

**जात्यावरच्या
ओव्या.....**

**अशी तापली दुपार
जन शोधती सावली
भाऊन वाटच्या कडेन
आंबराई ग लावली ||६२३||**

**अशी तापली दुपार
दगडाच्या झाल्या लाह्या
भाऊ रानात राबतो
याच्या लोखंडाच्या बाह्या|| ६२४||**

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

**मनोपनिषद अर्थात मनाचे
श्लोक-भाग २५**

ज्ञोतिर्मय साहित्य

संसारत सुख आणि दुःख यांचे चक्र अखंड चालू असते. सुखाचा काळ संपला की दुःख येणारचही अटळ गोष्ट आहे. एखादा माणूस मोठ्या पदावर पोहोचतोआमदार, खासदार किंवा मंत्री होतो. पण त्या सत्तेचा उपयोग लोककल्याणासाठी करण्याऐवजी तो स्वतःच्या स्वार्थासाठी करतो. सत्तेची नशा चढते. परंतु एक दिवस सत्ता जाते, आणि त्याला वास्तवाला सामोरे जावे लागते.

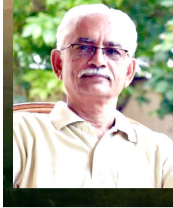
एखाद्या उद्योगपतीचा भरभराटीला आलेला व्यवसाय अचानक तोट्यात जातो. जोपर्यंत सुख आपल्या वाट्याला असते, तोपर्यंत आपण त्यातच रमून जातो. त्या सुखात इतके गुंततो की परमेश्वराची आठवणही होत नाही. आपल्याला वाटते-हे सुख कायम राहील.

परंतु हे सर्व प्रारब्धावर अवलंबून असते. जसे सुख आपल्या कर्मानुसार मिळते, तसेच दुःखही भोगावे लागते. सुख-दुःखाचे हे चक्र, जन्म-मरणाचा हा फरा- कोणालाही टाळता येत नाही.

म्हणूनच, जर आपल्याला या चक्रातून मुक्त व्हायचे असेल, तर परमेश्वराशी नाते जोडणे आवश्यक आहे. आणि त्यासाठी जो कोणी आपल्याला सत्य, श्रेयस्कर आणि हितकारक मार्ग दाखवेल, त्याचे बोलणे कंटाळा



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

न करता एकेणे गरजेचे आहे.

अर्थात, अशी शिकवण संतच देऊ शकतात. समर्थासारख्या संतांच्या वचनांमध्ये गूढार्थ, अनुभव आणि करुणा दडलेली असते. त्यांचे प्रत्येक शब्द आपल्याला योग्य दिशेने नेणारे असतात. खरा साधक कधीच त्यांच्या बोलण्याचा कंटाळा करत नाही; उलट तो त्या मार्गावर निष्ठेने चालत राहतो.

स्वसंवाद : माझ्या हितासाठी कोणी सत्य सांगितले तर मी ते खुलेपणाने स्वीकारतो का? सुखाच्या काळात मी परमेश्वराला विसरतो का, की त्याचे स्मरण ठेवतो? सुख-दुःख हे क्षणभंगुर आहे याची जाणीव ठेवून मी जीवनाकडे पाहतो का? संतांचे किंवा

हितचिंतकांचे मार्गदर्शन मी मनापासून ऐकतो आणि आचरणात आणतो का? (क्रमशः)



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

सुविचार - प्रकाश



प्रकाश शिवाजी भोंगाळे
मायणी ता खटाव जि सातारा
मो नं 9271686230

मनोमनी उठू दे एकात्मतेची लहर देश गौरव भावनेचा उठाते झंकार भिन्नतेतून अभिन्नतेचा होऊदे गजर अमूल्य शिक्षणाचे होऊ दे संस्कार

हृदयातून एकच आपण भारतीय दूर करूनी धर्मभाषा प्रांत वाघ मनोमनी जपून संस्कृती भारतीय अनेक तेतुनी एकतेचा घडू दे संवाद

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 आपल्याजवळमुद्दा आहेत. भगवंताच्या बाबतीत आपण संन्यासी वृत्ती धारण करतो आणि आपण आपल्या आईबापाला सोडतो असा त्याग करतो ! हे काय कामाचे ? त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे. भगवंताच्या प्राप्तीच्या 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.



चुका

मागील अंकावरून.....
ही चूक काय घडली की ज्याचे परिमार्जन करण्यासाठी तीन वेळेस दर्शन घेतल्या गेले. माझी काय चूक झाली हे ओळखण्यासाठी त्याचा मनात विचार चक्र सुरू झाले. दिवसाभर बँकेची कामे कशीबशी आटोपली. पुन्हा विचार चक्र सुरू झाले. स्वतःची काय चूक झाली असावी हा शोध लागेना. मनाची तळमळ थांबेना. अशा विचार चक्रा मध्येच ते रात्री झोपी गेले. आणि रात्री झोपते त्यांना स्वप्न पडले. आणि चौथ्यांदा तीच दिंडी त्यांच्या नजरेसमोर आली. स्वप्नातही यांनी त्या पालखी जवळ जाऊन गजानन महाराजांचे दर्शन घेतले. एरवी पालखीत गजानन महाराजांचा लाल शाल पांघरलेला फोटो ठेवलेला असतो. आता त्याऐवजी तीच शाल पांघरलेले प्रत्यक्ष गजानन महाराज तिथे बसलेले त्यांना दिसले. यांनी भीत भीत त्यांचे दर्शन घेतले व गुस्ताखी माफ करुना. मला माझी चूक काय घडली ते कळत नाही. पण क्षमा करा असे म्हणून महाराजांचे दर्शन घेतले. तेव्हा गजानन महाराज त्यांना म्हणाले की, अरे तुझी काही चूक झाली नाही. इथे दर्शनाला आलेल्या लोकांची नावे मी या रजिस्टर मध्ये लिहून, पांडुरंगाकडे पाठवीत असतो. असे म्हणून त्यांनी त्या पालखीत ठेवलेल्या विठ्ठल रुक्माई च्या फोटोकडे निर्देश केला. तेव्हा माझे मित्र त्यांना म्हणाले की, असे असेल तर, माझे नाव कोठे आहे? ते दाखवा बरे त्यावेळेस गजानन महाराजांनी त्या रजिस्टरची पाने चाळली आणि परभणी असे नाव लिहिलेले पान काढले. त्यात पहिलेच नाव माझ्या मित्राचे दिसून आले.

हा दिव्य अनुभव माझ्या मित्राने स्वतः मला सांगितला. हा अनुभव सांगताना माझे दुसरे मित्र श्रीकांत करजगीकर हेही तिथेच होते. ते त्यासा म्हणाले की, मग आजवर तुम्ही कधीही हा अनुभव मला सांगितला नाहीत. त्यावर ते इतकेच म्हणाले की, ज्या माणसाला या अनुभवाची किंमत आहे केवळ त्यालाच हे सांगितल्या जाते. सर्वच लोकांना सांगून अशा अनुभवांचा बोभाटा करायचा नसतो. स्वतःमध्ये चुका ओळखणारा तो मित्र त्याचे जीवन किती शांततेत आणि आनंदात व्यतीत करीत आहे हे मी पाहिले. स्वतःमध्ये चुका हुडकत गेले की आपल्यातला गर्व कमी व्हायला लागतो. त्या चुका पुन्हा होऊ नयेत म्हणून माणूस प्रयत्नशील राहतो. इतरात मात्र आपण सद्गुणच हुडकायला लागतो. यामुळे सर्वत्र आनंदी आनंद भरून जातो. व मग खऱ्या अर्थाने या जन्मावर या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे हा भाव दाटून आल्याशिवाय राहत नाही. असाच भाव स्वतःतील चुका शोधून त्या कमी करण्याचा तुमच्या माझ्या सर्वांच्या मनात वृद्धिंगत होवो. ही साठा उत्तराची कहाणी पाचा उत्तरी सुफळ संपूर्ण.

जय हरी माऊली



**श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज**

ज्ञोतिर्मय 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

शरीराला आवश्यक असणाऱ्या खनिजा विषयी

ज्ञोतिर्मय साहित्य
कॅल्शियम कशात असतं?
शेंगदाणे, तीळ, दूध, खोबरं, मुळा, कोबी. ज्वारी, राजगिरा, खरबूज, खजूर. कमतरतेमुळे काय होतं?
हृदयरोग, ऑस्टियोपोरोसिस, दंतरोग, केस गळणे.
कार्य काय असतं?
शरीरातील सर्वात मुख्य खनिज असून ते हाडांची मजबुती आणि शरीराच्या निर्मितीसाठी आवश्यक असतं.
लोह कशात असतं?
खजूर, अंजीर, मनुका, सफरचंद, डाळिंब, पालक, सीताफळ, उस, बोर, मध, पपई आणि मेथी.
कमतरतेमुळे काय होतं?
शरीरात रक्ताची कमतरता भासते. अशक्तपणा, कावीळ किंवा पोटात मुडा येतो.
कार्य काय असतं?
शरीराच्या वाढीसाठी अतिशय आवश्यक असते.
सोडियम कशात असतं?
मीठ, पाणी, बटाटा, आलं, लसूण, कांदा, मिरची, पालक, सफरचंद, कारलं.
कमतरतेमुळे काय होतं?
रक्तदाबाशी निगडित समस्या, निद्रानाश, अंगदुखी, अपचन, मूळव्याधीसारखे आजार, मोतीबिंदू.

बहिरेपणा, हात आणि पाय कडक होणे.
कार्य काय असतं?
शरीराला आवश्यक असणारी पाचक रसायनाची निर्मिती करतात, त्याचप्रमाणे शरीरात होणारा गॅस नष्ट होतो.
आयोडिन कशात असतं?
शिंघाडा, काकडी, कोबी, राजगिरा, शतावरी, मीठ आणि लसूण.
कमतरतेमुळे काय होतं?
थायरॉइडची समस्या, केस गळणे, डिप्रेशन किंवा बेचेनी येणे.
कार्य काय असतं?
शरीरात उत्पन्न होणाऱ्या विषारी पदार्थांपासून मेंदूला बचावण्याचं काम करतो.
पोटॅशियम कशात असतं? सर्व प्रकारची धान्य, डाळ, संत्र, अननस,
संकलन -
डॉ. प्रमोद डेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क - ९२ ७९ ६६९ ६६९
केळं, बटाटा, लिंबू, बदाम.)
कमतरतेमुळे काय होतं?
अॅसिडिटी, त्वचेवर सुकट्या किंवा मुरमं येणं, त्वचा रोग, केस पिकणे.
कार्य काय असतं?

शरीरात तंतू आणि यकृत यांना सुरळत ठेवण्याचं कार्य करतं.
फॉस्फरस कशात असतं?
दूध, पनीर, डाळी, कांदा, टोमॅटो, गाजर, जांभळं, पेरू, काजू, बदाम, बाजरी आणि चणे.
कमतरतेमुळे काय होतं?
ऑस्टिओपोरोसिस, गतिमंद होणे, मानसिक थकवा, दंत रोग.
कार्य काय असतं?
मेंदूला ताजंतवानं ठेवण्याचं काम हे खनिज करतं.
सिलिकॉन कशात असतं?
गहू, पालक, तांदूळ, कोबी, काकडी, मध,
कमतरतेमुळे काय होतं?
कॅन्सर, त्वचारोग, बहिरेपणा, केस गळणे.
कार्य काय असतं?
जन्मेंद्रियांची कार्यक्षमता वाढवून शरीरातील तंतूना मजबूत करतात.
मॅग्नेशियम कशात असतं? बाजरी, बीट, खजूर, सोयाबीन, दूध, लीची, कारलं.
कमतरतेमुळे काय होतं?
उदास होणे, आळस येणे, तणाव असणे, झोप न लागणे, बेचेनी, सोरायसिस, फोडं, नपुंसकता किंवा वांझपणा. (क्रमशः)



**सुख दुःखाचे
तरंग माणसा-माणसाचे**

मित्रांनो, आज थोडे मी तुम्हाला मनातलं सांगतो, प्रत्येकाला जीवनात सुख-समाधान, प्रगती व्हावी असे वाटते.. म्हणजे ही आपली ईच्छा, मनातून येणारी प्रेरणा ती म्हणते, "हो, तू करशील."
पण इथेच होईल की नाही, करू का नको. असा विचार येतो, पण हे एक पाण्याच्या प्रवाहासारखं आहे.. त्या पाण्याची दिशा आपल्याला ठरवावी लागते. म्हणून हे समजून घेणे क्रमप्राप्त आहे. त्या प्रेरणेबरोबर विवेक व समज पाहिजे, हुशारी, तयारी
पाहिजे, जी अनुभवातून मिळते, मिळविता येते! म्हणजे योग्य दिशेने जाणे आपले प्रयत्न ठरवतात. तर नुकसान, अपमान, भिती सोडून विवेकाने पुढे गेले तर कर्माचे फल मिळते. म्हणून प्रेरणा मिळणे महत्वाचे आहे नंतर प्रयत्न करणे आणि त्या नुसार वागणे म्हणजे दिशा मिळणे, असे हे चक्र आहे, व प्रयत्नाती परमेश्वर ही संतवाणी आहे. म्हणून श्रीकृष्णानेही गीतेत हाच योग सांगितला आहे.. तर आज एवढे पुरे गुड डे व्हेरी गुड मॉर्निंग..

प्रेरणा आणि दिशा हवी

वसंत कुलकर्णी,
छ.संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

जय जय महाराष्ट्र माझा.... (भाग २)

ज्योतिर्मय साहित्य
मागील अंकावरून पुढे.....
संयुक्त महाराष्ट्र चळवळीत मुंबईसह संयुक्त महाराष्ट्राच्या मागणीसाठी अनेक दिग्गज नेत्यांनी नेतृत्व केले आणि १०६ हुतात्म्यांनी आपल्या प्राणांचे बलिदान दिले. या चळवळीत सर्वपक्षीय नेत्यांचा सहभाग होता. ६ फेब्रुवारी १९५६ रोजी प्रण्यात संयुक्त महाराष्ट्र समितीची स्थापना करण्यात आली होती. केशवराव जेधे हे समितीचे पहिले अध्यक्ष होते. एस. एम. जोशी समितीचे सरचिटणीस आणि प्रमुख होते. आचार्य प्रल्हाद केशव (प्र. के.) अत्रे यांनी मराठा दैनिकाद्वारे चळवळीला मोठी प्रसिद्धी दिली आणि घणाघाती भाषणांनी लोकजागृती केली. कॉम्रेड श्रीपाद अमृत डांगे समितीचे अध्यक्ष आणि डाव्या चळवळीचे नेते सामील होते. सेनापती बापट: आंदोलनाचे नेतृत्व करणारे ज्येष्ठ स्वातंत्र्यसैनिक. प्रबोधनकार केशव सीताराम ठाकरे: चळवळीतील महत्त्वाचे मार्गदर्शक आणि नेते. शाहीर अमर शेख आणि अण्णाभाऊ साठे: आपल्या पोवाड्यांमधून आणि कलेतून ग्रामीण जनतेला जागृत केले. क्रांतिसिंह नाना पाटील: पत्री सरकारचे प्रणेते आणि समितीचे

सक्रिय सदस्य. सी. डी. देशमुख: संयुक्त महाराष्ट्राच्या मुद्द्यावर तत्कालीन केंद्रीय अर्थमंत्रीपदाचा राजीनामा देणारे नेते. अहिल्या रांगणेकर: महिलांचे प्रभावी नेतृत्व करणाऱ्या रणरागिणी. हे सर्वच सामील होते. काही प्रमुख हुतात्म्यांची नावे खालीलप्रमाणे आहेत: सीताराम बनाजी पवार: चळवळीतील पहिले हुतात्मा. बंडू (गजानन) गोखले: १६ जानेवारी १९५६ रोजी झालेल्या गोळीबारात शहीद झालेले विद्यार्थी नेते. शंकरराव तोरस्कर: १०७ वे हुतात्मा (ज्यांची अधिकृत नोंद बऱ्याच कालावधीनंतर झाली). इतर महत्त्वाचे हुतात्मे: भास्कर नारायण कामतेकर, जोसेफ डेव्हिड पिंजरकर, चिमणलाल डी. शेट, यशवंती बाबाजी भगत, विनायक पांचाळ, आणि कमळाबाई मोहिते व इतर. २. जागतिक कामगार दिन () १८८६ मध्ये अमेरिकेतील शिकागो शहरात कामगारांनी कामाचे १५ तासा एवजी ८ तास करावेत या मागणीसाठी मोठे आंदोलन केले होते.. या संघर्षात अनेकांना प्राण गमवावे लागले, त्यांच्या स्मरणार्थ १ मे हा दिवस जगभरात कामगार दिन म्हणून साजरा होतो. कामगारांच्या हक्कांचे संरक्षण

करणे, त्यांच्या कष्टांचा सन्मान करणे आणि त्यांच्या समस्यांकडे जगाचे लक्ष वेधणे हा या दिवसाचा मुख्य हेतू आहे. हे दोन्ही दिवस एकाच तारखेला येणे हा एक योग आहे. महाराष्ट्राच्या जडणघडणीत इथल्या कष्टकरी आणि कामगारांचा मोठा वाटा असल्याने या दिवशी दोन्हीचे औचित्य साधून विशेष कार्यक्रम आयोजित केले जातात. भारतातील सुरुवात: भारतात पहिला कामगार दिन १ मे १९२३ रोजी चेन्नई (मद्रास) मध्ये लेबर किसान पार्टी ऑफ हिंदुस्थान तर्फे साजरा झाला. यावेळी प्रथमच भारतात कामगार दिनाचे प्रतीक असलेला लाल झेंडा वापरण्यात आला होता. कामगारांच्या शोषणाविरुद्ध जनजागृती करणे, त्यांना न्याय्य वेतन आणि हक्क मिळवून देणे हा या दिवसाचा मुख्य हेतू आहे. महाराष्ट्राची अर्थव्यवस्था मोठी आहे. औद्योगिक विकास, कृषी विकास, रस्ते दळणवळण, परकीय गुंतवणूक, सामाजिक प्रगती, याबाबतीत बरीच मजल गाठली असून बराच पल्ला अजून बाकी आहे महाराष्ट्र दिन साजरा करताना केवळ उत्सव न राहता आजच्या बदलत्या सामाजिक, आर्थिक आणि राजकीय परिस्थितीत आपल्या काही महत्त्वाच्या अपेक्षा आहेत. १ मे १९६० रोजी संयुक्त

महाराष्ट्राची स्थापना झाली, परंतु आज ६६ वर्षांनंतर राज्यासमोर नवी आव्हाने उभी आहेत. महाराष्ट्र दिन साजरा करताना आजच्या काळातील प्रमुख अपेक्षा खालीलप्रमाणे आहेत: मराठी भाषेचे संवर्धन व वापर: मराठीला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळवल्यानंतर आता तिचा दैनंदिन कामकाजात, प्रशासनात आणि शिक्षणात खऱ्या अर्थाने प्रभावी वापर व्हावा ही प्राथमिक अपेक्षा आहे. ज्ञानभाषा म्हणजे जी विज्ञान तंत्रज्ञान शिक्षण आणि विशेषतः उच्च शिक्षण मूलभूत संशोधन उद्योग आता मराठीला अभिजात भाषेचा दर्जा प्राप्त झाला असला तरी ती ज्ञानभाषा कशी होईल आणि टिकून राहील याचा विचार महत्त्वाचा आहे आणि ते सर्वस्वी आपल्यावर अवलंबून आहे कारण वाचण्यातून लिहिण्यातून बोलण्यातून आणि दैनंदिन व्यवहारातून हे शक्य आहे.नुसत्याच गप्पा करून आणि संमेलनातून शक्य नाही. शेतकरी सक्षमीकरण: महाराष्ट्र हा कृषीप्रधान आहे. वाढते हवामान बदल आणि नैसर्गिक आपत्ती लक्षात घेता, शेतकऱ्यांना टोस आर्थिक मदत, आधुनिक तंत्रज्ञान आणि शाश्वत बाजारपेठ मिळावी, ही राज्याकडून मोठी अपेक्षा आहे. रोजगार निर्मिती व कौशल्य विकास: महाराष्ट्र हे देशाचे औद्योगिक केंद्र आहे. परंतु, तरुणांमधील वाढती बेरोजगारी दूर करण्यासाठी नवीन उद्योग, विशेषतः ग्रामीण भागात कारखानदारी वाढवणे आणि स्थानिक युवकांना रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून देणे गरजेचे आहे. समतोल प्रादेशिक विकास: मुंबई-पुण्यासारख्या महानगरांच्या विकासासोबतच विदर्भ, मराठवाडा आणि कोकण, व इतर भागांचाही औद्योगिक व शैक्षणिक विकास समतोल राखला जावा, ही लोकांची अपेक्षा आहे. कामगारांच्या हक्कांचे रक्षण: १

मे हा आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन देखील आहे. आज कंत्राटी, अंशकालीन क्षेत्रात मध्ये काम करणाऱ्या डिलीव्हरी बॉईजपासून ते असंघटित क्षेत्रातील कामगारांपर्यंत सर्वांना सामाजिक सुरक्षा आणि योग्य वेतन मिळावे, अशी अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे. पाणी व्यवस्थापन आणि पायाभूत सुविधा: वाढते शहरीकरण पाहता पाण्याचे नियोजन, प्रदूषण नियंत्रण आणि वाहतुकीच्या आधुनिक सोयी वेळेत पूर्ण होणे ही काळाची गरज आहे. महाराष्ट्र दिनाचे औचित्य साधून केवळ हुतात्म्यांना अभिवादन करून न थांबता, त्यांच्या स्वप्नातील 'प्रगत आणि सुसंस्कृत महाराष्ट्र' घडवण्यासाठी प्रशासनाने आणि जनतेने एकत्रित येऊन प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. १ मे या महाराष्ट्र दिनानिमित्त आपण आपल्या राज्याच्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी आणि सामाजिक हितासाठी खालीलप्रमाणे काही महत्त्वाचे संकल्प करू शकतो: मराठी भाषेचा अभिमान: दैनंदिन व्यवहारात जास्तीत जास्त मराठी भाषेचा वापर करण्याचा आणि तिचे संवर्धन करण्याचा संकल्प करा. हुतात्म्यांचे स्मरण: संयुक्त महाराष्ट्र चळवळीत बलिदान दिलेल्या १०६ हुतात्म्यांच्या बलिदानाची आठवण ठेवून राज्याच्या ऐक्यासाठी कटिबद्ध

राहणे. सांस्कृतिक वारसा जपणे: महाराष्ट्राची समृद्ध परंपरा, गड-किल्ले आणि लोककला (उदा. लावणी, पोवाडा) यांचे जतन आणि प्रसार करणे. स्वच्छता आणि पर्यावरण: आपल्या परिसरातील गड-किल्ले, नद्या आणि सार्वजनिक ठिकाणे स्वच्छ ठेवण्याचा तसेच वृक्षारोपणासारख्या उपक्रमांत सहभागी होण्याचा संकल्प करा. पाणी बचत: महाराष्ट्रातील अनेक भागांत पाण्याची टंचाई भासते, त्यामुळे पाण्याचा काटकसरीने वापर करण्याचा आणि जलसंधारणाला महत्त्व देण्याचा संकल्प करणे आवश्यक आहे. स्थानिक उत्पादनांना प्राधान्य: महाराष्ट्रातील शेतकरी आणि स्थानिक कारागिरांच्या वस्तूंना प्राधान्य देऊन राज्याच्या आर्थिक विकासात हातभार लावणे. सामाजिक एकता: जात, धर्म आणि पंथ विसरून एकजुटीने राहून प्रगत महाराष्ट्र घडवण्याचा निर्धार करणे. १ मे हा दिवस आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन म्हणूनही ओळखला जातो, त्यामुळे कष्टकऱ्यांच्या श्रमाचा सन्मान करण्याचा संकल्प करणे देखील तितकेच महत्त्वाचे आहे. सर्वांना महाराष्ट्र दिनाच्या आणि कामगार दिनाच्या शुभेच्छा !



वाणिज्य विधी व न्याय प्रशासन आधी प्रगतव्यवहार क्षेत्रात पूर्ण क्षमतेने व गुणवत्ता पूर्ण रितीने समाजातील सर्व घटकांकडून ती वापरली जाते, तसेच बुद्धीवर्ग आपल्या क्षेत्रातील विचार मंथनासाठी तिचा वापर करतो अशी भाषा.



डिप्रेसनला हरवण्यासाठी आता जमणार अॅल्युमनी कट्टा; शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालयात संवादाची नवी पहाट

ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर (सीमा गाडेकर) : आजच्या धकाधकीच्या आणि स्पर्धेच्या युगात विद्यार्थी केवळ पुस्तकी ज्ञानात गुंतला आहे. अपयशाची भीती, करिअरचे टेन्शन आणि संवादाच्या अभावामुळे अनेक विद्यार्थी नैराश्याच्या (डिप्रेसन) उंबरठ्यावर उभे आहेत. अशा विद्यार्थ्यांच्या मनातली मरगळ झटकण्यासाठी आणि त्यांना बोलते करण्यासाठी शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालयाच्या माजी विद्यार्थी संघटनेने (AAGECA) एक अत्यंत स्तुत्य पाऊल उचलले आहे. चला भेटूया, बोलूया, ऐकूया या संकल्पनेतून आज अॅल्युमनी कट्टा या अभिनव उपक्रमाचे दिमाखदार उद्घाटन करण्यात आले. "अनुभवांची शिदोरी अन् संवादाची साथ" शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालयाच्या मुलांच्या वसतिगृहासमोर पार पडलेल्या या कार्यक्रमाचे उद्घाटन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. संजय डंभारे आणि 'AAGECA' चे अध्यक्ष किरण यंबल यांच्या हस्ते संपन्न झाले. यावेळी तब्बल १२५ हून अधिक विद्यार्थी-विद्यार्थिनींनी या कट्टावर हजेरी लावली. कोणत्याही व्यासपीठाचे बंधन नाही, कोणतेही औपचारिक भाषण नाही, तर फक्त मित्रत्वाचा संवाद अशा मोकळ्या वातावरणात या उपक्रमाची सुरुवात झाली. मुलांच्या मनात काय? गुगल फॉर्ममधून वास्तव समोर हा उपक्रम सुरू करण्यापूर्वी संघटनेच्या वतीने एक गुगल फॉर्म भरून घेण्यात आला होता. त्यातील मुलांच्या अडीअडचणी आणि टेन्शनची कारणे वाचून माजी विद्यार्थी सदस्यांच्या मनात चिंतेची पाल चुकचुकली. मुले मोबाईलमध्ये गुंतली आहेत, पण एकमेकांशी बोलत नाहीत. याच पारदर्भूमीवर, "कुणीतरी आमचे ऐकून घ्यावे," ही विद्यार्थ्यांची गरज ओळखून अॅल्युमनी कट्टा प्रत्यक्ष अमलात आणण्याचा निर्णय माजी विद्यार्थ्यांनी घेतला. तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन आणि "अनुभवाचे बोल"

या प्रसंगी युट्यूबवरील जंगल टूनचे निर्माते संदीप पाठक यांनी विशेष उपस्थिती दर्शवून एआय () टेक्नॉलॉजीबद्दल विद्यार्थ्यांना विस्तृत माहिती दिली. संघटनेचे सचिव प्रशांत नानकर यांनी एक सुश्राव्य गीत सादर करून कार्यक्रमाची सुरुवात केली. विद्यार्थ्यांच्या प्रश्नांना उत्तर देताना च्या मेंबर्सनी विविध उदाहरणे देऊन विद्यार्थ्यांना बोलते केले. "तुमच्या अडीअडचणी सोडवण्यासाठी आम्ही सदैव तत्पर आहोत, हा बदल तुम्हाला लवकरच जाणवेल," असे आश्वासनही त्यांनी यावेळी दिले. संवादाचा फायदा : काळाची गरज मोबाईलच्या आभासी जगातून बाहेर पडून प्रत्यक्ष संवाद साधल्याने मानसिक तणाव कमी होतो. आपल्या भावना व्यक्त केल्याने मनावरचे ओझे हलके होते आणि संकटांशी लढण्याची नवी उमेद मिळते. हाच या कट्टाचा मुख्य हेतू आहे. यांची होती उपस्थिती : या कार्यक्रमास प्राचार्य डॉ. संजय डंभारे, अध्यक्ष किरण यंबल, उपाध्यक्ष सुरेश तांदळे, कोषाध्यक्ष शशिकांत यरनाळे, सचिव प्रशांत नानकर, सहसचिव सीमा गाडेकर, डॉ. उत्तम काळवणे, भास्कर चाटे, डॉ. राजाराम दमगिरे, दीपक गाडेकर, देविदास गोरे, शुभांगी सपकाळ, स्मिता चव्हाण, डॉ. स्मिता कासार, विक्रान्त अजिंक्य यांच्यासह अनेक आजी-माजी विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. तत्पूर्वी झालेल्या बैठकीत दीपक गाडेकर यांचा वाढदिवसही साजरा करण्यात आला. आता दर महिन्याला भरणार कट्टा : हा उपक्रम केवळ एक दिवसापुरता मर्यादित नसून, आता दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी रात्री ७:०० ते ९:३० या वेळेत मुलांच्या वसतिगृहासमोर हा अॅल्युमनी कट्टा भरणार आहे. एकंदरीतच, गप्पा, गाणी आणि कवितांच्या या मैफिलीने विद्यार्थ्यांच्या चेहऱ्यावर एक वेगळाच आनंद आणि विश्वास निर्माण केला आहे. अॅल्युमनी कट्टा खऱ्या अर्थाने विद्यार्थ्यांच्या प्रवासाला नवी दिशा देणारा ठरेल, अशी भावना सर्वांनी व्यक्त केली.

पोरवाल कनिष्ठ महाविद्यालयाची उज्वल यशाची परंपरा कायम

ज्योतिर्मय साहित्य
शनिवारी (२/५/२०२६) रोजी जाहीर झालेल्या वर्ग बारावीच्या निकालात कामठी येथील सेठ केसरीमल पोरवाल कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी उज्वल यशाची परंपरा कायम ठेवत सुयश मिळविले आहे. विज्ञान शाखेचा निकाल ९९.४० टक्के लागला असून अलिझा फिरदोस अन्सारी या विद्यार्थिनीला ८६.५०% गुण मिळाले असून ही विद्यार्थिनी विज्ञान शाखेतून प्रथम आली असून कुमारी नंदिनी एकनाथ बावनकुळे ही द्वितीय आली या विद्यार्थिनीला ८६.३३% गुण मिळाले तर अदिति राम घोटेकर या विद्यार्थिनीला ८३.८३% गुण मिळाले.

वाणिज्य विभागाचा निकाल ६७.४% लागला असून कुमारी राधा जीवनलता अग्रवाल या विद्यार्थिनीला ९४.३३% गुण मिळाले असून ती वाणिज्य शाखेतून प्रथम आली असून भक्ती संजय नानकानी या विद्यार्थिनीला ९२ टक्के तर शाक्य राजेश गोरे या विद्यार्थ्याला ८६% गुण मिळाले. कला शाखेचा निकाल ४४.१८ टक्के लागला असून संजीवनी सुरेश खुरपडे ही विद्यार्थिनी प्रथम आली असून तिला ६४.६७%, तर टीना मुकेश गवारे या विद्यार्थिनीला ६३.५% तर मिसबाह सादिक या विद्यार्थ्याला ६२.५% गुण मिळाले. सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे अभिनेंदन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ स्वप्नील दाहात ,उपप्राचार्य प्रा. विश्वनाथ वंजारी व पर्यवेक्षक प्रा एन डी मेंडे आणि सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी यांनी केले.



सारसबागेत श्री भगवंत जन्मोत्सव भक्तिमय वातावरणात संपन्न

ज्योतिर्मय साहित्य
पुणे - श्री भगवंत महोत्सव मंडळ पुणेच्या वतीने मंगळवार दि.२८/०४/२०२६ रोजी सारसबाग येथे श्री भगवंत जन्मोत्सवाचा कार्यक्रम मोठ्या भक्तीमय वातावरणात पार पडला. मंडळाचे हे पुण्यातील दुसरे वर्ष आहे. श्री भगवंत महोत्सवाचे कार्यक्रमास पहाटे साडेपाच वाजेपासून सौ शोभा कोल्हे (श्रीवास्तव), पुणे यांच्या जन्मोत्सव किर्तनाने सुरुवात झाली. त्यानंतर बाशीं येथील नगरसेवक व उद्योजक विजय उर्फ नाना राऊत यांचे हस्ते श्रीच्या पादुकांवर अभिषेक करण्यात आला. श्रीच्या पादुका पुजानंतर श्री महाविष्णुयाग, पादुकांवर तुळशीपत्र व मोगरापुष्प अर्पण व विष्णुसहस्रनाम संपन्न झाले. संपूर्ण कार्यक्रमाचे अशोक कुलकर्णी व त्यांच्या संपूर्ण टिमने उत्कृष्टरित्या पौरहित्य केले. या नंतर महानैवेद्य होऊन टीव्ही सिरीयल अभिनेता समिर परांजपे (बाशींकर), धनंजय बुडूख सराफ,परंडकर व येळाई उभयंताचे हस्ते महाआरती संपन्न झाली. महाआरती नंतर राहुन महाप्रसादाचा लाभ घेतला. त्यानंतर देवा मोरे, शुभांगी काळे यांचा सुगम संगीताचा कार्यक्रम संपन्न झाला. याच कार्यक्रमात वेदपाठक यांनी कार्यक्रम सुरू आसताना पेन्टींगची कला श्रीच्या चरणी सादर केली. पुणेस्थित असलेले बाशींकर या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने एकत्रित येतात. भेटी गाठी होतात म्हणून या निमित्ताने सदरचा कार्यक्रम मंडळाने पुण्यात भरविणेचे ठरविले आहे. यावर्षी मंडळाचे हे यशस्वी दुसरे वर्ष आहे. श्री भगवंत महोत्सव यशस्वी साजरा करण्यासाठी मंडळाचे उपाध्यक्ष व मार्गदर्शक अरुण उन्हाळे सेवानिवृत्त अधिकारी, ऍड कैलास बडवे, प्रविण शिरसीकर, संजय जगदाळे, चिन्मय कुलकर्णी, प्रशांत जाधव, सुनंदा परांडकर, उज्वला धर्माधिकारी, सुनिता पाटील, अतुल दिक्षित, उल्हास कंधारकर, उत्तम लुंगारे, आरती देशपांडे, अभय देशपांडे यांनी परिश्रम घेतले. मंडळाचे उपाध्यक्ष अरुण उन्हाळे यांनी पुणेस्थित बाशींकर भगवंत भक्तांचे व पदाधिकारी यांचे आभार मांडले.

श्री (लघुकथा)

तू कशी आहेस.....

भाग 1
मुले दूर परदेशात स्थायिक झालेली दोन चार दिवसांनी फोन येत असत, आई तू कशी आहेस. सध्या कामात खूप बिझी असल्याने घाबरा मिळत नाही, पण यावेळी महिनाभर सुटी घेऊन येणार आहे, तेव्हा आपण खूप गप्पागोष्टी करू, तुझ्या हातचे सुंदर चविष्ट जेवण, परसतली ताजी भाजी, ताजी फळे, तुझ्या हातचे साठवणीचे पदार्थ, आई तुझी खूप आठवण येते, पण कामाचा प्रचंड व्याप आहे, जराही उसन्त नसते. स्वतःकडे, तुझ्या नातीकडेही नीट लक्ष देता येत नाही, पिन्किलाही तुझी खूपच आठवण येत असते. सारखी आजीकडे कधी जाऊ या म्हणून हट्ट धरून बसते. आणि प्रियालाही कामाचा खूपच ताण आहे, पण आम्ही नवकी येणार आई तुला भेटायला. प्रभासचे पत्र आले होते. दोन वर्षांनी त्याला आईचा उमाळा दाटून आला होता. एरव्ही दोन्ही मुले पैसे पाठवित असत, पण भेट होत नव्हती. समिधाने आपल्या दोन्ही मुलांना योग्य शिक्षण, संस्कार दिले होते. प्रभास आणि प्रसाद दोन्ही मुलांना तिने आणि सुधीरने योग्य रितीने वाढवले होते. तिला असलेली चांगल्या पगाराची नोकरी तिला सोडावी लागली होती. प्रसादची तब्येत सतत बिघडत असल्याने सुधीरने तिला हा निरात घ्यायला लावला होता. त्यामुळे तिला आता पेंशनवर वगैरे काही मिळत नव्हते.

मुंबईत टू रुम किचनचा ब्लॉक घेतला होता, त्याचे हप्ते आणि मुलांचे शिक्षण यात पैसा अपुरा पडू लागला. मध्ये नात्यागोत्याचे समारंभ, रितीरिवाज, दुखणी, खुपणी चालूच होती, त्यात सासरीही पैशाची मदत करावी लागत असे.सुमेधा हसत या सार्यांना समोरून सामोरी जात होती, पण अंतर्मनात रुखरुख होतीच, तिला नोकरीत चांगली प्रमोशनची संधी होती पण तिथपर्यंत पोहोचण्याआधीच नोकरी सोडावी लागली होती. घरकामाची उस्तवार करण्यापलिकडे तिला मनाला काही विरंगुळाच उरला नव्हता, जास्तीची हौसमौज करण्याइतका पैसा नव्हता सतत हिशोब करण्यात चार पैसे गाठीशी साठवण्यात, त्याचा विचार करण्यातच वेळ जायचा. तिला बालपण, माहेर आठवायचे शिक्षण घेण्यासाठी तिचे वडिलतिला नेहमी संधी देत असत, तिनेही पदवी पूर्ण करून स्वतः च्या हिमतीने नोकरी मिळवली. यथावकाश योग्य स्थळ पाहून आईवडिलांनी सुधीरशी लग्न लावून दिले. मध्यम परिस्थिती, तोलामोलाने स्थळ, लग्न वेळेत पार पडले, जास्त ताणतणाव आला नाही, आई वडील खुश होते. सुधीरही समजस, देखणा, समाधानी मुलगा होता. समिधा संसारात रमत चालली होती. समिधा संसाराची स्वप्ने पहात, मुलांचे उज्वल भविष्याची स्वप्ने पहाण्यात रमत असे, मुले मोठी होतील, त्यांचे लग्न मुलेबाळे सन्सार या गोष्टी च्या विचारात तिचा दिवस संपत असे. क्रमशः.....

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाही झाले आहे! ऑनलाईन मा आजारवाण्यातून आपा परतल्या आणोपचार घ्या. इलेक्ट्रॉनिकी नरक नाही. डेड व पैसा वाचवा 100 % कार्याची इजाब, पुस्तके, पाठीकड कळवा, बऱ्याच गोष्टी कोणताही सांगाण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोव्हर सुट्टी तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आधुनिक पद्धतीने हमाखावा उपचार केला जाईल. पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आधुनिकचार्ज डॉ. शेख ए एच, ३७ वर्षाचा अनुभव, 200 पेसा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 आरोग्यशा ३७ विविध औषध समस्येस रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतपर्वत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, औषधसिद्ध बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, टुन-टु-टुन एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लिम असेी फक्त एकदा फोन करत व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

लाजवाब केळपोळी



असेल तर तो पसरून घालून त्यावरून साजूक तूप सोडून गरम गरम सर्व्ह करावी.

वैशिष्ट्य: यासाठी केळी पिकलेली असली तर स्वाद खूप मस्तक येतो.पण मध्यम पिकलेलीही चालतात.केळी खाणे आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे. त्यात मुबलक प्रमाणात

भूक लवकर लागत नाही, ज्यामुळे वजन व्यवस्थापनात मदत होऊ शकते. केळ्यामध्ये ट्रिप्टोफॅन नावाचे अमिनो आम्ल असते, जे शरीरात जाऊन सेरोटोनिनमध्ये रूपांतरित होते, ज्यामुळे मूड सुधारतो आणि ताण कमी होतो. केळीतुन शरीराला पुरेसे मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियम मिळते,हाडांच्या मजबुतीसाठी हे खुप आवश्यक आहे.

गुळातून सुद्धा आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असलेले आयर्न मिळते त्याचा हा उत्तम नैसर्गिक स्रोत आहे, जो रक्तातील हिमोग्लोबिन वाढवून अशक्तपणा दूर करतो आणि थकवा कमी करून शरीराला त्वरित ऊर्जा देतो पचनक्रिया सुधारणे, बद्धकोष्ठता दूर करणे, प्रतिबंधक शक्ती. हिवाळ्यात शरीर उबदार ठेवण्यासाठी गुळ अत्यंत गुणकारी आहे हे एक उत्तम नैसर्गिक डिटॉक्स आहे, जे यकृत स्वच्छ ठेवण्यास मदत करते.गॅस आणि पित्ताची समस्या कमी होते. गुळामध्ये भरपूर लोह असल्याने ते रक्तातील टॉक्सिन्स बाहेर टाकून रक्ताची शुद्धी करते व ऑनिमिया टाळते. गुळामुळे प्रतिबंधक शक्तीमध्ये वाढ होते. खनिजे आणि अँटीऑक्सिडंट्सनी समृद्ध असल्याने, गुळ फ्लू आणि संसर्गाशी लढण्याची शरीराची क्षमता वाढवते. सर्दी, खोकला, दमा आणि श्वसनसंस्थेच्या समस्यांमध्ये गुळ खाणे फायदेशीर आहे, कारण ते कफ कमी करण्यास मदत करते. त्याच सोबत गव्हातून फायबरस भरपूर प्रमाणात मिळतात,जे शरीरासाठी खूप उपयुक्त असतात. म्हणूनच यापासून बनवलेली ही पौष्टिक पोळी फक्त टेस्टी,आकर्षक रंगाची,खूपसू,साजूक तूप,वेलचीच्या मंद सुगंधाने दरवळणारी असल्याने नक्कीच सर्वांना आवडेल.

ज्योतिर्मय साहित्य
आपण कोणत्याही सणावाराला गोडाचे पदार्थ जेवणात बनवतोच. तसे श्रीखंड, आम्रखंड,गुलाबजाम, रबडी,जिलेबी हे बाराही महिने सहज उपलब्ध असतात त्यामुळे ते कायम असतातच. कुळधर्माच्या जेवणात पुरण किंवा खिरी असतात.पण हे पदार्थ सतत खाण्याचा खूप कंटाळा येतो. काहीतरी नवीन बनवावे,खावे असे सर्वांनाच वाटत असते. तशा गुळाच्या,खव्याच्या,तिळगुळ,शेंगादाणे, शिरा,सांजा..अशा अनेक प्रकारच्या गोडाच्या पोळ्याही बनवतोच. पण आज आपण थोडी वेगळ्या प्रकारची खास हेल्दी पोळी बनवूया. पाहायची ना मग? साहित्य:

वाटी कणिक, १ वाटी मैदा, ५..७ केळी, पाव वाटी गुळ, १ चमचा वेलची पावडर, साजूक तूप, तेल, पाव चमचा मीठ, रंग छान दिसण्यासाठी चिमूटभर जिलेबीचा रंग किंवा हळद.

कृती: प्रथम केळीची साल काढून त्यांचे सुरीने तुकडे करून घ्यावेत. मग कढई गॅसवर ठेवून त्यात एक चमचा साजूक तूप घालून

त्यात गुळ व केळी घालून शिजवायला ठेवावे. त्याचा गोळा होत आला की त्यात वेलची पावडर घालावी व छान गोळा झाला की खाली काढून डिशमध्ये पसरून गोळा थंड करून घ्यावा. हे सारण आधी बनवून फ्रीझमध्ये ठेवले तरी चालते. म्हणजे आयत्यावेळी त्याच्या झटपट पोळ्या बनवता येतात.

कणिक आणि मैदा चवीसाठी मिठ आणि रंग छान येण्यासाठी जिलेबीचा रंग थोड्या पाण्यात मिस्र करून भिजवून घट्ट झाकून १०..१५ मिनिटे

तरी ठेवावी. मग पुरणपोळी प्रमाणे करण्याच्यावेळी थोडी सेलसर करून घ्यावी. भिजवताना मधून हाताला थोडेसे तेल लावावे म्हणजे ती न चिकटता सॉफ्ट भिजते.

आता थोडी कणिक घेऊन त्याचा वाटीसारखा आकार देऊन त्यात हे केळ्याचे सारण भरावे व उंडा व्यवस्थित बंद करून घ्यावा. आता हा पिठात किंवा तांदुळाच्या पिठीत घोळवून

पुरणपोळी प्रमाणे लाटून पोळी बनवावी. नंतर ही पोळी गॅसवर गरम झालेल्या तव्यावर तूप सोडून मध्यम आचेवर खरपूस भाजावी.

आता ही पोळी सव्हिंग डिश मध्ये काढून त्यावर ज्यांना आवडत,चालत असेल त्यांनी खुसखुशीतपणा आणि अजून छान टेस्टी लागावी म्हणून पिठीसाखर किंवा करंजीचा बाकर



पोटॅशियम, फायबर, जीवनसत्त्वे (६,) असतात, जे हृदयाचे आरोग्य सुधारतात, रक्तदाब () नियंत्रित करतात, पचनक्रिया सुधारतात आणि शरीराला त्वरित ऊर्जा देतात. केळीमधील पोटॅशियम रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास आणि हृदयविकाराचा धोका कमी करण्यास मदत करते. फायबर आणि प्रीबायोटिक घटकांमुळे पचनक्रिया सुरळीत होते आणि बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होतो. केळीमध्ये नैसर्गिक साखर (ग्लूकोज, फ्रुक्टोज) असते, ज्यामुळे व्यायामानंतर किंवा थकवा आल्यास शरीराला त्वरित ऊर्जा मिळते. केळीमधील फायबरमुळे

शक्तीमध्ये वाढ होते. खनिजे आणि अँटीऑक्सिडंट्सनी समृद्ध असल्याने, गुळ फ्लू आणि संसर्गाशी लढण्याची शरीराची क्षमता वाढवते. सर्दी, खोकला, दमा आणि श्वसनसंस्थेच्या समस्यांमध्ये गुळ खाणे फायदेशीर आहे, कारण ते कफ कमी करण्यास मदत करते. त्याच सोबत गव्हातून फायबरस भरपूर प्रमाणात मिळतात,जे शरीरासाठी खूप उपयुक्त असतात. म्हणूनच यापासून बनवलेली ही पौष्टिक पोळी फक्त टेस्टी,आकर्षक रंगाची,खूपसू,साजूक तूप,वेलचीच्या मंद सुगंधाने दरवळणारी असल्याने नक्कीच सर्वांना आवडेल.



“गोष्टी सिनेमाच्या” कार्यक्रमाला ज्येष्ठ नागरिकांची भरभरून दाद

ज्योतिर्मय साहित्य
पिंपळे सौदागर - चित्रपटसृष्टीतील पडद्यामागच्या घटना, काही हळवे प्रसंग आणि मजेदार किस्स्यांच्या आठवणीने ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये रुपेरी स्मृतींच्या आठवणींना उजाळा मिळाला. निमित्त होते ऑल सिनियर सिटीझन असोसिएशनच्या मासिक मेळाव्यातील ख्यातनाम लेखक आणि सिनेपत्रकार धनंजय कुलकर्णी यांच्या व्याख्यानाने. पिंपळे सौदागर येथील स्व. बाळासाहेब कुंजीर क्रिडांगणावर गुरुवार दि. ३० रोजी आयोजित करण्यात आलेल्या “गोष्टी सिनेमाच्या” या कार्यक्रमाला ज्येष्ठ नागरिकांनी भरभरून प्रतिसाद दिला. धनंजय कुलकर्णी यांनी “कुली” चित्रपटाच्या वेळी अमिताभ बच्चन अपघातातून बरा होण्यासाठी बडोद्याच्या चाहत्याने मुंबईपर्यंत उलट्या पावलाने केलेला

प्रवास, पुण्यातील पानशेत धरण फुटल्यानंतर होडी ढकलण्यासाठी ग. दि. माडगुळकर यांनी केलेली मदत, करवा चौथमुळे जितेंद्रचे वाचलेले प्राण, धर्मद्वेषी मुकेशने मागितलेली माफी आदि आठवणी सांगून उपस्थितांची दाद मिळवली. ऑल सिनियर सिटीझन असोसिएशनचे अध्यक्ष डॉ. सुभाषचंद्र पवार, सचिव सखाराम ढाकणे, उपाध्यक्ष अनिल कुलकर्णी तसेच शकुंतला शिंदे यांच्या प्रमुख उपस्थितीत हा कार्यक्रम झाला. भामिनी महाले, शोभा राजगुरे, निर्मला कासार आणि सुरेखा पाटील यांनी एक मेचे औचित्य साधून महाराष्ट्र गीताने कार्यक्रमाचा प्रारंभ केला. प्रमुख पाहुण्यांचे स्वागत असोसिएशनचे अध्यक्ष डॉ. सुभाषचंद्र पवार यांनी केले. सुत्रसंचलनाची जबाबदारी भामिनी महाले यांनी सांभाळली तर सखाराम ढाकणे यांनी आभार मानले.

स.भु कला व वाणिज्य कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या १२ वी बोर्ड परीक्षेतील उज्वल यशाची परंपरा कायम

ज्योतिर्मय साहित्य
छत्रपती संभाजीनगर - एकूण ४९० विद्यार्थ्यांपैकी ४३५ विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले असून महाविद्यालयाचा एकूण निकाल ८९.१३% आहे. महाविद्यालयातील शाखानिहाय गुणवंत विद्यार्थी : कला शाखेचा एकूण निकाल ८८.८८% असून विशेष प्रावीण्य श्रेणीत १४ तर १९ विद्यार्थी प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण झाले आहेत. वाणिज्य शाखेचा एकूण निकाल ८८.११% असून १२९ विद्यार्थी विशेष प्रावीण्य श्रेणीत आले आहेत तर ८७ विद्यार्थी प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण झाले आहेत. एच.एस.व्ही.सी. शाखेचा एकूण निकाल

९७.७२% इतका लागला असून १३ विद्यार्थी प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण झाले आहेत. यावेळी गुणवंत विद्यार्थ्यांचा संस्थेच्या वतीने आणि महाविद्यालयाच्या वतीने सत्कार करण्यात आला. या प्रसंगी गुणवंतासह पालकांची उपस्थिती होती. संस्थेचे अध्यक्ष अॅड दिनेश वकील, सरचिटणीस डॉ. श्रीरंग देशपांडे, सहचिटणीस डॉ. रश्मी बोरीकर, महाविद्यालय विकास समिती अध्यक्ष दीपक पांडे, शालेय समिती सभापती श्री. संदीप नागोरी, प्राचार्य डॉ. विवेक मिरगणे, उपप्राचार्य डॉ. आनंद चौधरी, उपप्राचार्य डॉ. संदीप चौधरी, उपप्राचार्य सीमा सिददीकी यांनी तसेच सर्व शिक्षकांनी, सहकारी यांनी गुणवंत विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले आहे.

कवितेच्या लाटावर...

माणूस करणी

विहीर अस्वस्थ, पाणी जाते खोल पारंब्याच्या डोळीं, थोडी नाही ओल .

माणसाच्या डोई सूर्य थयथय जीव तडफडे त्यास नाही गय

पहुडे सिमेंटी स्वर अजगर निष्पर्ण वाळक्या, खग फांदीवर

निसर्गाची दैना माणूस करणी नको रे टाकूस जीवास सरणीं

प्रा.रमेश वाघमारे
पुसद जि यवतमाळ
९४२३१३३२५९

मनुष्यजन्माचे देणे

मानवे सन्मार्ग कधी नाही शोधिला वाममार्ग सहजच त्याने प्राप्त केला कर्तव्याचा न केला कधी मनी ठाव मग कसा आठवेल जीवनी जीवभाव

शोधावे जीवनी आपणचि आपणाला! काय कार्यभाग जीवनी तो सत्य साधला! कर्तव्य! कर्मभावे प्राप्त केले का!जीवनात अवलोकिता जीवनी कळेल तुम्हा मनात

माझे माझे म्हणण्यात जाते आयुष्य वाया मग, काही न उरते जीवनी सिध्द कराया परि, न जाणतो कोणी, अवधान ठेवूनी घेतो सहजचि स्वार्थभाग मात्र उरकोनि!

दृज्यांस देण्याचे सूचते न त्यास कधी काही फक्त घेण्याचेच मार्ग शोधतो सदा सर्वकाही आयुष्याच्या संध्याकाळी जवळी नुरते काही मनुष्यजन्म लाभूनही जीवनांती रिकच राही

काव्यरचना: मधुकर निलेगावकर,पुणे
९४२२१३७५६९१

अनोरस ..

उग्र स्वरूप समस्या अनोरस ती बालक अंधारात लुप्त झाले बेजबाबदार पालक

छत्र छाया हरवलेली निस्तेज होई लोक किड्या सुण्या जीणी पहावी त्यांची झलक

अनेकिक संबंधातून घडली अक्षय्य चूक बळी मात्र मुलेजाती निशाणा लागे अचूक

विसरले कसे विरोध शरीर सुखाची भूक आपला पोटचागोळा आईही कधी ती मूक

खंडीभर मुलां जन्म मिळाले कसले सुख हवाला द्या वरच्याचा कुणी न जाईविन्मुख

फेकून दिले अनोरस मोठे होती अमरसुक अनाथबालक समस्या तसेच राहिले ते दुःख

आयुष्य दोरी ..

माहीत नसते कधी तुटेल आयुष्य दोरी जमविले कण क्षण कधी सरतल शिदोरी

उभा ठाके यमराज कधी कुणाच्या दारी आपण कठपुतळ्या अदृश्यराहती मंदारी

इथे रोखीचा मामला वसूलसव्याजउधारी विविध असते भाग्य जन्मलेजरी सहोदरी

हि शोषे सगळे चुकते तराजू यमाचंदरबारी नतमस्त्वकक्षणाधर्त भलेभले रे कारभारी

असेशक्तीकुणा अशी वेळेची वाळू घट्टपरी अंत समयी एकेच्छा रामनाम येवो अथरी

पार पाडे जीवनवारी पुण्य संघाय नीवकरी आठव घेई कुणीतरी इधुत कधी गेलजरी

- हेमंत मुसरीफ पुणे .
9730306996

विठ्ठल भजनी

रमलो मी विठ्ठल भजनी रंगलो मी दत्ताच्या भजनी विठ्ठलनाद ऐकू येई कानी दत्तनाम ऐकू येई कानी विठ्ठल विठ्ठल नाम गजर सकाळीच होतो नाम गजर नाम संकिर्तन विठ्ठल चरणी नाम संकिर्तन दत्त चरणी रमलो मी विठ्ठल भजनी लागली टाळी ब्रह्मानंदी विठ्ठल भजलो मी आनंदी आनंदाने न्हालो विठ्ठल चरणी नाम द्या व्हाल आनंदी विठ्ठल चरणी हर्ष मीद लावला दीप अंत:करणे माझे मनालागी नामसरणी

अलकानंतसूत श्रीपाद दसरे
छा.संभाजीनगर
मो.9975950801

बुद्ध-शिकवण

शोध घेता जीवनाचा । सत्ये सापडली चार।। सवसाठी खुले झाले। बुद्ध शिकवणीचे दार।।१।।

जन्म, जरा, रोग, मृत्यू। वास्तव आहे दुःखाचे।। कारण आहे त्यामागे। तृष्णा,इच्छा सुखाचे।।२।।

होऊ शके अंत दुःखाचा। बोधिसत्व सांगे मर्म।। अदृगिक मार्गाने घडे। सम्यक विचाराने कर्म।।३।।

आज आहे, उद्या नसुही। राग, द्वेष त्वरीत सोडा।। क्षणभंगुर आहे सारे। करुणेत सवसि जोडा।।४।।

ज्ञानाने करा दूर अंधार। बुद्धशिकवण हृदयी धरा।। स्वतःच होता दीप आपुला। जीवनास लाभे अर्थ खरा।।५।।

सौ.नीलिमा मकरंद बोकील, पुणे
ध.ध्वनी:९४२०४५५४७८

● भन्न उन्हं ●

भन्न दशदिशांच्या उन्हात दुपारी चिमण्यांचा थकला चिवचिवाट पांघरूण माया झाड सावल्यांची अर्धाजागी आळसावते वाट ।।

उन्हाचे चालूच होरपाळणे सावल्यात सुस्त कुत्रे, रवंधणारी गाय सावकाश सरपटणाऱ्या सावल्यात कुणी भिजवितात करपले पाय ।।

कुठे कॅप अन् स्टायलिश गांगल कुठे घामेजलेला देह ओढे चप्पल तुटलेली गावा काठचे उदास आटलेले तळे तळ्यात कमळे हिरमुसलेली ।।

सारेच ऋतू करपीत राहिली ऊन्हं सुकल्याओठी विरली गाणी भन्न उन्हं

© विवेक द.जोशी

नमस्कार माझा महाराष्ट्रभूला।।

© चन्द्रहास शास्त्री

इथे थोर राजे तसे थोर संत सुभक्ती सुशक्ती निगळीच माती। इथे आसमंती निनादे मुद्दंग नमस्कार माझा महाराष्ट्रभूला।।

इथे ज्ञान विज्ञानरूपी पताका इथे दिव्य ओव्या नि गाथा नि दिड्या। इथे पेटती संक्रमाच्या मशाली नमस्कार माझा महाराष्ट्रभूला।।

इथे देव जाते ढळायास येई इथे देव पाणी भरायास येई। इथे देव लेकुरवाळाचि होई नमस्कार माझा महाराष्ट्रभूला।।

मराठीत बोला मराठीस वेंदा मनी मान ठेवा भगव्या ध्वजाचा। कवी चंद्रहासां सदा वेंध माता नमस्कार माझा महाराष्ट्रभूला।।

(वृत्त: भुजंगप्रयात)

विवेक

जागू आनंदी जीवन करू हर्ष क्षण नूट विवेक जागत ठेवू करू रिपू पराभूत

एकदा लाभे जीवन देव्या मनात जाण नित्य वागू विवेकाने देवू वास्त्याचे भान

त्यागू आकस, मत्सर सर्वांनी वागू येमाने करू द्वेष निरसन विवेक राखू मनाने

सोड्या क्रोध भावना मनात बाळगू क्षमा ओगीकार विवेकास न बाळगू जाग तमा

राखू अंगी विनम्रता देऊ दूर शत्रू मद स्वीकारू नैतिक भाव जाग प्राय मोठे पद

मनातून काढू रिपू नाव काम, लोभ, दंभ निघरि करू पूर्णतः हा ध्येयवाट आरंभ

मनोज शोभाबाई प्रकाश अयवाल,
छत्रपती संभाजीनगर.

शिक्षक विद्यार्थी विचार प्रवर्तक ऋणानुबंध 'टीप कागद बाल मनाचा'

ज्योतिर्मय साहित्य मुखपृष्ठ. निरागस बालक चिंतनशील दिसत आहेत. बालकांचे अनेक भावविश्व अनेक छटांनी संतोष घोंगडे यांनी टिपले आहे.

मल पृष्ठ. डॉ. आ.ह.साळुंके यांची पाठराखण टीप कागद बालमनाचा या पुस्तकास लाभलेली आहे. टीपकागद बालमनाचा हे पुस्तक म्हणजे शिक्षकांच्या वहीत साठवलेली निरीक्षण नव्हे तर बालमनाच्या हृदयावर उमटलेली नितळ अक्षरं आहेत असं डॉ. आ. ह. सर यांचं या पुस्तकाबद्दल विधान अतिशय समर्पक आहे. हे पुस्तक शिक्षकांसाठी आरसा आहे पालकांसाठी संवेदनशील जाणीव आहे आणि प्रत्येक वाचकांसाठी स्वतःच्या शालेय आठवणींना पुन्हा जिवंत करणारा अनुभव आहे.

बालपण हा माणसाच्या आयुष्यातील सर्वात निरागस, कोवळा आणि संवेदनशील काळ मानला जातो. या काळात मुलांचे मन अतिशय नाजूक असते. त्यांच्याभोवती घडणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीचा त्यांच्या मनावर खोल परिणाम होत असतो. त्यामुळे बालमन समजून घेणे ही समाजातील प्रत्येक पालक, शिक्षक आणि संवेदनशील व्यक्तीची जबाबदारी ठरते. या पार्श्वभूमीवर लेखक युवराज माने यांनी लिहिलेले

“टीप कागद बाल मनाचा” हे पुस्तक अत्यंत महत्त्वाचे आणि विचारप्रवर्तक ठरते. या पुस्तकातून बालमनाचे सूक्ष्म निरीक्षण, त्यातील निरागसता, भावविश्व आणि कल्पनाशक्ती यांचे सुंदर दर्शन घडते.

“टीप कागद बाल मनाचा” या शीर्षकातच पुस्तकाचा मुख्य आशय दडलेला आहे. ‘टीप कागद’ म्हणजे कोवळा, नाजूक आणि लगेच ठसा उमटवून घेणारा कागद. त्याचप्रमाणे बालकांचे मनही कोमल आणि संवेदनशील असते. त्यांच्या आयुष्यात घडणाऱ्या प्रत्येक अनुभवाचा, प्रत्येक शब्दाचा आणि प्रत्येक वागणुकीचा त्यांच्या मनावर खोल परिणाम होत असतो. लेखकाने या संकल्पनेभोवती पुस्तकाची मांडणी केली आहे. मुलांचे मन कसे घडते, त्यांच्या भावनांना कसे समजून घ्यावे आणि त्यांना योग्य संस्कार कसे द्यावेत याचा विचार लेखकाने या पुस्तकात मांडलेला आहे.

या पुस्तकात लेखकाने बालकांच्या दैनंदिन आयुष्यातील अनेक प्रसंगांचे आणि अनुभवांचे चित्रण केले आहे. मुलांचे निरागस प्रश्न, त्यांच्या मनातील कुतूहल, त्यांच्या भावना आणि त्यांची कल्पनाशक्ती यांचे अत्यंत जिवंत वर्णन लेखकाने केले आहे. बालकांना प्रत्येक गोष्टीतून काहीतरी

शिकण्याची आणि जाणून घेण्याची इच्छा असते. त्यांच्या या कुतूहलपूर्ण वृत्तीमुळे त्यांचे व्यक्तिमत्त्व घडत जाते. लेखकाने या गोष्टींवर अत्यंत संवेदनशीलपणे भाष्य केले आहे.

पुस्तकातील एक महत्त्वाची बाब म्हणजे लेखकाने बालकांच्या मानसिकतेचा अत्यंत बारकाईने अभ्यास केलेला दिसतो. मुलांच्या मनात निर्माण होणारे प्रश्न, त्यांच्या भावना, त्यांची भीती, आनंद, दुःख आणि आशा या सर्व भावनांचे चित्रण लेखकाने अत्यंत प्रभावीपणे केले आहे. त्यामुळे वाचकाला बालमनाचे सूक्ष्म पैलू समजून घेता येतात. अनेक वेळा मोठ्यांच्या नकळत त्यांच्या शब्दांनी किंवा वागण्याने मुलांच्या मनावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. लेखकाने या गोष्टीची जाणीव करून देत पालक आणि शिक्षकांनी मुलांशी संवेदनशीलतेने वागावे असा संदेश दिला आहे.

या पुस्तकातील भाषा अत्यंत साधी, सोपी आणि ओघवती आहे. लेखकाने अवघड शब्दांचा वापर न करता सहज समजावारी भाषा



वापरली आहे. त्यामुळे हे पुस्तक सर्व वयोगटातील वाचकांना सहज समजते. पुस्तकातील प्रसंग आणि उदाहरणे इतकी जिवंत आहेत की वाचकाना वाचकाला स्वतःचे बालपण आठवते. बालपणीचे अनुभव, आठवणी आणि भावना यांची पुन्हा एकदा उजळणी होत असल्याची जाणीव होते.

लेखकाने बालपणातील निरागसता अत्यंत सुंदर पद्धतीने व्यक्त केली आहे. बालकांच्या मनात कोणत्याही प्रकारचा स्वार्थ

नसतो. ते प्रत्येक गोष्टीकडे निरागस नजरेने पाहतात. त्यांच्यासाठी जग म्हणजे आनंद, कुतूहल आणि नवीन अनुभवांनी भरलेले असते. लेखकाने या निरागसतेचे आणि स्वच्छ भावविश्रवाचे अत्यंत सुंदर वर्णन केले आहे. त्यामुळे हे पुस्तक वाचकाना वाचकाला बालपणाची सुंदरता आणि त्याचे महत्त्व पुन्हा एकदा जाणवते.

पुस्तकात लेखकाने मुलांच्या शिक्षणविषयीही विचार मांडले आहेत. शिक्षण म्हणजे केवळ पुस्तकातील माहिती पाठ करणे नसून मुलांच्या विचारशक्तीचा विकास करणे हे अधिक महत्त्वाचे आहे. मुलांना



पुस्तक परीक्षण
सौ जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

प्रश्न विचारण्याची, विचार करण्याची आणि स्वतः अनुभव घेण्याची संधी दिली पाहिजे. अशा प्रकारचे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास होऊ शकतो. लेखकाने या दृष्टिकोनातून

शिक्षणव्यवस्थेवरही भाष्य केले आहे.

पालक आणि शिक्षकांची भूमिका या पुस्तकात विशेषत्वाने अधोरेखित केलेली दिसते. बालकांच्या आयुष्यात पालक आणि शिक्षक हे अत्यंत महत्त्वाचे मार्गदर्शक असतात. त्यांच्या वागणुकीचा आणि विचारांचा मुलांवर खोल परिणाम होत असतो. त्यामुळे मुलांशी प्रेमाने, संयमाने आणि समजूतदारपणे वागणे आवश्यक आहे. लेखकाने या बाबींचा अत्यंत प्रभावीपणे उहापोह केला आहे.

“टीप कागद बाल मनाचा” हे पुस्तक केवळ बालसाहित्य नसून समाजाला विचार करायला लावणारे पुस्तक आहे. आजच्या धावपळीच्या जीवनात अनेक वेळा मोठ्यांकडून मुलांकडे पुरेसे लक्ष दिले जात नाही. त्यांची भावना, त्यांचे प्रश्न आणि त्यांचे विचार यांना योग्य महत्त्व दिले जात नाही. या पार्श्वभूमीवर हे पुस्तक मुलांच्या मनाला समजून घेण्याची जाणीव करून देते. त्यामुळे हे पुस्तक समाजासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते.

या पुस्तकातील आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे त्यातील भावनिक स्पर्श. लेखकाने बालमनाचे वर्णन करताना अत्यंत संवेदनशील शैली वापरली आहे. त्यामुळे वाचकांच्या मनावर पुस्तकाचा खोल प्रभाव

पडतो. अनेक प्रसंग वाचकाना मनाला हळवेपणा जाणवतो.

बालपणातील निरागसता, प्रेम आणि संवेदनशीलता यांचे दर्शन घडवणारे हे पुस्तक वाचकाला भावनिकदृष्ट्या समृद्ध करते. एकूणच “टीप कागद बाल मनाचा” हे पुस्तक बालमनाचे सुंदर, संवेदनशील आणि वास्तववादी चित्र उभे करणारे आहे. लेखक युवराज माने यांनी बालकांच्या मनाचा अत्यंत सूक्ष्म अभ्यास करून त्यातील विविध पैलू अत्यंत प्रभावीपणे मांडले आहेत. या पुस्तकातून बालकांना समजून घेण्याचा आणि त्यांच्या भावविश्रवाचा आदर करण्याचा संदेश मिळतो. निष्कर्षतः, “टीप कागद बाल मनाचा” हे पुस्तक बालपणाच्या निरागसतेचे आणि संवेदनशीलतेचे अत्यंत सुंदर दर्शन घडवणारे आहे. प्रत्येक पालक, शिक्षक आणि बालसाहित्यप्रेमी वाचकाने हे पुस्तक अवश्य वाचावे असे वाटते. बालकांच्या मनाचा आदर करणे, त्यांच्या भावनांना समजून घेणे आणि त्यांना योग्य संस्कार देणे यासाठी हे पुस्तक निश्चितच प्रेरणादायी ठरते.

पुस्तकाचे नाव : टीपकागद बालमनाचा
लेखक : युवराज माने
पृष्ठ संख्या. ७२ किंमत. १६० प्रकाशक. लोकायत प्रकाशन

श्रमिक बांधवांच्या कष्टाला सलाम

ज्योतिर्मय साहित्य कामगार चळवळीच्या गौरवासाठी राखीव दिवस आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन किंवा जागतिक कामगार दिन हा जगभरातील कामगार चळवळीच्या गौरवासाठी पाळण्यात येणारा दिनविशेष आहे. दर वर्षी १ मे रोजी जगभरातील ८० हून अधिक देशांमध्ये हा दिवस राष्ट्रीय सुटीचा दिवस म्हणून पाळला जातो; या दिवशी भारतात आणि भारतबाह्य अनेक देशांमध्ये या निमित्ताने कामगार बंधू भगिनींचा गौरव करण्यासाठी विविध कार्यक्रम घेण्यात येतात.

कामगार व्याख्या : चलन मुद्रा स्वरूप, वेतन, पगार, किंवा वस्तुरूपाने मोबदला मिळवून शारीरिक वा मानसिक श्रम करणाऱ्या व्यक्तीला कामगार (वर्कर /लेबर) असे म्हणतात. यामध्ये कारखान्यातील मजूर, कुशल-अकुशल श्रमिक आणि नोकरदार यांचा समावेश होतो. औद्योगिक कलह अधिनियम, १९४७ नुसार, व्यवस्थापकीय काम सोडून इतर सर्व प्रकारचे काम करणारे व्यक्ती कामगार या वर्गात मोडतात.

कामगार आणि श्रमाचे महत्त्व : अर्थात कामगार हे स्वतः परिश्रम पुर्वक उपजीविका करतात. खरे तर कामगारांच्या श्रमावरच संपूर्ण जग चाललेलं आहे.

कोणत्याही ठिकाणी, कोणत्याही क्षेत्रामध्ये कामगार नसल्यास कुठलेही कार्य चालण्याची कल्पना केली जाऊ शकत नाही. संपूर्ण भौतिक जग आणि त्याच्या गरजा या कामगारांच्या परिश्रमातूनच संपूर्ण होतात. म्हणूनच कामगार हा वर्ग पण मला सर्वात महत्त्वाचा वाटतो.

श्रमाचे ५ महत्त्व आहेत : १: वस्तू आणि सेवांच्या उत्पादनासाठी श्रम आवश्यक आहे, २: ते आर्थिक वाढीस हातभार लावते, ३: व्यक्तींसाठी उत्पन्नाचा स्रोत आहे, ४: राहणीमानावर प्रभाव टाकते ५: आणि नवोपक्रम व तांत्रिक प्रगतीमध्ये भूमिका बजावते.

१ मे : कामगार दिनाची सुरुवात : या दिवसाची सुरुवात १९ व्या शतकात अमेरिकेतील एका कामगार चळवळीतून झाली. मार्क्सवादी आंतरराष्ट्रीय समाजवादी काँग्रेसने कामगारांना ८ तासांपेक्षा जास्त काम करण्यास भाग पाडू नये, अशी मागणी करणारा एक ठराव मंजूर केला आणि तेव्हापासून हा एक महत्त्वाचा कार्यक्रम बनला व आजही १ मे रोजी कामगार दिन म्हणून साजरा केला जातो.

कामगारांचे हक्क, अधिकार : कामगार वर्गात जागतिक पातळीवर आणि भारतामध्ये घटनेने काही अधिकार व हक्क दिलेले आहेत. काही हक्कांचे कामगार कायद्यात रूपांतर झालेले आहे. काही मूलभूत हक्क आहेत जे कामगारांच्या मानवीय गरजेनुसार निर्माण केलेले आहेत. काही ठिकाणी काम करत असताना कामगारांना हे मूलभूत हक्क सहज मिळून जातात तर काही ठिकाणी मात्र त्यांना मोठा संघर्ष करावा लागतो. ही शोकांतिका अनेक ठिकाणी घडत असताना दिसते. कामगार विषयी अनेक कायदे आहेत, या ठिकाणी काही महत्त्वाच्या कायद्यांचे अल्प विश्लेषण केले आहे. भारतातील कामगार हक्क कायदा कामगारांचे शोषण रोखण्यासाठी आणि त्यांना सुरक्षित कामाची



परिस्थिती, रास्त वेतन व सामाजिक सुरक्षा (,) प्रदान करण्यासाठी बनवले आहेत. हे कायदे किमान वेतन, कामाचे तास, बोनस, आणि कामाच्या ठिकाणी सुरक्षितता सुनिश्चित करतात. आता सरकारने अनेक कायद्यांचे एकत्रीकरण करून ४ नवीन कामगार संहिता (लेबर कोडस) आणल्या आहेत, ज्यामध्ये वेतन, सामाजिक सुरक्षा, औद्योगिक संबंध आणि व्यावसायिक सुरक्षा यावर भर दिला आहे।

कामगारांचे प्रमुख हक्क आणि संबंधित कायदे: १) किमान वेतन: सर्वांना कायद्याने ठरवून दिलेले किमान वेतन मिळणे हा हक्क आहे. २) कामाचे तास व सुट्या: कारखान्यांच्या कायद्यानुसार (फॅक्टरीस ॲक्ट, १९४८) कामाचे निश्चित तास आणि सामाहिक सुट्टी मिळणे आवश्यक आहे. ३) बोनस : पेमेंट ऑफ बोनस ॲक्ट, १९६५ नुसार कामगारांना बोनस मिळण्याचा हक्क आहे. ४) भविष्य निर्वाह निधी () आणि : सामाजिक

सुरक्षेसाठी आणि आरोग्य विषयासाठी सवलती. ५) महिला कामगार: मॅटर्नॅटी बेनिफिट ॲक्ट, १९६१ नुसार गर्भवती महिलांना पगारी सुट्टी आणि इतर लाभ मिळतात ६) बालकामगार बंदी : १८ वर्षांखालील मुलांना धोकादायक कामात लावण्यास बाल कामगार (प्रतिबंध व नियमन) अधिनियम, १९८६ नुसार बंदी आहे। कामगार दिनाचा इतिहास : १ मे हा दिवस कामगारांच्या सन्मानाचा, त्यांच्या अथक कष्टांचा आणि त्यागाचा दिवस आहे. १८८६ मध्ये अमेरिकेतील शिकागो शहरात कामगारांना दिवसाचे १२ ते १६ तास काम करावे लागत असे. या अन्यायाविरुद्ध कामगार एकत्र आले आणि त्यांनी “८ तास काम, ८ तास विश्रांती आणि ८ तास मनोरंजन” या मागणीसाठी संप पुकारला. या संघर्षात अनेक कामगारांना आपला जीव गमवावा लागला. त्या हुतात्म्यांच्या बलिदानाची आठवण म्हणून १ मे हा दिवस आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन म्हणून साजरा केला जातो.श्रमाचा सन्मान : पृथ्वीवरील सर्व वस्तूंना स्वरूप देणाऱ्या प्रत्येक हातांचा हा गौरव आहे. कारखान्यातील कामगार असो, शेतातील शेतकरी असो, रस्ते बांधणारा मजूर असो किंवा कार्यालयात काम करणारा कर्मचारी, सर्वांच्या कष्टानेच देश घडतो.आजची परिस्थिती : आज कामगार दिन साजरा करताना, आपण कामगारांच्या हक्कांचे रक्षण करण्याची प्रतिज्ञा केली पाहिजे. सुरक्षित कामाचे वातावरण, सन्मानजनक वेतन आणि सामाजिक सुरक्षा मिळणे हा प्रत्येक कामगाराचा हक्क आहे. म्हणूनच आजच्या दिवशी श्रमिक बांधवांच्या कष्टाला सलाम.



बलराज संघई (एम.ए. अहिंसा शांति शोध) छत्रपती संभाजीनगर 9420015108

गुरु महाराजांचा आशीर्वाद

फारसा फरक पडला नाही. आजार वाढतच गेला. बरेच दवाखाने पालथे केले, विविध डॉक्टरांचा सल्ला घेतला. परंतु योग्य उपाय समोर आला नाही. शेवटी निदान झाले की त्याला मोसक्युलर डिस्ट्राफी हा आजार झाला आहे व तो काही बरा होऊ शकत नाही. शेवटी आजवर डॉक्टरांच्या सल्यानुसार त्याला औषधोपचार चालू आहे. मध्यंतरीच्या काळात त्याने बारावीची परिक्षा दिली. ग्रंथपालची पदवी परिक्षा दिली. उतीर्ण झाला.परंतु महाविद्यालयात जाणे आवश्यक असल्याने तो ग्रंथपालची पदव्युत्तर परिक्षा देऊ शकला नाही. कारण त्याला चालताच येत नव्हते. आजार वाढतच गेला व आता तर तो घरात बसूनच असतो त्याचे सर्व काही एके ठिकाणी बसूनच करावे लागते. त्याची सेवा करण्याकरिता एक स्वतंत्र माणूसच लागतो. आता पर्यंत ही सेवा त्याची माय-माऊली अलकाच करत होती. हा आजार एक लाख व्यक्तिसंयुक्त एकाला होतो.

एके दिवशी अलका समोरच्या हात पंपावरून एक बादली पाणी आणण्यासाठी गेली काय अन् येताना अचानक कमरेत वेदना सुरु झाल्या. चालता येईना की बसता येईना. सर्व जण घाबरले. डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन प्रथमोपचार केले. परंतु वेदना असह्य होत्या. नंतर आर्थोडिक डॉक्टरांकडे नेले. एम.आर.आय.काढला. तेंव्हा निदान झाले की पाठीच्या कण्यातील दोन मणके दबले आहेत. एक महिना औषध घेतले. फारसा फरक नव्हताच. तेंव्हा डॉक्टरांनी सांगितले की यावर शस्त्रक्रिया हा एकमेव उपाय आहे. त्यामुळे माझ्या भावावर ताण आला. एकतर आर्थिक ताण तर होताच, परंतु मानसिक ताण जास्त जाणवू लागला. त्याला काही सुचनासे झाले. परंतु



घरातील सर्वांनी व नातेवाईकांनी त्याला धीर दिला व आम्ही तुमच्या बरोबर आहोत याची जाणीव करून दिली. तरी विवंचना होतीच. शेवटी गुरुमहाराज प.पु. योगीराज डोळे महाराज राक्षसभुवन यांचेशी संपर्क साधला व इत्थंभूत माहिती दिली.



त्यांनीही सांगितले की ऑपरेशन करून घ्या, सर्व व्यवस्थित होईल. जसे भक्ताने देवाचा धावा केला की देव कोणत्या ना कोणत्या रूपात धारून येतो. तसेच शिष्याने गुरुची आराधना केली अन् एके दिवशी गुरुमहाराज स्वतः त्यांचे घरी आले व सौ. अलकाच्या डोक्यावर हात ठेऊन आशीर्वाद दिला की, घाबरू नका, सर्व व्यवस्थित होईल. गुरुमहाराजांचे हे शब्द ऐकून भावाला हत्तीचे बळ आले आणि त्याने ठरविले की आलेल्या प्रसंगाला धीराने तोंड द्यायचे व शेवट पर्यंत प्रयत्न करायचे. लगेच

त्याअनुषंगाने नियोजन केले. आर्थिक तरतूद तरतूद तर केलीच, तशी मनाचीही तयारी केली.

शेवटी तेरा एप्रिल रोजी रुग्णस सॅच्युरी या हॉस्पिटल मधे दाखल केले. कारण चौदा एप्रिलला ऑपरेशन करण्याचे ठरले होते. नियोजनानुसार रुग्णस शस्त्रक्रिया कक्षात दाखल करण्यात आले. परंतु काही समस्या आल्याने व डॉक्टरांना काही शंका आल्याने त्यादिवशी शस्त्रक्रिया करण्याचे रहीत करण्यात आले. दुस-या दिवशी एक रक्ताची चाचणी करण्यात आली व त्या चाचणीचा रिपोर्ट नॉर्मल आल्याने सोळा तारखेला शस्त्रक्रिया करण्यात आली. शस्त्रक्रिया दोन तास चालू होती. शस्त्रक्रिया चांगली झाली. नंतर भावाचा मला फोन आला व शस्त्रक्रिया यशस्वी झाल्याचे सांगितले. तेंव्हा त्याच्या संकटाचा सामना तो यशस्वीपणे करू शकला. त्यांचा आशीर्वाद हा लाख मोलाचा असतो हे लक्षात ठेवले पाहिजे. त्यामुळेच गुरुचरणी लीन होऊन त्यांचा कृपाशीर्वाद असाच सर्वांना लाभो ही प्रार्थना करतो.

गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुदेवो महेश्वरः गुरुःसाक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः

श्रीयश इंजिनरिंगमध्ये टेक्नोयश २०२६ - टेक्निकल प्रोजेक्ट्स स्पर्धेचे यशस्वी आयोजन

ज्योतिर्मय साहित्य छत्रपती संभाजीनगर - येथील श्रीयश अभियांत्रिकी व तंत्रज्ञान महाविद्यालयात “टेक्नोयश” ही तांत्रिक प्रकल्प स्पर्धा उत्साहात संपन्न झाली. या उपक्रमात सुमारे १५० विद्यार्थ्यांनी ५० हून अधिक प्रकल्प सादर केले.

या स्पर्धेत बी.टेकच्या काम्युटर, डेटा सायन्स, आर्टीफिसिअल इंटेलिजन्स, मेकॅनिकल, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रॉनिक्स, सिव्हिल, व्हीएलएसआय आणि ५जी या शाखांतील विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदवला. प्रकल्पांचे दोन दूर करण्यात आले होतेसॉफ्टवेअर व हार्डवेअर आधारित प्रकल्प. या कार्यक्रमाचा उद्देश विद्यार्थ्यांना त्यांच्या तांत्रिक कल्पना व प्रकल्प सादर करण्यासाठी



व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे, सर्जनशीलतेला चालना देणे तसेच समस्या सोडविण्याच्या क्षमतेद्वारे रोजगारक्षमतेत वाढ करणे हा होता. कार्यक्रमाचे उद्घाटन श्रीयश प्रतिष्ठानचे संयुक्त

सचिव श्री. अद्वैत मंगरुळे यांच्या शुभहस्ते झाले. यावेळी श्रीयश प्रतिष्ठानचे मुख्याधिकारी कर्नल जॉय डॅनियल, कमांडर प्रदीप सिंग, अधिष्ठाता (शैक्षणिक) डॉ. पी. एम. अर्धापूरकर, कार्यक्रम समन्वयक प्रा. राजेश वाघ, विभागप्रमुख, प्राध्यापक व विद्यार्थी उपस्थित होते. विद्यार्थ्यांनी रॉपेड हायर प्लॅटफॉर्म, कॉलेज ग्रिन्व्हस सिस्टीम, स्मार्ट ॲप्रिकल्चर हेल्थ मॉनिटरिंग, साइज लॉन्गेज ट्रान्सलेशनसाठी सेन्सर ग्लोब्ल्ड, सॉर्टमेंटल ऑपरॅटिंग सिस्टीम अशा विविध नाविन्यपूर्ण प्रकल्पांचे सादरीकरण केले. या यशस्वी उपक्रमाबद्दल श्रीयश प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष मा. श्री. बसवराज मंगरुळे ह्यांनी विजेत्या विद्यार्थ्यांचे व प्रकल्प मार्गदर्शकांचे अभिन्नंदन केले.



उत्साह दहिहंडीचा.....

जि.प.शाळा गुळाचीवाडी तशी ही केंद्र शाळा होती. प्रत्येक इयत्तांच्या दोन दोन तुकड्या होत्या. शाळेचे वातावरण मस्त पर्यावरणवादी होतं.शाळे भोवती पाच एक मोठी झाडं होती. अकरा नंतर बरीच सावली थायला सुरुवात व्हायची.लाल माती टाकलेले सर्व पटांगण होतं.वर्गाच्या पुढे मोठा व्हारांडा होता. व्हारांड्यात चार पाच फलक होते. मनाला प्रसन्न करणारं शैक्षणिक वातावरण होतं. चौथीच्या वर्गात गुरुजी श्रावण महिन्यात येणाऱ्या सणांची माहिती विचारून निबंध लेखनाची तयारी करून घेत होते.गोकुळाष्टमीचा मुद्दा आल्यावर सगळी मुलं ओरडली, गुरुजी दहिहंडी!!!

अरे हो हो सांगतो जरा ऐका...! यावर्षी पुढच्या आठवड्यात आपणास दहिहंडी उत्सव साजरा करायचा आहे.आज पासून आपण ती फोडण्याचा सराव सुरु करणार आहोत. चौथीच्या दोन्ही वर्गातील मुलांची ती असेल. चांगले धष्टपुष्ट मुलं आपणास हवी

आहेत. शाळा सुटण्या अगोदर एक तास सराव सुरु झाला. प्रत्यक्ष गोकुळाष्टमीच्या दुसऱ्या दिवशी दहिहंडीचा मोठा कार्यक्रम आयोजित केला जातो. सरावातील सर्व मुले अगोदर दहिहंडीच्या गाण्यावर यथेच्छ नाचले.अख्खी शाळा रंगीबिरंगी दिसत होती. गणवेशाला सुट्टी दिल्याने सर्व मुले मुली विविध प्रकारचे कपडे घालून आले होते. शाळेच्या आवारात पताका आणि झुरमुळ्या लावल्याने पटांगण सगळं आकर्षक झाले होते. मदतनीस मुलांनी खास सलवार कुर्ता घालून कमरेला शेला बांधला होता.तर दहिहंडी फोडणारी मुले टी शर्ट व गेमरन्ट मध्ये आली होती. वर्गातील मुलांनी पण बाईंच्या मार्गदर्शनाखाली सुंदर नाच

बसविले होते. राधा कृष्ण नृत्याने सर्व उपस्थितांची मने जिंकली. गावातील बरेचजण व सर्व पालक या कार्यक्रमा साठी उपस्थित होते. प्रत्यक्ष जेव्हा दहिहंडीस सुरुवात झाली तेव्हा चौथीची मुले पुढे सरसावली. दामू, गणपा, गोंधा, जुबेर, शामा, हुसेन, दिगा, ही थोडी जाडजूड धष्टपुष्ट मुलं खाली पाया मजबूत करणारी होती. दुसऱ्या टप्प्यावर कांता, प्रकाश, दत्ता, शरद, श्रीरंग, ही मुले होती. पाच थरांचा मनोरा मुलांना सरावाने जमू लागला होता.शेवटी आरव या चपळ मुलावर काठीने दहिहंडी फोडायला तयार केले होते. आरव नेहमी पळण्याच्या शर्यतीत पहिला असायचा. त्याला आज कृष्णासारखा सजवून डोक्यावर टोप मीरपीसासह लावला होता. तो सुंदर दिसत होता. पहिल्या वेळी खालचा थर उभारून तीन थर लागले तेवढ्यात दिगाने वरच्या मुलाला चिमटा काढला त्यामुळे तो हलला आणि सगळे खाली पडले.डिगा जरा खोडकर, आणि करामती पोरगा होता. त्याच्या जोडीला गोंधा हा ही तसाच. ह्या दोन तीन मित्रांनी ठरवून दोन एक वेळा सगळ्यांना पाडले.पण शेवटी चार मजले उभे राहिले. आता कृष्ण रुपी आरव वर जाऊन दहिहंडी फोडणार होता. तो हाती टिपरी घेऊन वर गेला. हात दहिहंडीला मारणार इतक्यात त्याचा तोंड पुढे गेला. पण पटकन त्याने खालच्या हुसेनच्या डोक्यावर हात ठेवून तोंड सांभाळत पुन्हा उभा राहिला. आता एक हात दोराला धरून त्याने टिपरी खाली फेकली आणि

दहिहंडीतील श्रीफळांने दहीहंडी फोडली. दहिहंडीतील चुरमुरे लाह्या पोहे सगळं खाली पडू लागले.खालच्या मुलांच्या अंगावर ते पडल्यावर त्यांना कळले की ती फुटली, की लगेच एक एकजणांनी हात सोडून खाली घरसत,उड्या मारत मनोरा दासळवला. सभोवताली असणाऱ्या गुरुजांनी कुणी जोरात आपटणार नाही याची काळजी घेण्यासाठी गोलाकार उभेच होतेच.सगळी मुले खाली आल्यावर, अरे एक दो तीन चार.... गोविंदा आला रे या गाण्यावर देहभान विसरून मनसोक्त नाचू लागली.मुलीही त्यात सहभागी झाल्या. पण त्या मुलांपासून थोड लांब नाचू लागल्या.ते गाणंच मुळी असं आहे की,कुणालाही त्या गाण्यावर ठेका धरल्या शिवाय रहावत नाही. असेच न रहावणारे विद्यार्थी प्रिय शिक्षकाने मुलांमध्ये नाचायला सुरुवात केली. आणि अख्खी शाळा बेधुंद झाली. मुले दमल्यावर थोड्या वेळाने मुख्याध्यापकांनी गाणं बंद केले.स्वतः माईक हातात घेतला, आणि बोलू लागले.आजच्या दहिहंडी मध्ये दोनवेळा मनोरा दासळला. कारण मीच गोंधा आणि डिगा यांना गंमत्त यावी म्हणून पाडण्यास सांगितले होते.तशा सूचना मी सभोवताली उभ्या असणाऱ्या शिक्षकांना पण दिल्या होत्या.मी पण तरुणपणी अशाच दहिहंडी मध्ये मस्ती करत होतो.दहिहंडीचा खेळ कसा आहे कळलं मुलांनो तुम्हाला? मी सांगतो, हा एकमेव असा खेळ आहे, की ज्या खेळात प्रत्येकजण

एकमेकांना दहिहंडी पर्यंत पोहोचण्यासाठी मदत करतो.इतर खेळांमध्ये हातपाय ओढाओढी होते. पण इथे एकमेकांना हात देऊन ध्येया पर्यंत पोहोचविण्यासाठी मदत केली जाते. असा हा श्रीकृष्णाने शोधलेला खेळ आहे. जो सर्वांना आवडतो. असो सगळ्यांना मजा आली ना?कृष्ण कुठे आहे. आरव इकडे ये असे म्हणून त्यांनी आरव ला बंद पाकीट बक्षीस म्हणून दिले. गोंधा आणि डिगा दोघांना ही पाकीटे दिली. जे शिक्षक नाचले त्यांना सुध्दा एक पाकीट दिले. राधा कृष्ण झालेल्यांना पण बक्षीसे दिली. एक स्वप्नवत कार्यक्रम मुलांनी अगदी खेळीमेळीने आणि धाडसाने घडवून आणला. सगळ्या शालेय परिसराला आनंदाची आणि उत्साहाची किनार पहायला मिळाली. पालक,गावकरी यांनी मुले,शिक्षक व मुख्याध्यापक यांना धन्यवाद दिले.पाकीटे मिळालेल्या मुलांनी पाकीटे उंच करत नाचत शाळेतून बाहेर येत होती. आता शाळेचे पटांगण मोकळे झाले होते. शाळा,दहीहंडीची दोरी, फुटलेली हंडी,पटांगण, यांना सगळे बाल गोपाळ घरी गेल्याने सुनं सुने वाटत होतं...!!

- दत्ता तरलगुडी सर
मुक्त पत्रकार, पंढरपूर.
९८८१६२९०४८

आप्या (बालकथा)

मृगाचा पाऊस पडल्यामुळे सगळीकडे पेणीची लगबग सुरु होती. गावात एखाद दोन म्हातारी माणसं शाळकरी मुलं, गुढेदोरे कोंबड्यांची पिल्ले, झाडावरची पाखर एवढेच काय ते! आप्णीं सगळं कुटूंब तिला आणि आजीला घरी ठेवून शेतात गेलेलं. जेमतेम दहा वर्षांची आप्णी, रंगाने सावळी, मध्यम उंचीची, अंगांनं काटकुळी, नाकीडोळी नीटस, पण मोठी चुणचुणीत आणि हुशार ! तिची आजी आंधळी होती. डॉक्टरांच्या सांगण्यावरून डोळ्यांचं ऑपरेशन झालं होतं पण तरीही फारसा काही उपयोग झाला नव्हता. आजीला काही दिसत नव्हतं. तिची काळजी घ्यायला आप्णी घरी होती.

पत्राचं घर, अंगणात कडुनिंबाच झाड. त्या सावलीत खाट टाकलेली, त्यावर आजीचं बस्तान. बाजूला एक जाड दोरीचा झोका फांदीला बांधलेला. त्यावर बसून आप्णी वर पानांची हालचाल निरखत होती आणि झोका खेळत होती. उन्हाची छोटी छोटी पिल्ल तिच्या अंगावरून सुळकून पळत होती. झोका मागे पुढे होताना तिला मोठी गंमत वाटे. दूच्या एका घरात तिच्या काकूला बाळ झालेलं, बाजूला गोठ्यात छोटेस वासरू, एक दोन कुत्री, काही कोंबड्या आणि त्यांची पिल्ले, झाडावरची पाखरं, एवढीच काय ती आप्णीला सोबत. तिला खूप कंटाळा आला होता, खेळायला

कुणी नाही, शाळेत सुट्टी, काय बर करावं? अशा विचारात असतानाच, आप्णे,, अगं कुठे गेलीस? आजी खाटेवर आजूबाजूला हाताने चाचपडत म्हणाली. "हे काय तुझ्या जवळच आहे मी" झोक्यावरून क्षणात उतरून तिने आजीचा हात हातात घेतला. "पाणी देऊ

का ग तुला ?" आप्णीने आजीजवळ बसत विचारले, " हो ग, तहान लागली बघ मला, दे बर जरा पेलाभर पाणी". आजी म्हणाली. "थांब आता आणते". असं म्हणून आप्णी घरात गेली माठातून पेलाभर पाणी घेऊन परत आली आजीच्या दोन्ही हातात पेला दिल्यावरही तिने तो पकडून ठेवला होता. आजी घटाघटा पाणी पिली. "अजून आणू का ?" तिने आजीकडे तोंड पुसत विचारलं. "नको, मी जरा झोपते, आता तू इथेच खेळ बर! माझ्याजवळ, कुठे जाऊ नको."

आजीने बाजेवरच अंग टाकले. झाडाच्या थंड सावली तिला लगेच झोपही लागली. पाण्याचा पेला परत घरात नेऊन ठेवावा म्हणून आप्णी घरात गेली. पेला जागेवर ठेवला आणि छोटा झाडू हातात घेऊन तिने घर झाडलं, तिचं- आजीचं जेवणाचं ताट घासून ठेवलं, वाळवणी वरचे कपडे काढले घड्या घातल्या. एवढ्यात बराच वेळ गेला होता. अंधून मधून ती आजीकडे डोक्यावरून बघत होती. आजी मात्र गाढ झोपलेली होती. काम संपल्यावर परत आजीजवळ येत असताना खाटेच्या खालून पानांमधून तिला सळसळ असा आवाज ऐकू आला. दचकून तिने पाहिले तर तो एक काळा हिरवा साप होता! काही कळायच्या आत

तो खाटेच्या पायावर चढायला लागला ज्या बाजूला आजीचे पाय होते, आप्णीला दरदरून घाम फुटला, तिचे पाय लटपटायला लागले! काय करावं काही सुनेना! साप आजीला चावला तर, ! क्षणाचाही विचार न करता तिने जवळ पडलेली

आजीची मोठी काठी घेऊन सर्व शक्तीने सापावर वार केला, अचूक! एक, दोन, आणि तीन! तिसऱ्याच फटक्यात साप निपचित खाली पडला. फूटभर लांब हिरवा काळा साप! आप्णीने चक्रे साप मारला होता! तिने हे कसं केलं? एवढ धाडस तिच्यात कुठून आलं? हे कसं घडलं हे आप्णीलाही कळत नव्हतं, फक्त आजीची काळजी घ्यायची, तिच्याकडे लक्ष द्यायच कारण ती आंधळी होती ना, एवढेच तिला ठावूक होत, साप मारला नसता तर, तो आजीला, नाही नाही, ! आप्णी घामाने भिजली होती. तिच अंग गरम झालं होतं. तिला धडधडत होतं, तीचा कंठ सुकला होता!

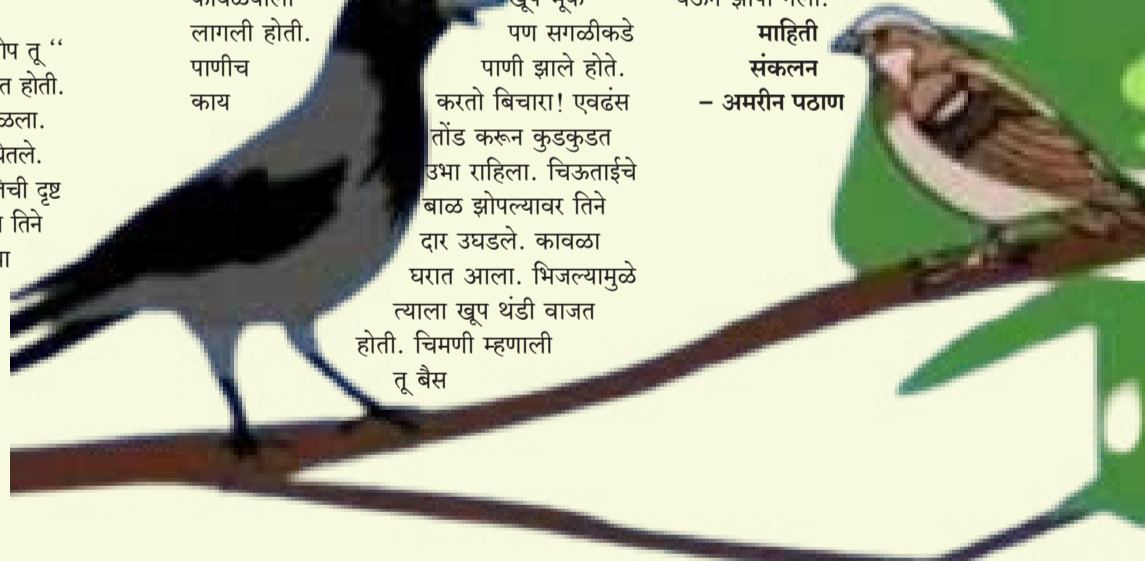
धपधप अशा आवाजाने आजी जागी झाली. "आप्णे अंग काय बडबडतेस? काय झालं? कुठे आहेस तू? तुला काही लागलं का? इकडे ये गं माझ्याजवळ." आजी तिला बोलवत होती हातातली काठी दूर फेकत आप्णी आजीला बिलगली आणि रडू लागली. आजी तिला कुरवाळत होती, तिच्या हातापायावरून, पाठी पोटावरून, डोक्यावरून हात फिरवून खात्री करून घेत होती की, तिला काही झालं तर नाही ना ! "अग बोल काय झालं तें" "काही नाही गं मी चांगली आहे, झोप तू" आप्णी शहाण्यासारख आजीला बोलत होती. संध्याकाळी झालेला प्रकार सगळ्यांना कळला. बाबांनी आप्णीला पोटाजवळ कवटाळून घेतले. तिच्या कपाळाची चुंबने घेतली. आईने तिची दृष्ट काढली. आप्णीच कौतुक करायला आणि तिने मारलेला साप बघायला सगळं गाव तिच्या घरी जमा झालं होतं. आज आप्णी मुळेच आजीचा जीव वाचला होता. एवढ्याशा जीवाच एवढ मोठ धाडस बघून लोक मात्र अचंबा करत होते. अजूनही आप्णी थरथरत होती!

- सौ. मनोरमा भारत बोरडे
छत्रपती संभाजी नगर

कावळा - चिमणीची गोष्ट

एक होती चिमणी आणि एक होता कावळा. चिमणीचं घर होत मेषाच, छोटेस आणि खूप सुंदर. चिमणी सारखी कामात असे. आळशासारखं बसायला तिला मुळीच आवडत नसे. याउलट कावळ्याचं घर शेणाचं होतं. घरात सगळीकडे पसाराच पसारा असे. कावळा दिवसभर इकडे तिकडे टिवल्याबावल्या करायचा, बडबड करायचा. हा खोडकर कावळा कोणालाच आवडायचा नाही. एक दिवस काय झालं आकाशात मोठे मोठे काळे ढग आले. सोसाट्याचा वारा सुटला. टप् टप् पाऊस पडू लागला. झाडे भिजली. जमिनीवरून धो धो पाणी वहायला लागलं. कावळ्याच घर होत शेणाच. तेही पाण्यात वाहून गेल. हू...हू...हू...हू...! कावळा काकडला. आता कुठे जाव बर? एवढ्यात त्याला आठवल, चिमणीच घर आहे शेजारीच. मग कावळा आला चिमणीकडे. पण चिमणीच्या घराचे दार तर बंद होते. चिऊताई, चिऊताई, दार उघड ! चिमणी आतून म्हणाली थांब माझ्या बाळाला काजळ-पावडर लावते थोडावेळ थांबून पुन्हा कावळ्याने कडी वाजवली चिऊताई, चिऊताई, दार उघड ! चिमणी आतून म्हणाली थांब माझ्या बाळाला कावळ्याला लागली होती. पाणीच काय

चुलीपाशी. कावळा चुलीपाशी बसला. चुलीवर होती खीर ! कावळ्याच्या तोंडाला पाणी सुटले.त्याने थोडी थोडी करत सगळी खीर संपवली. थोड्या वेळाने पाऊस थांबला. कावळ्याने घरातयाचे मागचे दार उघडले आणि तो भुरकून उडून गेला. असा होता कावळा आळशी आणि लबाड. कावळ्याची शिक्षा आणि चिमणीचे बक्षीस एक होता आळशी आणि लबाड कावळा. पहिल्या गोष्टीत पाहिला ना? तोच तो. तो लोळ लोळ लोळला, तर शेणाने भरला. त्याने वर पाहिले तर त्याचा डोळा फुटला. त्याने बिळात हात घातला तर त्याला विंचू चावला. तो देवळात गेला तर त्याला मार मिळाला. बिचारा रड रड रडला अन् घरी येऊन झोपी गेला. एक होती कामसू चिमणी. पहिल्या गोष्टीत पाहिली ना घर स्वच्छ ठेवणारी? तीच ती. ती लोळ लोळ लोळली. तर मोत्याने भरली. तिने वर पाहिले तर तिला चंद्रहार मिळाला. तिने बिळात हात घातला तर तिला अंगठी मिळाली. ती देवळात गेली तर तिला साडी-चोळी मिळाली. ती साडी-चोळी नसेली, पालखीत बसली अन् घरी येऊन झोपी गेली.



माहिती संकलन - अमरीन पठाण

घोड्याची फजिती
एक घोडा होता वेडा घाबरा काळू माकड भेटले त्याला त्याला म्हणाले पागल झाला

घेकून घोडा चिडला फार माकडाला मारल्या लाथा चार माकडाला लागले जोरात फार माकड त्रासून झाले बेजार

घोडा म्हणाला माफी माग होईल कमी माझा राग माकडा म्हणाले दादा सोंपी घोडा म्हणाला जा तुझ्या घरी

माकडाने मारली झाडावर उडी झाडावरून खाली पडली छडी घोड्याच्या नाका लागली धार उड्या मारत झाला तो फरार

अशी फजिती घोड्याची झाली माकडं घारी नाचत आली काळू माकडापासून रक्षकार केला साऱ्या प्राण्यांना आनंद झाला

गिरीश वसेकर ९३२२६९९२०

उन्हाळ्याची सुट्टी
आनंदात चालली उन्हाळ्याची सुट्टी महिनाभर आता अभ्यासात बुट्टी

मामासोबत गावभर भटक्यायचं कोल्ड्रिक आणि आईस्क्रीम मटकवायचं

गाण्यांच्या भेंड्या, पेपरातली कोडी आमरसासाठी मामीशी लाडीगोडी

बाळूची बघा अशी चाललीय मजा शाळा जणू त्याला आता वाटे सजा

उदबुध भयवाळ छत्रपती संभाजीनगर
मोबाईल: ८८८९२२५४८८

बेत आमचे भारी
सुट्टीच्या दिवसातले बेत भारी रोज खेळू एका मित्राच्या घरी

उन्हात नको कुठे बाहेर पडणे घरात बसून बेंदे खेळ खेळणे

आज्जी जागी असते दिवसभर बारीक लक्ष असे तिचे पोरानंवर

एखादे दिवशी आई घरी असते ती पण पोरान्या खेळात रमते

मग काय पोरान्नी चंगळच असते खेळता खेळताच खायला मिळते

आवांनी शिकवलेत पत्त्यांचे खेळ खूपच मज्जेत जातो पोरान्ना वेळ

वेळ नाही, बाबा नेहमीच म्हणतात फ्री असले की, मग येऊन खेळतात

व्यापार, लाल पान सात, खेळतो सुट्टीचे दिवस असे छान चालवतो

कवी-अरुण वि.देशपांडे -पुणे
9850177342

'चित्रात लपलेली म्हण ओळखा!'

ते तर आंबटच आहेत!

'या चित्रात कोणती म्हण दडलेली आहे? शोधा आणि सांगा!'