर्ज वॉशिंग्टन कार्दर यांच्या प्रेरणादायी जीवनावर आधारित हे पुस्तक १८ हून अधिक आयुष्या प्रकाशित झाले आणि विद्यार्थी, शेतकरी, शिक्षक ते सामाजिक कार्यकर्ते यांना प्रेरित करत राहिले. हे कार्य भाषांतर आणि पुनर्कथन यांच्या माध्यमातून ज्ञानसमृद्धी घडवणारे आहे.

सामाजिक आणि कायदेविषयक साहित्याच्या दृष्टीनेही भाषांतर महत्त्वपूर्ण आहे. रशियन भाषांतरित पुस्तकांनी विविध भाषांतील जगभरातील लाखो वाचकांना मानवी मनाच्या गहन खोल्यांचा, समाजव्यवस्थेच्या जटिलतेचा आणि जीवनातील सत्यांचा अनुभव घेण्याची अनमोल संधी दिली आहे. (क्रमशः)

जात्यावरच्या  
ओव्या.....

भाऊ आला परतुन  
व्हता दिल्लीत मुक्कामी  
माय सांगती कानात  
याव गरीबांच्या कामी ||६०७||

भाऊ झालास साहेब  
नको ईसरू गरीबीला  
मायबापाच्या कष्टाला  
फाटक्या पायतनाला ||६०८||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे  
श्लोक-भाग २२

ज्योतिर्मय साहित्य

मना सज्जना हीत माझे करावे ।  
रघुनायका दृढ चिन्ती धरावे ।  
महाराज तो स्वामि वायूसुताचा ।  
जना उद्धरी नाथ लोकत्रयाचा ॥२२॥

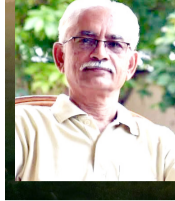
अर्थ : हे सज्जन मना, तुला जर तुझे खरे कल्याण करून घ्यायचे असेल तर रघुकुलाचा नायक असलेल्या श्रीरामाला चित्तामध्ये दृढ धारण कर. तो वायूसुत हनुमंताचा स्वामी आहे आणि तिन्ही लोकांचा उद्धार करणारा आहे. म्हणून अशा त्या श्रीरामाला तू घट्ट धरून ठेव म्हणजेच नेहमी त्याच्या चिंतनात राहून आपला उद्धार करून घे.

विवेचन : आधीच्या श्लोकांमध्ये जन्माला येताना जीवाला किती यातना सहन कराव्या लागतात हे समर्थ सांगतात. आयुष्य जगताना देखील नाना प्रकारची दुःखे, संकटे आणि क्लेश सहन करावे लागतात. हे सर्व म्हणजे जन्म-मृत्यूच्या अखंड फेऱ्यांमुळे घडणारे आहे. या येरझाऱ्यातून सुटका करून घ्यायची असेल तर माणसाने आपले खरे हीत करून घ्यायला हवे. मग हे हीत म्हणजे नेमके काय आणि ते कसे साध्य करायचे याचे उत्तर समर्थ या श्लोकात देतात.

हे जग मायेचा एक मोहक पिसारा आहे. त्याला आपण भुलतो, तेच अंतिम सत्य आहे असे मानतो आणि त्यातच अडकून पडतो. नाना प्रकारची प्रलोभने, विकार आणि वासना आपल्या मार्गात अडथळे निर्माण करतात. परिणामी, आपल्या कल्याणाचा जो अंतिम मार्ग आहे, श्रेयसाचा मार्ग, त्याऐवजी आपली वाटचाल प्रेयसाच्या मार्गाने होत राहते.

खरे पाहता मनच आपला मित्र आणि मनच आपला शत्रू

उगवतीचे रंग

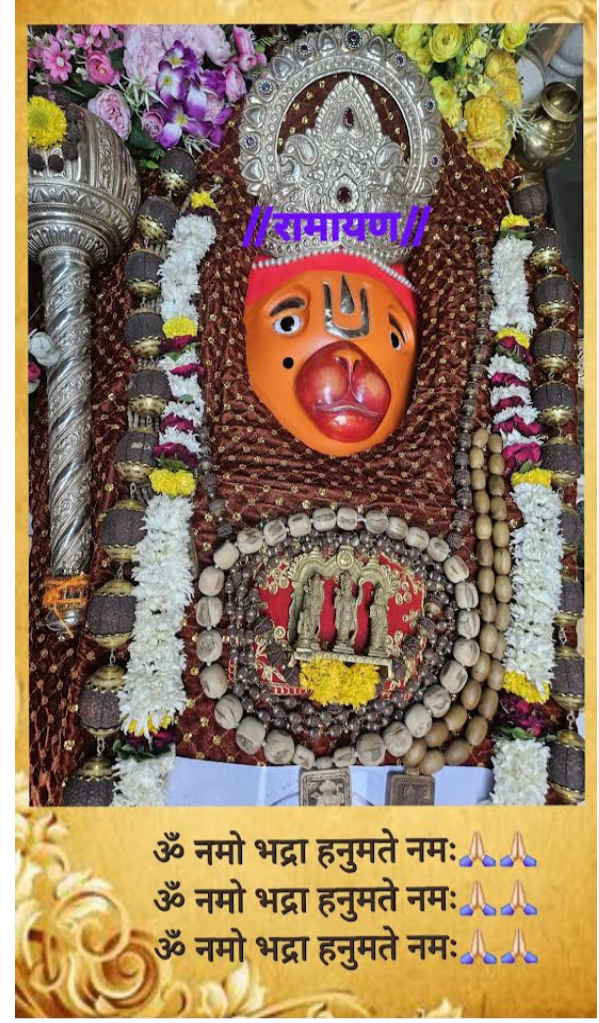


विश्वास देशपांडे  
चाळीसगाव  
मो. ९४०३७४९३९२

असते. तेच आपले हीत किंवा अहित करू शकते. विषयसुख आणि शरीरसुखालाच आपण जीवनाचे अंतिम ध्येय मानतो.

कामिनी आणि कांचनाच्या मागे धावत राहतो. परंतु या सर्व गोष्टी म्हणजे मृगजळासारख्या आहेत. मृगजळ दिसते, पण प्रत्यक्षात अस्तित्वात नसते. तसेच हे बाह्य जग. ते सत्य वाटते, पण ते भासमान आहे. आपण त्याच्या मागे धावत राहतो आणि जे अंतिम सत्य आहे-ब्रह्म किंवा परमेश्वर त्याकडे दुर्लक्ष करतो. आपली अवस्था कस्तुरीमृगासारखी होते. कस्तुरी स्वतःच्या नाभीत असतानाही तो तिच्या शोधात रानोमाळ भटकत राहतो. त्याचप्रमाणे आपल्या हृदयातच असलेल्या आत्मरामाला आपण विसरतो आणि बाह्य सुखांच्या मागे भटकत

राहतो. मानवी जीवनाचे खरे हीत म्हणजे त्या रघुनायकाला दृढ चिन्ती धारण करणे. चित्तामध्ये भगवंताला घट्ट धरून ठेवणे म्हणजेच आपले कल्याण करणे होय. एखाद्या वस्तूचा सतत सहवास लाभला तर ती वस्तू आपल्याला प्रिय वाटू लागते. तसेच भगवंताच्या नामाचा आणि स्मरणाचा सतत सहवास लाभला तर भगवंतही आपल्याला प्रिय वाटू लागतो. आणि जेव्हा भगवंत प्रिय वाटू लागतो, तेव्हा समजावे की आपण योग्य मार्गावर चाललो आहोत. (क्रमशः)



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

सुविचार - प्रकाश

प्रकाश शिवाजी भोंगळे  
मायणी ता खटाव जि सातारा  
मो नं 9271686230



संकटाचा अनुभव येऊन शिकेपर्यंत  
खूप उशीर झालेला असतो  
संकटे येण्यापूर्वी सावध होणारा  
जीवनात विजेता ठरतो

प्रत्येक मूल सबल सामर्थ्यशाली बनावे  
सदशिल व सदवर्तनी नागरिक घडावे  
सतत समाज परिवर्तनासाठी धडपडावे  
शाळा हे समाजाचे संस्कार केंद्र बनावे

त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे

पुढच्या कर्माचा फारसा उपयोग होत नाही. परस्त्री मातेसमान माना, परद्रव्याची अभिलाषा बाळगू नका आणि परनिंदिला विद्या समजून त्याग करा. या तीन गोष्टींना फार सांभाळा. परमार्थाची इमारत या तीन गोष्टींवर उभी करायची आहे. नुसता पाया बांधून ज्याप्रमाणे घरात राहता येत नाही, त्याप्रमाणे पायाशिवाय इमारतही उभी करता येत नाही. 'राम कर्ता' ही भावना ठेवून नामात राहणे, म्हणजे परमार्थरूपी इमारतीत आनंदात राहणेच होय. व्यावहारिक मोठेपणा बाजूला ठेवा आणि देवाला अनन्यभावाने शरण जा. देवाला शरण जाताना सर्व विसरून जा. समजा, एखादा माणूस नाटकात राजाचे काम करीत असला आणि नाटक संपल्यावरही तो घरी घेऊन जर राजासारखे वागू लागला, तर त्याचा सर्व व्यवहार बिघडून जाईल; त्याचप्रमाणे, देवाला शरण जाताना, मी मोठा भक्त, विद्वान, पैसेवाला ही सर्व नाती विसरून गेले पाहिजे.

कर्माचे फळ आपल्या हातचे नाही म्हणून त्याची काळजी करू नये, हे समजले तरी, काळजी न करणे हे देखील आपल्या हातचे नाही म्हणून आपण काळजी करतोच

! यासाठीच भगवंताच्या नामात राहण्याची सवय करा. कर्म करणे यात विशेष नाही. आपल्याला कर्म केल्याशिवाय चैनच पडत नाही. 'कर्म करा' असे गीतेतही सांगितले आहेच. परंतु कर्म केल्याने पाहिजे ते फळ आपल्याला मिळतेच असे नाही; म्हणून भगवंताला स्मरून कर्म करा, आणि मग काय काय होते ते पहा. तेच निष्काम कर्म. भगवंताच्या इच्छेने सर्व घडते आहे ही भावना ठेवून आपले कर्तव्य करणे, हे सर्व गीतेचे सार आहे.

जो समजून त्याग करील त्याला फायदा होईल. नाहीतरी, संन्यास आणि त्याग दोन्ही आपल्याजवळमुद्धा आहेत. भगवंताच्या बाबतीत आपण संन्यासी वृत्ती धारण करतो आणि आपण आपल्या आईपाला सोडतो असा त्याग करतो ! हे काय कामाचे ? त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे. भगवंताच्या प्रार्थीच्या आड जे जे येते ते ते टाकणे, म्हणजे यज्ञ करणे होय. या यज्ञामध्ये वासनांची आहुती द्यावी. कोणत्याच गोष्टीबद्दल हवे अगर नको असे न वाटणे, हेच वासनांची आहुती दिल्याचे लक्षण आहे. जेथे वासना संपली तेथेच भगवंताची कृपा झाली.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,  
पुणे

ब्रह्मांडाची उत्पत्ती कशी झाली?  
व कर्म गती कशास म्हणावे?

कालच्या भागवरून पुढे.....  
मूळशक्ती जी त्रि वर्णात प्रगटली तिलाच सत्व रज व तम असे म्हणतात. पांढरा सत्व, लाल रज आणि काळा रज तम झाला. शक्तीरूपात बोलायचे तर सत्व म्हणजे चेतन, रज म्हणजे सूक्ष्म, आणि तम म्हणजे जड भाग अशी चेतन सूक्ष्म व जडशक्ति आकाराला आली. त्यामधूनच ब्राह्मण क्षत्रिय वैश्य व शूद्र असे वर्ण निर्माण झाले.

ज्या गतिशक्तीने ओंकाराचा स्पष्ट नाद घुमवला व जड सूक्ष्म व चेतन ब्रह्मांड निर्माण केले ते ब्रह्मांड त्या गतिशक्ती मुळे गरगर फिरू लागले, गतीवंत झाले. सध्याचे विज्ञान म्हणते की 19 कोटी किंवा 19 अरब ब्रह्मांड असली पाहिजेत. ज्या गतिशक्ती मुळे अणू परमाणूंची रचना व स्थिती गतीवंत होऊन ब्रह्मांडही फिरायला लागले, तदवत ज्या गतिशक्तीने अणू परमाणूंची रचना विश्व ब्रह्मांड सूक्ष्म, जड, चेतन रूपात निर्माण केले जी त्याला फिरविते गतिशील ठेवते त्या शक्तीलाच ज्ञानेश्वरांनी कर्म म्हटले आहे म्हणजेच "कर्म" म्हणजे "स्वभावे जेणे विश्वाकार संभवे" अर्थ असा गती शक्तीच्या प्रादुर्भाव गतीवंत स्वभावामुळे स्वाभाविकपणे विश्व निर्माण झाले ज्या गतीवंत शक्तीने विश्व ब्रह्मांड तसेच जड सूक्ष्म व चेतन शक्ती निर्माण केली त्या गतीवंत शक्तीला कर्म असे म्हणतात. त्या गतीला कर्म गती असेही म्हणतात.

या विवेचनानुसार आपणास हे स्पष्ट झाले असेल की ब्रह्मांडाची उत्पत्ती कशी झाली? आणि आपण ज्याला कर्म गती म्हणतो ते कर्म कोणते ?, की ज्यामुळे बंधन प्राप्त होते. हे विवेचन माझे सद्गुरू कै.एडवोकेट श्री रामेश्वर जी सोमानी यांच्या भक्ती प्रधान कर्मयोग या पुस्तकात प्रकरण सात यातील असून अधिक सखोल, वैज्ञानिक आणि निखळ अध्यात्मिक अर्थासाठी हे पुस्तक आपण जरूर वाचावे हे पुस्तक अॅमईझॉन वरूनही मागता येते.

जय हरी माऊली



श्री ब्रह्मचैतन्य  
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

सदाचरणाने राहणाऱ्या माणसाला खर्च कमी लागतो, कारण खऱ्या समाधानाने पोट भरले की अन्नही कमी लागते. मी हे वारंवार सांगतो, कारण सदाचरणाचे, नीतिधर्माचे आचरण, हा परमार्थाच्या इमारतीचा पायाच आहे. पाया भक्कम नसेल तर त्यावरची इमारत जास्त दिवस टिकू शकणार नाही. त्याप्रमाणे नीती जर सांभाळली नाही, तर



आरोग्य संजीवनी

खोबरेल तेल

ज्योतिर्मय साहित्य  
आपल ते सोनं, पण ओळखणार कोण..?  
खोबरेल तेल खोबरे, खोबरेल तेल किती विलक्षण आणि गुणकारी आहे..!  
कृपया मित्र मैत्रिणींनो हा लेख जरूर वाचा आणि आवडला तर ज्यांच्या आरोग्याबाधक ठरवल्यावर त्याचे ग्रह पालटले आहेत.

दिवसागणिक वाढत असलेल्या अल्झायमर या रोगावर जालीम उपाय म्हणून खोबरेल तेलाला आता महत्त्व आलेले आहे.  
अमेरिकेत डॉक्टर पेशंटना टोस्टवर खोबरेल तेल लावून द्या, असे सांगत आहेत. इतके दिवस आजूबाजूचा काहीही गंध नसलेली अल्झायमर पीडित जनता महिनाभराच्या टोस्टवरच्या खोबरेल तेलाचे एकेकाळचे परिचित जग परत नव्याने ओळखायला लागलेली आहे. कोकोनट ऑइलचे भाग्य पालटायला डॉ. ब्रूस फाइफ याच्या रूपाने गॅडफादर लाभला.

अमेरिकेच्या न्होड आयलंड राज्यात राहणाऱ्या या न्यूट्रिशन शोजरी पॉल सोएर्स नावाचा फिलिपिनो माणूस होता. पॉल मिरॅकल ऑइल विकायचा. आजूबाजूची फिलिपिनो जनता काहीही झाले की त्याच्या दुकानात धावत यायची व तेल घेऊन जायची.  
कुतुहल म्हणून ब्रूसने एके दिवशी पॉलला विचारणा केली. पॉल म्हणाला, थायलंड वा फिलिपाईन्स देशातून नारळ आणतो, नारळाच्या डोळ्यात खिळा घालून पाणी काढतो, मग तो हातोड्याने फोडतो, आतले खोबरे किसतो, ते पाण्यात उकळत ठेवतो, पाणी आटून वर राहते ते कोकोनट ऑइल. कसल्याही व्याधीवर उपचार म्हणून देतो.  
डॉ. ब्रूस न्यूट्रिनिस्ट असल्यामुळे

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

त्याला प्रक्रिया न झालेल्या नैसर्गिक खाद्यपदार्थांमध्ये रस होता खोबऱ्यातून तेल काढण्याची किचकट प्रक्रिया सोपी करायला ब्रूसने खूप मदत केली. पॉलला खोबरे वाटायला मिक्सर आणून दिला.

खोबऱ्यातून तेल काढायला द्राक्षातून वाइन काढायचा प्रेस आणून दिला. आता तेल काढणे खूप सोपे झाले. पॉलच्या सांगण्यावरून काहीही दुखत असले की, ब्रूसने चमचाभर कोकोनट ऑइल तोंडाने घ्यायला सुरुवात केली. कापलेल्या खरबटलेल्या ठिकाणी कोकोनट ऑइल लावायला सुरुवात केली. ब्रूसचे वजन कमी झाले, त्याची त्वचा तुकतुकीत दिसायला लागली. जखम पटकन भरायला लागली. ब्रूसच्या आश्चर्याला पारावर उरला नाही.

इतके दिवस नारळाला का वाईट म्हणत होते याबद्दल त्याने खोलात जाऊन तपास करायला सुरुवात केल्यावर त्याला आढळून आले की, सोयाबीन इंडस्ट्रीने जगात पाय रोवण्यासाठी मुद्दाम खोबऱ्याविरुद्ध अपप्रचार करायला सुरुवात केली होती. सगळे जण हार्ट अटॅकला घाबरतात. खोबरेल तेलात सिन्धांश जास्त असतात व त्याने हार्ट अटॅक येतो, पण सोयाबीनचे पदार्थ खाल्ले तर हृदयविकार कमी होतात असा खोटा प्रचार सुरू केला. झाले. घाबरत लोकांनी हा रिपोर्ट वाचल्यावर नारळाचे पदार्थ खाणे कमी केले. चाणाक्ष सोयाबीन इंडस्ट्रीने स्वतःचे घोडे पुढे दामटले.

(क्रमशः)

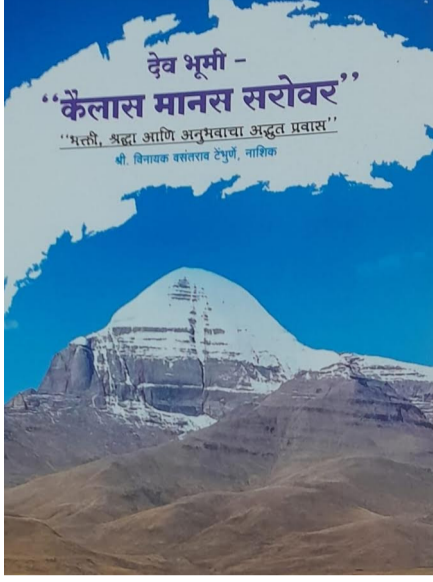
## देवभूमी : कैलास मानसरोवर...

ज्योतिर्मय साहित्य

कैलास यात्रा म्हणजे आपल्या अंतर्गत बसणाऱ्या देवाशी संवाद साधण्याचा मार्ग.

कैलास मानसरोवर हा शब्द कानावर पडताच आपल्या डोळ्यासमोर येते ते तिथे असलेले शिव व पार्वती यांचे निवासस्थान. नकळत आपल्या मुखातून हर हर महादेव असे शब्द बाहेर पडतात, तर आपले अंतर्मन 'ओम नमः शिवाय' या मंत्राचा जप करू लागतो. हे स्थान चीनच्या तिबेट स्वायत्त प्रदेशात असून भारताच्या कुमाऊं हिमालया जवळील दुर्गम भागात आहे. समुद्रसपाटीपासून ४५५६ मीटर उंच असलेल्या हा गोड्या पाण्याचा तलाव आहे व ६६३८ मीटर उंच कैलास पर्वत आहे. ही यात्रा म्हणजे यात्रेकरू साठी अध्यात्मिक शांतता व थरारक परिक्रमेचा अनुभव देणारी आहे. यात्रेकरू कैलास पर्वताची ५२ किलो मीटरची एक परिक्रमा करतात, जी अत्यंत आव्हानात्मक आणि अवघड आहे. हिंदू धर्मातील कथानुसार या तळ्याचे निर्माण ब्रह्मदेव यांनी आपल्या मनात केले आहे, त्यामुळे याचे नाव मानसरोवर आहे असे सांगतात. ( संस्कृत मध्ये मानस = मन + सरोवर = तळे.)

सर्वांच्या मनात एकदा तरी या ठिकाणी जाऊन भगवान शिवाची भेट घ्यावी असे असते. त्या पवित्र स्थानावर आयुष्यातील काही क्षण सर्व काही विसरून तिथे एकांतात बसावे असे वाटते. शिवाचे ध्यान करावे, उपासना करावी, स्वतःचा मी पण विसरून त्याच्या नामस्मरणाने दंग होऊन जावे. मनाला फुलपाखरा सारखे हलके



करावे. निसर्ग सौंदर्य डोळ्याने पिऊन घ्यावे. तूम्होळून परत यावे ते परत तिथे जाण्यासाठीच. युनियन बँक ऑफ इंडियातील विनायक वसंतराव टेंभुणे जे महाप्रबंधक या पदावरून निवृत्त झालेले आहेत. त्यांनी मागच्या वर्षी ऑगस्ट २०२५ मध्ये मानस सरोवराची यात्रा केली. त्या प्रवासाचा अनुभव, आलेल्या अडचणी आणि अडचणी वर केलेली मात यावर त्यांनी 'देवभूमी कैलास मानसरोवर' हे पुस्तक लिहिले. काही दिवसापूर्वीच पुस्तक वाचण्यात आले. भक्ती, श्रद्धा आणि अनुभवाचा अद्भुत

प्रवास हा खरंच वाचनीय आहे. ही यात्रा एक अद्भुत तर आहेच पण ती तितकेच कठीण आणि अवघड आहे. आपली परीक्षा घेणारी आहे. खरं सांगायचं झालं तर शिवाची इच्छा असेल तरच आपल्याला त्या ठिकाणी जाण्याचा योग येतो. त्या निसर्गरम्य वातावरणात काही सुखद क्षण अनुभवायला मिळतात. एक मात्र नक्की तिथे जाण्यासाठी प्रबळ इच्छाशक्ती असावी लागते. त्याचबरोबर परमेश्वरा वर गाढ श्रद्धा आणि मनात भक्तीचे बीज रुजलेले असावे लागते.

हे पुस्तक वाचताना आपण इतके रमून जातो की किती पान वाचले हे आपल्या लक्षातच येत नाही. पुस्तक संपल्या वरच आपल्याला जाणवते. श्री टेंभुणे यांनी अत्यंत सहज सोप्या आणि सर्वांना समजेल अशा भाषेत लिहिले आहे.

यात्रेचे महत्त्व, तेथील भूमीचा परिचय, त्यांना हा योग कसा घडून आला, यात्रेची तयारी, प्रारंभ ते परतीचा प्रवास हा शब्द पट अतिशय सुंदर रितीने त्यांनी मांडलेला आहे.

मानसरोवर, राक्षस ताल अष्टपाद पर्वत, यमद्वार, डोलेमा -ला पास, गौरिकूंड याविषयीचे वर्णनही छान केलेले आहे आणि त्यासोबत प्रत्येक ठिकाणाचे सुंदर फोटोही जोडलेले आहे. श्रद्धा, भक्ती व शरणागती ज्याच्याकडे आहे त्याच व्यक्तीला हा अलौकिक

आनंद अनुभवता येतो.

सुभाष वैद्य यांच्या मार्गदर्शनाखाली त्यांनी ही यात्रा केलेली आहे. वैद्य यांनी आतापर्यंत २६ वेळा ही यात्रा केलेली आहे आणि दरवर्षी ज्यांना शिवाची या असे सांगितले आहे, त्यांना ते सोबत घेऊन जातात. टेंभुणे यांनी तयारी कशी करावी, प्रवासात काय काळजी घ्यावी, अडचणी आल्या तर त्यावर मात कशी करावी याविषयी लिहिले आहे आणि या सगळ्यातूनच समाधानाचा गड आपल्याला सर करता येतो हे वाचताना जाणवते. प्रत्यक्ष भेटीसाठी महादेव कधी बोलावतील हे मला माहित नाही पण पुस्तक वाचताना, निसर्ग सौंदर्य पाहताना मला असे जाणवले की, भगवान शिवांनी मला दर्शन दिले. आपल्या सर्वांच्या आयुष्यात असाच शिव दर्शनाचा योग यावा त्यासाठी हे पुस्तक प्रत्येकाने वाचावे.

हे पुस्तक वैशाली प्रकाशन पुणे यांनी प्रकाशित केलेले आहे. प्रकाशकाने अतिशय सुंदर पुस्तक प्रकाशित करून छान सुखद

अनुभव दिलेला आहे.

पुस्तकाचे नाव : देवभूमी. कैलास मानव सरोवर.

वैशाली प्रकाशन, पुणे.

पृष्ठ ११०, मूल्य. ₹. ५००/-

### पुस्तक परीक्षण

नारायण पांडव  
छत्रपती संभाजीनगर  
मो. 90499 27451



## भगवान परशुराम जयंती कार्यक्रमात योगाचार्य रमेश भट यांना जीवनगौरव पुरस्कार

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे : अ. भा. ब्राह्मण महासंघ आणि शुक्ल यजुर्वेदी आत्मस्वकीय ब्राह्मण संस्थेच्या संयुक्त विद्यमाने भगवान परशुराम जयंती नुकतीच मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली. औंध येथील संत सतराम धाम येथे झालेल्या या कार्यक्रमात पिंपळे सोदागर येथील योगाचार्य आणि श्री संत ज्ञानेश्वर ब्राह्मण संस्थेचे सचिव रमेश भट यांना ' भगवान परशुराम जीवन गौरव ' या पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. याव्यतिरिक्त डॉ. दिलीप देवबागकर, बी.बी. कुलकर्णी, एम. डी. कुलकर्णी, लक्ष्मी पानट, पी. एक. कुलकर्णी, डॉ. शरद जोशी, मनीष देशपांडे, संजय कुलकर्णी, सविता उपाध्ये यांनाही सामाजिक कार्य तसेच हिंदू जनजागृतीमधील योगदानाबद्दल जीवन गौरव पुरस्कार देण्यात आला. सेवानिवृत्त न्यायाधीश प्रमोद भट, जिल्हा परिषद पुणे येथील प्रकल्प अधिकारी स्वाती पाठक, संत ज्ञानेश्वर ब्राह्मण संस्थेचे कोषाध्यक्ष श्रीनिवास पारखी, सदस्य पितांबरे , शालेय विद्यार्थी अजय कुलकर्णी आणि पार्थ देशपांडे यांचाही या कार्यक्रमात विशेष सत्कार करण्यात आला. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. हितेश उपाध्ये यांनी केले तर सूत्रसंचालनाची जबाबदारी माधवी पानसरे आणि सुहास पानसरे यांनी सांभाळली. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी अध्यक्ष मधुकर कुलकर्णी आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी परिश्रम घेतले.

## संत जनार्दन स्वामी आणि त्यांची कृषीसंस्कृती

ज्योतिर्मय साहित्य

वेरूळच्या पावन भूमीत ज्या महापुरुषाने आपल्या तपाने आणि कर्मने अध्यात्माची नवी गंगा प्रवाही केली, ते म्हणजे राष्ट्रसंत जनार्दन स्वामी. जनार्दन स्वामी केवळ एक अध्यात्मिक गुरु नव्हते, तर ते समाजसुधारक आणि कष्टकऱ्यांचे केवारी होते. मौनगिरी असूनही त्यांच्या कार्याने उभ्या महाराष्ट्रात क्रांती घडवून आणली. संक्षिप्त जीवन परिचय : जनार्दन स्वामींनी नाशिकच्या तपोभूमीतून आपल्या कार्याची सुरुवात केली आणि पुढे वेरूळ (घृष्णेश्वर) ही आपली कर्मभूमी बनवली. त्यांनी आयुष्यभर शुद्ध आचरण आणि कष्टाची भाकरी या सूत्राचा पुरस्कार केला. त्यांनी स्थापन केलेले आश्रम आणि शैक्षणिक संस्था आजही हजारो तरुणांना दिशा देत आहेत.

शेतकऱ्यांविषयीचे विचार आणि दृष्टिकोन :

जनार्दन स्वामींचा कल नेहमीच ग्रामीण भागाकडे आणि मातीशी नातं सांगणाऱ्या माणसांकडे होता. शेतकऱ्यांविषयी त्यांचे मत अत्यंत स्पष्ट आणि आदरयुक्त होते:

शेतकरी हाच खरा अन्नदाता : स्वामीजी म्हणायचे की, जगाचा डोलारा शेतकऱ्यांच्या कष्टावर उभा आहे. जर शेतकरी सुखी असेल, तरच राष्ट्र सुखी होईल. त्यांनी शेतकऱ्यांना नेहमी कष्टकरी विठ्ठल म्हणून संबोधले.

व्यसनमुक्ती आणि शेती : शेतकऱ्याची प्रगती का होत नाही ?

यावर स्वामीजींचे उत्तर व्यसन हे होते. शेतकरी जर व्यसनाधीन झाला, तर



त्याची जमीन आणि कुटुंब दोन्ही उद्ध्वस्त होते. म्हणूनच त्यांनी लाखो शेतकऱ्यांना व्यसनमुक्तीची शपथ दिली.

कर्जबाजारीपणातून मुक्ती : त्यांनी शेतकऱ्यांना असा सल्ला दिला की, अवाजवी खर्च टाळून नैसर्गिक आणि मेहनतीच्या जोरावर शेती करावी. त्यांनी नेहमी साधी राहणी आणि उच्च विचारसरणी अंगीकारण्यास सांगितले, जेणेकरून शेतकरी कर्जाच्या खाईत पडणार नाही.

शेतकरी मुलांचे शिक्षण :

सागर राजेंद्र सोनावणे  
ताडपिंपळगाव ता. कन्नड  
जि. छत्रपती संभाजीनगर  
मो. 77578 47104



स्वामीजींनी जाणले होते की, केवळ शेती करून चालणार नाही, तर शेतकऱ्याची मुले शिकली पाहिजेत.

त्यांनी ग्रामीण भागात शाळा आणि वसतिगृहे उभारली, जेणेकरून शेतकऱ्यांचा मुलगा कृषी तज्ज्ञ किंवा अधिकारी होऊन पुन्हा आपल्या मातीची सेवा करेल.

सहकार आणि एकता : 'एकमेका सहाय्य करू, अवघे धरू सुपंथ' या उक्तीप्रमाणे शेतकऱ्यांनी एकत्र येऊन एकमेकांना मदत करावी, असा त्यांचा आग्रह होता.

निष्कर्ष : जनार्दन स्वामींनी कपाळाला लावलेली विभूती आणि हातात घेतलेली काठी ही केवळ वैराग्याची लक्षणे नव्हती, तर ती अन्यायाविरुद्ध आणि अज्ञानाविरुद्ध लढण्याची प्रतीके होती. आजच्या आधुनिक युगातही, जर शेतकऱ्याने स्वामीजींनी सांगितलेला संयम, कष्ट आणि व्यसनमुक्तीचा मार्ग स्वीकारला, तर शेतीमध्ये नक्कीच सुवर्णकाल येईल. 'जय जनार्दन!'

**जाहिरात फक्त 100 रुपयात**

ज्योतिर्मय मध्ये जाहिरात द्या आणि आपला व्यवसाय लाखों लोकांपर्यंत पोहोचवा.

- दररोज 70000 + सुजाण वाचक वाचतात.
- दररोज साहित्यावर चालणारे महाराष्ट्रातील अग्रगण्य मराठी E दैनिक.
- नवोदित साहित्यिकांचे हक्काचे दैनिक
- सर्वसमावेशक साहित्याचा खजिना
- गुगलवर पेपर वाचण्यासाठी free
- कोणीही नवोदित साहित्यिक 500 रु. भरून वर्षभर सहभागी होऊ शकतो.
- संपर्क : 7743918559

(for Calling, whatsapp, online payment)  
Paper link : www.jyotirmaysahitya.com

**कृषि-सागर**

सागर राजेंद्र सोनावणे  
BSc. Agri.  
मो. 77578 47104  
ताडपिंपळगाव ता. कन्नड  
जिल्हा छत्रपती संभाजीनगर

**मे महिन्यात टोमॅटो लागवड म्हणजे 'ऑफ-सीझन' मार्केट पकडण्याची मोठी संधी**

उन्हाळा लक्षात घेऊन खालीलप्रमाणे 'सक्सेस अॅग्रो' विशेष नियोजन करा:

- वाणांची निवड (वरायटी सिलेक्टिव्ह)
- मे महिन्यात तापमान जास्त असते, त्यामुळे उष्णता सहन करणाऱ्या आणि बोकड्या (वायरस) रोगाला कमी बळी पडणाऱ्या जाती निवडाव्यात.
- शिन्जटा: साहो 3251 - हे उन्हाळ्यासाठी अत्यंत लोकप्रिय आहे. सेमिनिस: अभिलाष.
- नामधारी: एन.एस. ५०१.
- रोपवाटिका व्यवस्थापन (नर्सरी) उन्हाळ्यामुळे रोपे कोमेजण्याची शक्यता असते, म्हणून
  - शेडनेटचा वापर : रोपे ५०% शेडनेट खाली तयार करावीत.
  - कोकोपीट : प्रो-ट्रे मध्ये रोपे तयार केल्यास मुळ्यांची वाढ चांगली होते आणि मर कमी होते.
- जमिनीची तयारी आणि मल्लिचिंग : उन्हाळ्यात जमिनीतील ओलावा टिकवून ठेवण्यासाठी मल्लिचिंग पेपर अनिवार्य आहे.
  - बेड पद्धत: ४ ते ५ फुटी जोड ओळ पद्धत वापरावी.
- मल्लिचिंग: २५ ते ३० मायक्रॉनचा पेपर वापरावा. यामुळे तण कमी होते आणि पाण्याचे बाष्पीभवन थांबते.
- लागवडीपूर्वी बेडमध्ये खालील खते द्यावीत.
  - डी.ए.पी. - २ बॅग, एम.ओ.पी. (पालाश) - १ बॅग, निवोळी पॅड - ५ क्विंटल.
  - सक्सेस अॅग्रो विशेष : ट्रायकोडर्मा आणि पी.एस.बी. शेणखतात मिसळून द्यावे.
  - लागवड आणि पाणी व्यवस्थापन
    - वेळ : लागवड नेहमी सायंकाळी ४ नंतरच करावी, जेणेकरून रोपांना रात्रीची थंडावा मिळेल.
    - ठिबक सिंचन: दिवसातून २-३ वेळा थोड्या थोड्या अंतराने पाणी द्यावे (पल्स ड्रिगेशन), जेणेकरून मुळापाशी थंडावा राहील.
    - पीक संरक्षण (उन्हाळ्यातील मुख्य आव्हाने)
      - मे महिन्यातील लागवडीत दोन गोष्टींचा मोठा त्रास होतो: फ्लिप्स आणि पांढरी माशी. यामुळे 'बोकड्या' व्हायरस येतो.
      - पिवळे आणि निळे चिकट सापळे : एकरी ३०-४० सापळे लावावेत.
      - ड्रोन् स्प्रेडिंग : औषध फवारणीसाठी ड्रोन्चा वापर केल्यास पानाच्या खालच्या बाजूला असलेल्या किडींचे प्रभावी नियंत्रण होते.

**शेतकरी जीवनावर आधारित नाट्यलेखन**

**कशासाठी जगाव र आम्ही..!**

लेखिका -  
सौ. वैशाली महाडिक.  
श्री क्षेत्र निनाम - सातारा  
मो.क्र.-९७६९४३७९२३

कालच्या अंकावरून पुढे....

- दिलीप: व्हय ग, गेल्या चार सालापासून आंधा डोळ्यांचं पारण फिटल या ग, या वर्षी थोडफार तरी कर्ज कमी होईल.
- मंगल : व्हय हो नका काळजी करू, आता यावर्षी एवढे करून हे इथपर्यंत आल्या म्हणजे देवाची किरपा होणार हाय व आपल्यावर.
- दिलीप : घरात तरणीताडी पोर हाय. तिज्या मनाचा भी इवार करायला पाहिजे.
- मंगल : होईल व सगळ ठीक, संज्या पण शिक्षण होईल, कर्ज पण थोडफार कमी होईल व, नका काळजी करू. संज्याच्या नोकरीसाठी पण आपण धडपड करू.
- दिलीप : खरं हाय ग पण इतक्या वर्षांनी चांगलं पिक आल्या माझीच नजर नको लागायला.
- मंगल : अहो काय बोलताय, आईला कधी लेकराची नजर लागलीय वय हो.
- दिलीप : मला आतून ले कसतरी होतय ग.जीवाची नुसली घालमेल झालिया.
- मंगल : नका ले इचार करू, मागच्या चार सालापासून ले मेहनत घेतलीय तुम्ही आणि आपल्या या काळ्या आईनं ही या वर्षी आपली हाक ऐकली या. मी आलेच जरा, राजा ची न कपिलाची खुट्टी बदलून आलेच म्या.
- (मंगल दूर माळकडे जाते) (एवढ्यात मागे वळून येते)
- सो सो सुटलेला वारा, धडाम धूम विजा चमकतात, आकाशात अचानक दग जमा होऊन गारा सहित पाऊस धो धो बरसत पडू लागतो.
- दिलीप : ये मंगल ये लवकर ये, ह्या ह्या वळिवान अखेर त्याचा डाव साधलाच. ये ग लवकर ये ही कणकपाकी करायला. (मंगल सडव्यातून धावत येते)
- मंगल : सुनी चे बाबा काय झाले हो, हे काय झाले, (रडत रडत) अखेर या अवकाळीने त्याचा डाव साधलाच.
- काही क्षणात होत्याचे नव्हते झाले, सान्या वावरात सगळीकडे पाणीच पाणी.

आणि डोक्याला हात लावलेला दिलीप आणि मंगल चिंब पावसात त्यांचे कोरडे ठाक पडलेले डोळे आणि... एवढ्यात.. मंगल ये दिलीप आई, बाबा ओ बाबा)

आप्पा, हौसाबाई, सुनी, संजय ओल्याचिंब कपड्यात धावत सगळे शेतावर येतात.

- आप्पा : दिलीप काय झाले रे हे,
- दिलीप : गळ्यात पडून आप्पा दिलीप ओक्साबोव्सी रडू लागतो. आप्पा नारड्यापर्यंतचा फास अजूनच आवळला की हो अजूनच आवळला.
- हौसाबाई : (छाती बडवित) अखेर असा डाव साधलास काय रे, काय बिघडवलायते रे आम्ही तुझ, इतक्या वरसान घरात लक्ष्मी येऊ पाहत होती. तिला पुन्हा एकदा दारातून परतवून लावलास व्हय रे. दारातूनच परतवून लावलास.
- सुनिता : ( मंगलच्या गळ्यात पडून) आई आई नको ग रडू, आपण पुढच्या वर्षी पुन्हा एकदा प्रयत्न करू,
- आप्पा, हौसाबाई, मंगल, दिलीप ताडपत्रीवर दोन पायावर बसून एका सुरात ओरडतात. 'कशासाठी जगाव र आम्ही, सांग र 'कशासाठी जगाव आम्ही..!'

(एवढ्यात संजय पुढे येतो, आणि पाण्यात भिजलेले कणीस हातात घेऊन)

- संजय : आप्पा, बाबा मी हाय नका काळजी करू, मी माझ्या मायला सोडून कुठ बी जाणार नाय, किती दिवस माझ्यावर रुसते, ते मी पाहणार हाय, ही माझी माय, कधीतरी तिला माझी दया येईल बघाच तुम्ही, ती आपली माय हाय.. तिला जितके प्रेम देऊ त्याच्या दुष्टातीन प्रेम ती आपल्याला देईल. आणि एक ना एक दिवस माझ्या घरी यावं च लागेल. एक ना एक दिवस तिला आपल्या घरी यावंच लागेल.
- पडदा पडतो.
- ■ ■ ■ ■

**सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे**

वसंत कुलकर्णी,  
छ.संभाजीनगर,  
मो. 96730 67194

**आपल्या स्वभावातच आनंद व सुख**

मित्रांनो, आनंद व सुख कुठे विकत मिळते का? तर त्याचे उत्तर 'नाही' असे आहे. कारण ती दृश्य स्वरूपात वस्तू नाही. दुसरे तिचे मोल होत नाही, म्हणजे पैसा धन देऊन ती घेऊ शकत नाही.. आलं का लक्षात, म्हणून आज थोडक्यात 'सुख व आनंद'चा बदल सांगत आहे.

एका प्रख्यात गुरूनुसार आणि अध्यात्म, अध्वयन व अभ्यासातून असा निष्कर्ष आहे की, कोणत्याही वयात तरुण - वृद्ध - तुमच्या स्वभावातच सुख व आनंदचे सूत्र आहे. आपण लवचिक असाल व तुमच्यात आत्मविश्वास, आयुर्मान, इतरांप्रती क्षमा व दया, उद्देशपूर्वता आणि सामाजिक सहभाग व सकारात्मक दृष्टिकोन तुम्हाला आनंददाक देतो. दुःख त्रास देणारे फक्त मोठ्याने ओरडून सांगू शकतात, पण दुःख शकत नाही. शारीरिक इजा करू शकतात, पण मनात घुसून दुखावू शकत नाही, कोणी चुकीचे बोलते, अपमर्द करून अपमानास्पद भाषा वापरते, खोटे बोलते, दबाव आणते-तेव्हा तुम्ही फक्त साक्षीदार होऊन पाहत राहा स्थिर होऊन, संयम ठेवा. मग तुम्ही आनंदी व्हाल, दुसऱ्यांचे बोलण्याने, वागण्याने त्रास होणार नाही! आपणच आपणसुद्धा दुखावणारी एकच व्यक्ती आहे! एक महाराज म्हणतात, "अस्तीत्वावरून माणसाची किंमत ठरते, सोने, पैसा, गरिबी-श्रीमंती यावरून नाही. दोन बाटांचे कुंकू व टिकलीच आपण कपाळावर लावतो, सोन्याचे पीजण कोणी गळ्यात घालत नाही." असे. काळजी घ्या, शुभ दिवस आपला दिवस आनंदी जावो हिच सदिखा.

**ऑनलाईन औषधोपचार**

आता सर्वकाही साते आहे ऑनलाईन मा आजारपणात पण परवरल्या औषधोपचार घ्या. कुठेही जाण्याची गरज नाही. वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज, पुस्तके, शारीरिक कळकळ, क्यथा गौरी कोणातली सांगण्यास काज वाटते अशा वेळीस फक्त फोवर सुनी तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आधुनिक पद्धतीने हमाख्या उपाय केता जाईल. पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शंभू ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेसा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 वर्षांपासून अधिक विविध शैक्षणिक सम्प्रदायास रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बृक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ऑप्येसिक बृक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बृक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुन-हु-हुन एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणासाठी प्रॉब्लिम असेी फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तसेच प्रश्न सोडवा.

**Dr Shaikh A H - 98606 99906**

# प्रवासातील एक सुखद अनुभव

# कौसडीकर गुरुजींचे “बहुरंगी फुले”

**ज्योतिर्मय** साहित्य

एकदा काही कामानिमित्त आम्ही पुणे ते परभणी असा प्रवास करत होते. माझ्या बरोबर माझे मिस्टर गिरीशजी आणि मुलगी श्रेया हे दोघे सुद्धा होते. आम्हाला अत्यंत महत्वाच्या कामासाठी पुण्याहून परभणीला जायचे होते. म्हणून ट्रेनचे मिळेल ते रिझर्वेशन केले. ऐनवेळी रिझर्वेशन मिळाले, हे आमचे भाग्यच पण यात दोन मिडल आणि एक अप्पर बर्थ मिळाले. म्हटलं आता देवालाच काळजी... कारण मला संधिवात असल्याने मी मधल्या किंवा एकदम वरच्या सीटवर चढू शकत नव्हते. माझा रामावर प्रचंड विश्वास आहे मी रामभक्त आहे. मी मनात म्हणाले रामरायाला परिस्थिती माहीतच असते. तोच माझी काळजी घेईल. आम्ही प्लॅटफॉर्म वर पोहोचलो खरे.. पण माझ्या मनात सारखी धाकधूक होती.. की कोणी मला बर्थ न बदलून देईल का ?



असल्याने ती वरच्या बर्थ वर चढू शकत नाही.

त्यांनी झटकन उत्तर दिले... नो. नो. नो मॅन, मी मागच्या तीन रात्र झोपलेलो नाही. असे म्हणून ते गृहस्थ ब्लॅकट घेऊन झोपी गेले. मधल्या बर्थ

## मागे वळून पाहताना...

**सौ रचना गिरीश वसेकर नांदेड सिटी, पुणे ९४२२६५९४००**



वर झोपणार असलेला त्यांचा लहान मुलगा सगळं बघत होता. आमचा सारं संपाण ऐकत होता. मी म्हटलं आता मधल्या बर्थ वर जाण्याशिवाय गत्यंतर नाही. उठून वर चढण्याचा खुप प्रयत्न केला, गिरीशजीनीही मला धरून वरच्या बर्थ वर चढवण्यासाठी प्रयत्न करत होते पण छे. मला चढायला काही जमेना... मी हतबल होऊन त्या आज्ञेच्या पायाशी बसणार इतक्यात तो ८ वर्षाचा मुलगा आपल्या वडिलांना म्हणाला डॅड, मी अप्परला झोपतो

ट्रेन मधील सगळे त्या मुलाकडे कौतुकाने बघत होते.

आपण मोठी माणसं मुलांना नको तेवढे व्यवहारिक वागायला शिकवतो, असा विचार माझ्या मनात डोकावून गेला... आणि जी साधी गोष्ट त्या लहानग्या बाळाला कळली.. ती त्या वयाने मोठ्या, मोठ्या हुद्द्यावर असलेल्या वडिलांना मात्र कळू शकली नाही हे मात्र सत्य आहे. त्या क्षणाची माझी शारीरिक आणि मानसिक वेदना त्या विध्यात्यालाही माहित होती. म्हणूनच ट्रेन मधे हा बाळकृष्ण त्याविध्यात्याने प्लॅन केला असावा, असे म्हटल्यास वाचणे ठरू नये.

म्हणतात ना, देव कठीण प्रसंगी, कुठल्या ना कुठल्या रूपात आपल्याला मदत करतोच. फक्त श्रद्धा हवी. आणि असे अनेक प्रसंग आयुष्यात येतात. हा माझा तीन महिन्यापूर्वीचा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. खरंच माझा रामराया कायम आमच्या सर्वांच्या पाठीशी असतो. लव यू बेटा, खूप मोठा होशील या अनोळखी आंटीचा आशिर्वाद आहे तुला.

**ज्योतिर्मय** साहित्य

माझे शेजारी आदरणीय श्री. अनंतराव चौधरी सर यांनी मला “बहुरंगी फुले” या कथासंग्रहाची प्रत देऊन त्यावर मनोगत लिहिण्याची विनंती केली. पुस्तक उघडताच लेखक म्हणून शेषराव भगवान कौसडीकर हे नाव दिसले आणि माझे मन क्षणातच गतकाळाच्या आठवणींमध्ये हरवून गेले. जणू काही पन्नास-पंचावन्न वर्षांपूर्वीच्या काळात मी परतलो त्या वेळी सन १९६६-६७ काळात माझ्या मायभूमीत राणी सावरावा ता.गंगाखेड, जि.परभणी येथील जिल्हा परिषद शाळेत सातवीत शिकत होते.



कौसडीकर गुरुजी हृदयस्त विसावलेले आहेत...उमेदीच्या काळात लिहीलेला गुरुजींचा कथा संग्रह गुरुजींचा ५८-५९ वर्षीने वाचायला मिळेल, असे कधी स्वप्नातही वाटले नव्हते. त्यावर मनोगत व्यक्त करण्याची माझी पात्रता नसली तरी चौधरी सर आणि सौ. विजया वहिनी यांच्या आग्रहाखाली मी माझ्या भावना व्यक्त करत आहे.

या कथासंग्रहातील प्रत्येक कथा मनाला भूतकाळात घेऊन जाणारी आहे. माधुरी-शशीकांत यांची प्रेमकथा, सुंदरा-जयराम यांच्या भावविश्वातील कोमल भावना, सोनसरी आजी आणि नातवंडाचे निरागस प्रेम या कथा मनाला स्पर्शून जातात. काही प्रसंग वाचताना डोळ्यांत नकळत अश्रू दाटून येतात. “हेमंतातील संध्या” मधील श्याम-तारामतीची कथा, “बलिदान” मधील मीना-रमेशचे पत्ररूपातील भावविश्व, तसेच “अन म्हणे मी वेडा” या फलशेकं शैलीतील कथा या सर्व कथा वाचकाला भावविश्वात गुंतवून ठेवतात. बासरीच्या सुरेल नादात रंगलेली प्रेमकथा आणि वनस्पतींच्या औषधी गुणधर्मा वरील माहितीही अत्यंत प्रभावी पणे मांडलेली आहे.

या कथांमधून त्या काळातील जीवनशैलीचे जिवंत चित्र उभे राहते मोटाची विहीर, पहाटे गज्वर करणारे घड्याळ, रेडिओ वरील श्रीलंका ब्रॉडकास्टिंगचे स्वर, आजीच्या बटव्यातील औषधी, लाकडे विकणारी स्त्री या सर्व गोष्टी आजच्या काळात दुर्मीळ झालेल्या आहेत. प्रत्येक कथेतून अस्सल मातीचा सुगंध दरवळतो.

आमच्या जीवनाचे शिल्पकार ठरलेल्या कौसडीकर गुरुजींचा हा कथासंग्रह वाचण्याचे भाग्य लाभले, हे आमच्यासाठी अत्यंत मोलाचे आहे. त्यांचे ऋण शब्दांत व्यक्त करणे अशक्य आहे. गुरुजींना निरामय, आनंदी आणि दीर्घायुषी जीवनासाठी मन:पूर्वक शुभेच्छा! - डॉ. श्याम कुलकर्णी, बावधन पुणे.

## माधवीची झेप - गोरडवाडी ते जपान

**ज्योतिर्मय** साहित्य

(मागील अंकावरून) शाळेत माधवीचा आणि तिच्या आई - वडीलांचा सत्कार करण्यात आला. आयुष्यात पहिल्यांदाच वर्तमानमात तिच्या सत्काराची बातमी आली. शाळेच्या भितीवर आणि बोर्डवर माधवीचे नाव कायमचे कोरण्यात आले. हा माधवीच्या आयुष्यातील त्यावेळेपर्यंतचा खूप आनंददायी क्षण होता. माधवीला आता अकरावीला सायन्सला जाण्याचे वेध लागले. माधवीचे गाव गोरडवाडी, पोस्ट मांडकी तालुका माळशिरस आणि जिल्हा सोलापूर. गावात फक्त जिल्हा परिषदेची प्राथमिक शाळा. तालुक्याच्या ठिकाणी ती दहावी झाली. आता पुढे काय? मामा हा माधवीच्या पुढील शिक्षणासाठी पुढे धाऊन आला. माझ्या लोकमंगल प्राथमिक शाळेत एमआयडीसी येथे मामा (ज्ञानेश्वर मोहोदकर) शिक्षक. मामाकडे माधवीची मोठी बहीण वैशाली पाचवीला २००४-२००५ पासून राहत आणि आमच्या लोकमंगल हायस्कूल एमआयडीसी मध्ये शिक्षण घेत होती. ती अकरावी-बारावी साठी शिवाजी कॉलेजमध्ये २०११ ते २०१३ शिक्षण मामाकडेच घेत होती. पण मामा असे म्हटला नाही कि, माझ्याकडे माधवी तुझी मोठी बहीण शिक्षण घेत आहे. मामाने लगेचच माधवीला बरोबर घेऊन सातारा येथे आपले घर गाठले आणि माधवीला अकरावी सायन्ससाठी महाराजा सयाजी हायस्कूल येथे प्रवेश घेऊन दिला. आणि सातारा शहरात आलेल्या माधवीचा पुढील टप्प्यासाठीचा शिक्षणाचा प्रवास सुरु झाला.



दहावीनंतर पुढील शिक्षणासाठी सोलापूर जिल्ह्यातील गोरडवाडी या खेडेगावातून तिच्या शिक्षक मामा मुळे (ज्ञानेश्वर मोहोदकर) साताऱ्यात महाराजा सयाजीराव ज्युनियर कॉलेजमध्ये सायन्ससाठी ११वी-१२वी ला शिक्षणासाठी आली. मामाकडे तिची मोठी बहीण वैशाली पूर्वीपासूनच शिक्षणासाठी होतीच. मामा हा सुरुवातीपासूनच तिच्या कुटुंबासाठी एक भक्कम आधारस्तंभ राहिला आहे. तसेच तिची आज्ञेही मामाकडेच असल्याने तोही आधार तिला मिळाला. सायन्स निवडल्यानंतर सर्व पुस्तके इंग्रजीत असल्यामुळे माधवी खूप घाबरली, पण मामाने तिला प्रोत्साहन दिले तसेच डॉ.श्याम कळसकर तिचे काका ज्यांचा साताऱ्यात एमआयडीसी भागात दवाखाना आहे ते वेळ काढून माधवीला शिकवत असायचे. मामाने माधवीला चांटे क्लास लावला. माधवी आणि तिची मोठी बहीण वैशाली सकाळी उठून कॉलेजला बसने जायचे. त्यांची आजी आणि वहिनी सकाळी पहाटे ४ ला उठून डबा बनवून द्यायचे. सकाळी पहाटे लवकर उठावची आणि चिकाटीची सवय दोघींना त्यांच्या ‘डंका आजी’ मुळे लागली. आजीबा लवकर वारल्यामुळे आजीने घर चालवण्यासाठी डंका वर काम केले आणि

मामाला शिकवले आणि मुलीचे लग्न लवकर झाल्यामुळे मुलीच्या मुलींना शिकवण्याचे काम पण आजीने केले. त्यांच्या या सहकार्यामुळे वैशाली-माधवी अभ्यास सुरु ठेऊ शकले. रात्री भांडी घासत असताना, रात्री टेसवर माधवीची मोठी बहीण वैशाली (दीदी) बरोबर असताना ती माधवीला नेहमी म्हणायची, आकाशातल्या ध्रुव तान्यासारखं आपण व्हायचं, ज्याची जागा कोणी हलवू नाही शकणार. स्वप्न न बघणारी माधवी तिच्या मोठ्या बहिणीमुळे स्वप्न बघू लागली आणि तीने कष्टपूर्वक १२वी मध्ये चांगले गुण मिळवले.



सुट्टीमध्ये जेव्हा माधवीचा पंकज माळवंदे हा मामा शेजारी राहणारा काका जो इंजिनिअर आहे साताऱ्यामध्ये वर्क फ्रॉम होम करायचा.. तेव्हा माधवी त्यांना कंयुटर वर काम करताना पाहायची आणि विचार करायची कंयुटर वर काम करून कोणी एवढे पैसे कसे कमवू शकतो? कारण माधवीने लहानपणापासून एकच गोष्ट बघितलेली होती ती म्हणजे शारीरिक कष्टशिवाय पैसा नाही. मग माधवीने ठरवलं मलायुद्धा इंजिनिअरच व्हायचे आहे. आणि त्यामुळे मग तीने १२ वी नंतर राजारामबापू इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, सांगली येथे प्रवेश घेतला.

(क्रमशः)

## उष्मा लाटेपासून बचाव करण्यासाठी नागरिकांना आरोग्य विभागाच्या सूचना

**छत्रपती संभाजीनगर महानगरपालिका आरोग्य विभागाच्या वतीने मा.आयुक्त अमोल येडगे यांच्या आदेशानुसार व सभापती आरोग्य डॉ. सुनीता सोळुंके व आरोग्य वैद्यकीय अधिकारी डॉ. पारस मंडलेचा यांच्या मार्गदर्शनाखाली उन्हाळ्यामध्ये नागरिकांनी उष्मा लाटेपासून बचाव होण्याच्या दृष्टीने काय दक्षता घ्यावी किंवा नागरिकांनी काय करावे या बाबत पत्रक जारी करण्यात आले आहे. यात प्रामुख्याने**

- ♦ **पुरेसे पाणी प्या तहान लागली नसली तरीही दर अर्ध्या तासाच्या फरकाने पाणी प्या.**
- ♦ **घराबाहेर पडताना डोके झाकण्यासाठी छत्री अथवा टोपीचा वापर करा.**
- ♦ **दुपारी १२ ते ३ वाजेदरम्यान घराबाहेर जाणे टाळा.**
- ♦ **सूर्यप्रकाशापासून वाचण्यासाठी घरातील पडदे आणि झडपांचा वापर करा.**
- ♦ **उष्णतेच्या लाटेच्या माहितीसाठी रेडिओ टीव्ही किंवा वर्तमानपत्रातील माहितीचा वापर करण्यात यावा.**
- ♦ **हलकी, पातळ व सच्छिद्र सुती कपडे वापरावेत.**
- ♦ **प्रवासात पिण्याचे पाणी सोबत ठेवावे. उन्हात काम करीत असल्यास टोपी छत्री किंवा ओल्या कपड्याने डोके मान. चेहरा झाकण्यात यावा.**
- ♦ **शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होत असल्यास ORS, घरी बनवण्यात आलेली लस्सी कैरीचे पन्हें लिंबू पाणी ताक इत्यादीचा वापर नियमित करावा.**
- ♦ **अशक्तपणा डोकेदुखी सतत येणारा घाम इत्यादी उन्हाचा झटका बसण्याची चिन्हे ओळखावीत व चक्कर येत असल्यास तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यात यावा.**
- ♦ **गुरांना किंवा पाळीव प्राणी यांना छावणीत किंवा सावलीत निवारा गृहात ठेवण्यात यावे. तसेच त्यांना पुरेसे पाणी पिण्यास देण्यात यावे.**

- ♦ **घर थंड ठेवण्यासाठी पडदे शटर व सनशेडचा वापर करण्यात यावा तसेच रात्री खिडक्या उघड्या ठेवण्यात याव्यात. पंखे ओले कपडे याचा वापर करण्यात यावा तसेच थंड पाण्याने वेळोवेळी सान करण्यात यावे.**
- ♦ **कामाच्या ठिकाणी जवळच थंड पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था करण्यात यावी.**
- ♦ **सूर्यप्रकाशाचा थेट संबंध टाळण्यासाठी कामगारांना सूचित करण्यात यावे.**
- ♦ **पहाटेच्या वेळी जास्त कामाचा निपटारा करण्यात यावा तसेच बाहेर कामकाज करीत असल्यास मध्ये मध्ये विश्रांती घेऊन नियमित आराम करण्यात यावा.**
- ♦ **गरोदर स्त्रिया आणि आजारी कामगारांची अधिक काळजी घेण्यात यावी.**
- ♦ **राज्य आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणाच्या @SDMAMaharashtra या ट्विटर, फेसबुक व कु-अॅपवरील सूचना पहाव्यात.**
- ♦ **जिल्हांच्या संकेतस्थळावर प्रसिद्ध करण्यात येणाऱ्या सूचना पहाव्यात.**
- ♦ **नागरिकांनी उष्मा लाटेपासून बचाव होण्याच्या दृष्टीने दक्षता घेताना काय करू नये**
- ♦ **उन्हात अतिकष्टाची कामे करू नये.**
- ♦ **दारू, चहा, कॉफी आणि कार्बोनेटेड थंड पेये पेऊ नका.**
- ♦ **दुपारी १२ ते ३ या वेळे दरम्यान घराबाहेर जाणे टाळा. उच्च प्रथिनयुक्त आणि शिळे अन्न खाऊ नका.**
- ♦ **लहान मुले किंवा पाळीव प्राण्यांना बंद असलेल्या व पार्क केलेल्या वाहनात ठेवू नये.**
- ♦ **गडद घट्ट व जाड कपडे घालण्याचे टाळावे.**
- ♦ **बाहेर तापमान जास्त असल्यास शारीरिक श्रमाची कामे टाळावी.**
- ♦ **उन्हाच्या कालावधीत स्वयंपाक करण्याचे टाळण्यात यावे. तसेच मोकळ्या हवेसाठी स्वयंपाक घराची दारे व खिडक्या उघडी ठेवण्यात यावीत.**

### माहिती व जनसंपर्क विभाग