



विशेष लेख...

जुळ्या मुलींचे, वडील वेगवेगळे असू शकतात काय?

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

जुळ्या मुलांचे वडील वेगवेगळे असू शकतात. विज्ञानामध्ये या दुर्मिळ घटनेला हेटेरोपॅटर्नल सुपरफेकंडेशन असे म्हणतात. ही घटना कशी घडते? सामान्यतः स्त्रीच्या मासिक पाळीत एकच अंडे तयार होते. मात्र, काही वेळा एकाच चक्रात दोन अंडी बाहेर पडतात. जर महिलेने ओव्हुलेशनच्या (स्त्रीबीज बाहेर पडण्याच्या) काळात दोन वेगवेगळ्या पुरुषांशी शारीरिक संबंध ठेवले, तर दोन्ही अंडी वेगवेगळ्या शुक्राणूंद्वारे फलित होऊ शकतात. पुरुषाचे शुक्राणू स्त्रीच्या शरीरात काही दिवस जिवंत राहू शकतात. त्यामुळे वेगवेगळ्या वेळी झालेल्या संबंधानंतरही दोन्ही अंडी फलित होऊन दोन वेगळे वडील असणारी जुळी मुले जन्माला येऊ शकतात.

ही घटना अत्यंत दुर्मिळ आहे. जगभरात अशा केवळ २० च्या आसपास अधिकृत केसेस नोंदवल्या गेल्या आहेत. केवळ फ्रेटनल जुळ्यांमध्येच शक्यही प्रक्रिया फक्त अशा जुळ्यांमध्ये घडते जे दिसायला पूर्णपणे वेगळे असतात. आयडेंटिकल किंवा हुबेहूब सारख्या दिसणाऱ्या जुळ्यांचे वडील नेहमी एकच असतात, कारण ते एकाच अंड्यापासून तयार होतात. नुकतेच समोर आलेले उदाहरण म्हणजे ब्रिटनमधील मिशेल आणि लाविनिया ओसबॉर्न या ५० वर्षांच्या जुळ्या बहिणींची डीएनए चाचणी केली असता, त्यांचे वडील वेगवेगळे असल्याचे समोर आले आहे.

सुमारे ५० वर्षे मिशेल आणि लॅव्हिनिया ऑस्बॉर्न यांनी आयुष्यातील प्रत्येक क्षण एकत्र घालवला. मात्र त्यांच्या वडिलांबाबत त्यांना नेहमीच शंका होती. म्हणून त्यांनी टेस्ट केली आणि धक्कादायक सत्य समोर आले. दोघींची आई एकच, पण वडील वेगवेगळे.

जुळ्या बहिणींच्या आईने जेम्स नावाच्या व्यक्तीला त्यांचा वडील असल्याचे सांगितले होते, पण तो खूप कमी वेळा त्यांना भेटायचा. काही वर्षांनी मिशेलला जेम्सच्या फोटोशी स्वतःचे साम्य दिसले नाही, त्यामुळे तिला संशय आला आणि तिने टेस्ट करण्याचा निर्णय घेतला. रिपोर्टमध्ये जेम्स नव्हे, तर एलेक्स नावाचा व्यक्ती तिचे खरे वडील असल्याचे समोर आले. यामुळे सर्वांनाच धक्का बसला.

जेव्हा एलेक्सचा लॅव्हिनिया ऑस्बॉर्नसोबत जुळला नाही, तेव्हा चिंता आणखी वाढली. शेवटी आर्थर नावाच्या व्यक्तीला लाविनियाचे जैविक वडील म्हणून ओळख मिळाली. आता त्यांच्यात चांगले नाते निर्माण झाले आहे. लाविनिया सांगते की, तिला नेहमी काहीतरी वेगळं वाटायचं, पण आता तिला हवी होती ती शांती मिळाली आहे. दुर्दैवाने, ज्या दिवशी मिशेलला टेस्टचे निकाल मिळाले, त्याच दिवशी त्यांच्या आईचे निधन झाले. त्यामुळे अनेक रहस्ये कायमची तिच्यासोबत गेली.

हे लक्षात घेणं देखील महत्त्वाचं आहे की वेगवेगळे वडील असलेली जुळी मुलं कधीही अगदी एकसारखी असू शकत नाही. कारण एकसारखी असणारी जुळी मुलं एकाच अंड्यातून आणि एकाच शुक्राणूतून जन्माला आलेली असतात.

‘टेक-वारी २.०’ अंतर्गत संस्कृतीरंग; विविध नृत्याविष्कार सादर



ज्योतिर्मय साहित्य
मुंबई - सामान्य प्रशासन
विभागाच्या वतीने आयोजित
‘टेक-वारी २.०’ अंतर्गत ‘महाराष्ट्र
प्रशिक्षण सप्ताह’ कार्यक्रमात शेवटच्या
दिवशी संस्कृतीरंग कार्यक्रमातून

विविध नृत्याविष्कार सादर करण्यात
आले.

दि. ४ ते ८ मे २०२६ या
कालावधीत ‘टेक- वारी २.०’
अंतर्गत ‘महाराष्ट्र प्रशिक्षण सप्ताह’
कार्यक्रम झाला. शेवटच्या दिवशी
मंत्रालयाच्या त्रिमूर्ती प्रांगणात डॉ.

संध्या पुरेचा संगीत नाटक
अकादमीच्या टीमने संस्कृतीरंग
कार्यक्रम सादर करून उपस्थित
अधिकारी कर्मचाऱ्यांची दाद
मिळवली.

कार्यक्रमास सामान्य प्रशासन
विभागाच्या अतिरिक्त मुख्य सचिव

व्ही. राधा, महाराष्ट्र सदन नवी
दिल्लीच्या निवासी आयुक्त आर.
विमला, मुख्य सचिव राजेश अग्रवाल
यांच्या पत्नी मिनाक्षी अग्रवाल
यांच्यासह वरिष्ठ अधिकारी आणि
कर्मचारी उपस्थित होते.

कार्यक्रमात गणेशवंदन, शास्त्रीय
संगीत नृत्य, ओडिसी, भरतनाट्यम,
शिवस्तुती, बाल्या, पंढरपूर वारी
यासह विविध अभंगावर नृत्याविष्कार
सादर करण्यात आले. सादरीकरणातून
भारतीय संस्कृतीची समृद्ध परंपरा,
भावविश्व आणि कलात्मकता
प्रभावीपणे उलगडण्यात आली.

नाट्यसंस्कारच्या ‘जीर्णोद्धार’ची गौरवशाली पन्नाशी पूर्ण: कलावंत तसेच पालकांचा कौतुक सोहळा

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - नाट्यसंस्कार कला
अकादमी निर्मित जीर्णोद्धार या
बालनाट्याचा ५०वा प्रयोग आणि
त्यातील कलावंत तसेच त्यांच्या
पालकांचा कौतुक सोहळा बुधवार,
१३ मे २०२६ रोजी आयोजित
करण्यात आला आहे. पुणे येथील
भरत नाट्य मंदिरात सायंकाळी ६
वाजता हा विशेष प्रयोग पार पडेल.
नाट्यसंस्कार कला अकादमीचे प्रमुख
विश्वस्त प्रकाश पारखी यांनी ९ मे
रोजी पत्रकार परिषदेत ही माहिती
दिली. यावेळी पालक प्रतिनिधी आरती
दाते, प्रसाद कुलकर्णी आणि पुष्कर
देशपांडे उपस्थित होते.



जीर्णोद्धार या बालनाट्याचे लेखन दिग्दर्शन प्रसाद कुलकर्णी यांचे आहे.
संध्या कुलकर्णी यांनी केले असून, या नाटकाचा पहिला प्रयोग २४ मार्च

२०२२ रोजी भरत नाट्य मंदिरातच
झाला होता. ५०व्या प्रयोगासाठी
सुप्रसिद्ध अभिनेता अथर्व कर्वे आणि
संवाद, पुणेचे अध्यक्ष सुनील महाजन
यांची प्रमुख उपस्थिती असणार आहे.

या बालनाट्याने राज्य नाट्य स्पर्धे
त पुणे केंद्रावर प्रथम क्रमांक
पटकावला होता. तसेच, अभिनय,
दिग्दर्शन, नेपथ्य आणि
प्रकाशयोजनेसाठीही अनेक पारितोषिके
मिळवली आहेत. शर्व दाते, दृष्टी मोरे,
अक्षरा जाधव, सई भोसले, अर्चिस
थत्ते या कलावंतांनी अभिनयाची
पारितोषिके जिंकली आहेत. संध्या
कुलकर्णी यांना लेखनासाठी, प्रसाद
कुलकर्णी यांना दिग्दर्शनासाठी तर
पुष्कर देशपांडे यांना नेपथ्यासाठी

पुरस्कार मिळाले आहेत. या
एकांकिकेला आतापर्यंत एकूण ५६
पारितोषिके मिळाली आहेत.
जीर्णोद्धारचे प्रयोग एन. डी.
स्टुडिओ कर्जत, मुंबई, चेंबूर, वाशी,
कल्याण, डोंबिवली अहिल्यानगर,
सोमनाथ प्रकल्प चंद्रपूर, आनंदवन
प्रकल्प वरोरा, संभाजीनगर यांसह
महाराष्ट्राबाहेर बेळगाव येथेही झाले
आहेत.

कलावंत आणि तंत्रज्ञांच्या
कार्याला प्रोत्साहन देण्यासाठी तसेच
पालकांनी दिलेल्या सहकार्याबद्दल
कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी या विशेष
कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले
आहे. रसिकांना हा प्रयोग पाहण्यासाठी
मुक्त प्रवेश असेल.

“गुरु साक्षात परब्रम्ह”

ज्योतिर्मय साहित्य

श्री जनार्दन पुनाजी कदम
गुरुजी. सर्वसामान्य गरीब
कुटुंबातील. आठ भावंडातील
चौथे अपत्य. आई व वडील
दोघेही निरक्षर. घरात अठरा
विश्व दारिद्र्य असताना देखील
घरातील सर्वांना शिक्षणाचे
महत्त्व पटलेले होते. त्यामुळेच
वडिलांचा धाक व
परिस्थितीची जाण यांचे भान
ठेवून प्राथमिक, माध्यमिक
शिक्षण पूर्ण करून महात्मा फ
ले अध्यापक विद्यालय सातारा
येथून अध्यापक पदवी प्राप्त
केली व सप्टेंबर १९९१ ला
गिरिस्थान नगरपरिषद मुलींची
शाळा क्रमांक २, महाबळेश्वर येथून शिक्षकी
व्यवसायाचा श्रीगणेशा
केला. एकूण नोकरी
पैकी २८ वर्षे वरिष्ठ
मुख्याध्यापक या
पदावर काम केले.
भरभरून शिकविणे,
गायन, वादन, सुंदर
हस्ताक्षर, हस्तकलेच्या
वस्तू बनविणे, सर्वांना मार्गदर्शन करणे व सतत
उद्योगी राहणे हे त्यांचे आवडते छंद. सामाजिक,
राजकीय व शैक्षणिक वारसा अथवा वातावरण
नसताना देखील प्रत्येक क्षेत्रात उत्तुंग भराती
घेण्याचे स्वप्न. याच ध्येयाने प्रेरित होऊन कार्य
करत राहिले.
आज वयाची ५८ वर्षे व नोकरीची ३५ वर्षे
पूर्ण केली. विद्यार्थी हेच त्यांनी दैवत मानले. ज्या



हेतूने या क्षेत्रात आले तो
साध्य झाला आहे. त्यांचे
अनेक विद्यार्थी डॉक्टर,
वकील, उच्च पदस्थ अधिकारी
तर काही यशस्वी उद्योजक
बनले. एक पितृतुल्य व कुटुंब
कर्ता म्हणून सर्वांना शिस्तीचे
धडे दिले. उपशिक्षक ते वरिष्ठ
मुख्याध्यापक या पदांना
अनुसरून त्यांनी कार्य केले.
नवनीवीन उपक्रम हाती घेऊन
शालेय पट, गुणवत्ता व दर्जा
सुधारण्यासाठी प्रयत्न केला.
त्यातील महत्त्वाचे म्हणजे
मुलींच्या शाळेस केंद्रस्तर
संलग्न पी एम श्री शाळा म्हणून
तालुक्यात बहुमान मिळवून
दिला. शाळेत विद्यार्थ्यांच्या गुणवत्तेत वाढ व्हावी
याकरीता रात्र अभ्यासिका,
सेमी अभ्यासक्रम राबविला.
याचाच परिणाम म्हणजे
२००९ साली तब्बल चार
विद्यार्थी जवाहर नवोदय
विद्यालयासाठी पात्र झाले. हे
कार्य करीत असताना त्यांना
सर्व सहकार्यांचे सहकार्य
लाभले. आयुष्यात आलेले सर्व गुरूवर्य, सहकारी
व विद्यार्थी यांच्या सदिच्छांनी त्यांचे जीवन
उजळून निघाले आहे. सोबतच महाबळेश्वर
नगरवासीयांनी देखील त्यांना सर्व सुख दुःखात
साथ दिली व प्रत्येक कार्य करणेस प्रोत्साहन दिले
सर्वांचे प्रेम व शुभाशीर्वाद सदैव पाठीशी राहो.
हीच सदिच्छा. त्यांना वाढदिवसाच्या व सेवा
निवृत्तीच्या आभाळभर शुभेच्छा!



सौ. वैशाली जनार्दन कदम
मु.पो. कुंभरोशी, ता. महाबळेश्वर,
जि. सातारा. मो-9423484216



श्री जनार्दन पुनाजी कदम गुरुजी

वाढदिवस व सेवापूर्ती बद्दल
हार्दिक शुभेच्छा

शुभेच्छुक
गिरिस्थान नगरपरिषद मुलींची शाळा क्रमांक २,
महाबळेश्वर

आम्ही तुमचे पुस्तक प्रकाशित करू !

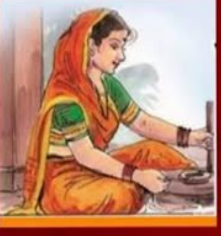
प्रत्येक लेखकाचं एकच स्वप्न असते ते म्हणजे माझ्या कवितांचे, लेखांचे, कथांचे, कादंबरीचे पुस्तकात रूपांतर व्हावे व ते जास्तीतजास्त वाचकांपर्यंत पोहोचवे, मग हे स्वप्न आम्ही पूर्ण करू. उत्कृष्ट छपाई, सर्जेसे मुखपृष्ठ अगदी कमी वेळेत व अगदी बिनचूक. मग वाट कसली बघता तुमचे स्वप्न पूर्ण करा ज्योतिर्मय प्रकाशन सोबत. लगेच कामाला लागा व आम्हाला खाली दिलेल्या नंबरवर संपर्क करा. ज्योतिर्मय प्रकाशन

■ पुणे ■ छ. संभाजीनगर

संपर्क : 7743 81 8559

ज्योतिर्मय प्रकाशन

**जात्यावरच्या
ओव्या.....**



वाट तापली उन्हांन

जाईना पाण्यान तहान

आला जीवात जीव

लिंबाच्या सरबतान ||६३५||

वाट तापली उन्हांन

नाचे मुगजळ थयाथया

पाणी समजून वेड

कस्तुरी हरण पळे प्याया ||६३६||

©® सौ. मनोरमा बोराडे

छत्रपती संभाजी नगर

मो. 70207 33758

**मनोपनिषद अर्थात मनाचे
श्लोक-भाग २८**

ज्योतिर्मय साहित्य

आजकाल बरीच शिकलेली मंडळी माझा देवावर विश्वास नाही असे म्हणत असतात आणि त्याचे निरनिराळ्या प्रकारे समर्थन करीत असतात. आपण आस्तिक म्हणून जगायचे की नास्तिक म्हणून जगायचे हा ज्याच्या त्याचा प्रश्न आहे. परंतु अशा मंडळींनी आस्तिक लोकांचा बुद्धिभेद करून त्यांच्या जगण्याचा आधार काढून घेऊ नये. ईश्वराला विज्ञानाच्या कसोटीवर अनुभवता येत नाही. त्याची अनुभूती श्रद्धेच्या कसोटीवर घेता येते ही गोष्ट त्यांनी लक्षात घ्यावी. परमेश्वराची अनुभूती

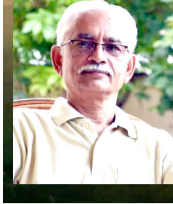
येण्यासाठी त्याच्यावर दृढ श्रद्धा असावी लागते, निष्ठा असावी लागते. त्या भावनेने जोपर्यंत आपण त्याची भक्ती करीत नाही तोपर्यंत त्याचा अनुभव येणार नाही.

समर्थांना प्रिय असलेला आणि त्यांचे आराध्य दैवत असलेला राम हा कोदंडधारी म्हणजे धनुष्य धारण केलेला आहे. त्याच्या नुसत्या धनुष्याच्या टणत्काराने काळ देखील थरारतो. तो दीनांचा, दुःखितांचा रक्षण करणारा आहे. तो आपल्या भक्तांची कधीही उपेक्षा करीत नाही. फक्त आपली त्याच्यावर दृढ श्रद्धा हवी.

संकटातून परमेश्वर आपले रक्षण करतो असे समर्थ जे म्हणतात त्याचा अर्थ संकटांशी सामना करण्याची शक्ती तो आपल्याला देतो आणि त्याच्या कृपेनेच हा भवसागर आपण तरून जातो असा आहे. तेव्हा हे



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

मना, तू अन्य सगळे आधार सोडून केवळ एका रामावर श्रद्धा ठेव. तोच तुझे कल्याण करील. जेव्हा आपल्याला आतून

जाणवते की एक दिव्यशक्ती आपल्या सोबत आहे, तेव्हा चिंता, राग, भविष्याची भीती यासारख्या गोष्टी आपोआपच कमी होतात. परमेश्वर आपल्या हृदयात आहे, आपल्याजवळ आहे ही अनुभूती आली की माणूस कोणत्याही संकटांना सहजपणे तोंड देऊ शकतो.

स्वसंवाद : १) मी खरोखरच परमेश्वराला अंतिम आधार मानतो का ? की पैसा, मित्र नातेवाईक हेच अंतिम प्रसंगी उपयोगी पडतील असे मला वाटते ?

२) संकटसमयी देवावरील माझा विश्वास डळमळतो का की अधिक दृढ होतो ?
३) "राम दासाभिमाना आहे" या गोष्टीवर माझी श्रद्धा

आहे का ?

४) मी परमेश्वराला केवळ सुखात आठवतो की दुःखातही त्याच्यावर भार टाकतो ? (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 9271 686230



युग सध्याचे स्पर्धेच्या हे प्रत्येक जण प्रगतीसाठी धावत आहे व्यवहारवाद जोपासला जात आहे स्वार्थाने संवेदनशीलता कमी होत आहे

प्राणी पक्षी सूर्य चंद्र तारयांविषयी संवेदना मनोमनी जपूया बाळगुनी प्रेम आधार निसर्गा विषयी संवेदनशीलता मूल्य रुजवूया



**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

त्याग हे यज्ञाचे खरे मर्म आहे

पुढच्या कर्मांचा 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.

कर्मांचे 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 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.



अहंकार
पुढे.....
आता तुकाराम महाराज काय म्हणतात ते पण पाहू.
असोनी न कीजे अलिप्त अहंकारे /
उगीच या भारे कुंथा कुंथी/
धावा सोडवणे वेगी लवकरी/
मी तो झालो शक्ती हीन/
भ्रमल्याने दिसे बांधल्याचे परी /
माझे मजवरी वाहोनिया/
तुका म्हणे धाव घेतलीसे सोई
आता पुढे येई लवकरी//
अहंकारा पासून पूर्णपणे अलिप्त आपणास होता येत नाही, पण तो काही काळापुरता का होईना न्यूनतम अवस्थेत आणावा लागतो. आणि साधन मार्गाने तो लीन होतो. अन्य दुसऱ्या मार्गाने अहंकार मोडून काढण्याचा प्रयत्न विफल होतो. आता संत निळोबाराय काय म्हणतात तेही पाहू जाणिवेचे ज्ञान/ तर्क वादाचे जल्पन(बडबड) / काय करू गोमटा/ भरला अहंकाराचा फाटा/ बोले ते ते तारे तारे/ नेणे परमार्थाची सोये/ निळा म्हणे तैसीची गती/ फावे आपुलिया मती// देहाची जाणीव म्हणजेच अहंकार म्हणून या जाणिवेचा जर ज्ञान झालं तर तर्क हा नुसती बडबड ठरतो. अहंकार बळावला की परमार्थ बुडाला म्हणून समजा. यामुळे आपली बुद्धीही दूषित होते. जगद्गुरु संत श्रेष्ठ तुकाराम महाराज आपुले मरण पाहिले मी डोळा या दिव्य अनुभूतीचे वर्णन करताना म्हणतात एक देशी होतो अहंकारे अधिला/ त्याचा त्यागे झाला सुकाळ हा/ फिटले सुतक जन्म मरणाचे/ मी माझ्या संकोचे दुरी झालो// क्रमशः.....



आरोग्य संजीवनी

शरीराला आवश्यक असणाऱ्या खनिजा विषयी

ज्योतिर्मय 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,

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

केळं, बटाटा, लिंबू, बदाम.)
कमतरतेमुळे काय होतं ?
अॅसिडिटी, त्वचेवर सुकल्या किंवा मुरुमं 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, दांत रोग.
कार्य काय असतं ?
मेंदूला ताजंतवानं ठेवण्याचं काम हे खनिजं करतं.
सिलिकॉन कशात असतं ?
गहू, पालक, तांदूळ, कोबी, काकडी, मध,
कमतरतेमुळे काय होतं ?
कॅन्सर, त्वचारोग, बहिरपणा, केस गळणे.
कार्य काय असतं ?
जननेंद्रियांची 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, बैचेनी, सोरायसिस, फोडं, नपुंसकता किंवा बांझपणा. (क्रमशः)

प्रभातपुष्प
षटकोळी माझी
संध्याराणी जयहिंद कोल्हे (काव्यसंध्या)
कळंब जि. धाराशिव मो. 87885 91371
विषय :- स्पर्श
सर्वात असे आगळा
मनमोहक, सुंदर, छान
स्पर्श हवाहवासा मायेचा
सर्व दुःख विसरून
आनंद ओठी फुलता
हात हाती आधाराचा
निरागस छान असा
बाळाचा कोमल स्पर्श
मनास खरा भावतो
मिठीत ते विसावता
भान जगाचे हपून
रोमरोम प्रफुल्लीत करतो

हसा आणि लड्डू व्हा...!

ज्योतिर्मय साहित्य
आता जिम लावा आणि बारीक व्हा. फेसबुकवर येते, मोफत पुस्तक वाटप सुरू आहे, फक्त तुमचा पत्ता पाठवा. पन्नास वेळा पत्ता पाठवून झाले, एखादं फाटलेल पानही आलं नाही. अमुक तमुक वजन असलेल्यांनी वजन कमी करायला होय म्हणा, किती किलो वजन कमी करायचे ते कळवा.
आता हे सर्कल फिरले की, किती डिस्काउंट मिळेल ते पहा, अरे व्हा तुम्ही खूप भाग्यवान आहात, तुम्हाला हे औषध पन्नास टक्के कमी दरात मिळेल, ताबडतोब पैसे पाठवा, औषधांचा साठा कमी आहे. रोज यु ट्युबवर नवनवीन रेसिपी येतात. अगदी पीठ चाळण्यापासून मळण्यापर्यंत, उलथण्यापासून पालथण्यापर्यंत तुम्ही काय काय वापरावे, कसे वापरावे, कसे ठेवावे अगदी सटरफटर

सगळ्या गोष्टींचे व्हिडिओ, मग त्यांना लाईक करा, सबस्क्राईब करा. एवढेच नव्हे तर भविष्य सांगण्याची तर उच्छादच मांडलाय, रोज वेगवेगळे भविष्य सांगून बारा राशी, बारा ग्रह, आणि सर्व देवांना वेटीस धरून आकाश मंडलात गरगर फिरवून आपले पोट भरण्याचा धंदा जोरात सुरू आहे.
अहो, फक्त बाराच राशी आणि एवढी करोडोने माणसे सर्वांचे भविष्य साखेच कसे येईल.
और कुछ नहीं करने का खाली इतनाही करणे का तुम्हा रे घरमे लक्ष्मी आयेगी, नौकरी लगेगी, शादी होगी, बच्चे ऐसे होंगे हे नि ते त्यातली एकही चांगली गोष्ट खरी होत नाहीच, आणि त्याशिवाय तुमच्यावर कोणी काळी जादू केली आहे, असे करा, तसे करा, प्रत्येकाला असे सांगताना, खोटेनाटे भविष्य सांगताना यांना काहीच कसे

वाटत नाही.
मी पाच वर्षे झाली, बर्बात वेळा राशींचे भविष्य ऐकले, पण

कोणाच्या जीवनात काही छानसा बदल जाणवला नाही. आता कसं झालंय,



युट्यूबवर, गुगल सर्च, फेसबुक माणूस या सर्वांत इतका खोलखोल रूत चालला आहे की,
प्रत्यक्ष समोर चाललेल्या परिस्थितीची जाणीवच तो विसरत चालला आहे.
या तांत्रिक ज्ञानाने आपली खूप प्रगती झाली आहे खरी, क्षणाघात आपल्याला खूप दूरची, सारी माहिती मिळते, पण अति तेथे माती च होते कोणत्याही गोष्टीचा योग्य तेवढाच वापर केला पाहिजे. आताच्या अगदी पाचसहा महिन्यांच्या बाळांना सुद्धा मोबाईलचे आकर्षण आहे, पण पुढचे संभाव्य धोकेही सर्वांनी जाणून घ्यायला पाहिजेत. आणि हे सर्वांनाच माहीत असूनही या विड्यातून आपण आपली सुटका करून घेतली पाहिजे. गरजेपुरतीच हे

सहावे इंद्रिय आपण वापरले पाहिजे.
अगदी मी स्वतः सुद्धा विनामोबाईल नोकरी केली आहे, अत्यंत गरजेच्या क्षणी फोनवर काही अत्यंत महत्वाचे मेसेज पाठवले, फोन शिवाय काहीच अडत नव्हते. आता चारपाच वर्षात मोबाईल वापरायला लागले. पण आताच्या लहान मुले किंवा तरुण पिढीकडे पाहिल्यांतर एक गोष्ट प्रामुख्याने जाणवायला लागली की, फोनचा वापर अत्याधिक गरज

किंवा माहिती पुरताच केलेला बरा. कारण कोणत्याही गोष्टींचा अतिरेक हा विनाशाकडे नेणारा असतो. कोणतीही आकर्षक गोष्ट सहजपणे मिळाली तर त्याला रोखणे अवघड असते, पण प्रत्येक व्यक्ती ने सज्जपणे यांचा विचार करणे फार गरजेचे आहे. रोज वेगवेगळे शास्त्रीय उपायही वाचायला मिळतात, माणूस चक्रावून जातो, कोणाचे ऐकायचे नि कोणासखरेच वागायचे काहीच कळत नाही. कधी कधी वाटते, अज्ञानातच सुख असते, या विचारांच्या वावटळीतडोके सैमभर होते.
अजून बर्बातच गोष्टी आहेत पण लहान मुले व तरुण पिढीला यापासून सावध करणे फारच गरजेचे आहे.
तेव्हा यापासून थोडे अंतर राखून रहायला हवे असे वाटते.



स्वप्रगन्था सतीश आम्बेतकर कलाशिक्षिका. विरार मो. 97301 74088

उन्हाळी शिबिरांची उपयुक्तता किती असते?



ज्योतिर्मय साहित्य
वार्षिक परीक्षा संपून सुट्ट्या सुरू झाल्या की जिकडे तिकडे उन्हाळी शिबिरांची रेलचेल सुरू होते. प्रत्येक ठिकाणी गायन, वादन, नाट्य, अभिनय, नृत्य, साहसी खेळ जसे ट्रेकिंग, स्विमिंग अशा विविध विषयांशी निगडित शिबिरांचे आयोजन केले जाते. पालक ही आपल्या मुलांना परीक्षा संपल्या की उन्हाळी शिबिरात दाखल करतात. खरंतर उन्हाळी सुट्टीत मुलांनी मस्त मजा करावी, मित्र मैत्रिणींसोबत मनसोक्त खेळावे, बागडावे, मैदानी खेळ खेळावेत, आवडीची पुस्तके वाचावीत, मामाच्या गावाला किंवा खेडेगावात जाऊन निसर्ग

अनुभवावा, गड किल्यांची भटकंती करावी. मुलांनी त्यांची सुट्टी एन्जॉय करावी. पण असे करण्याऐवजी पालक आपल्या मुलांना उन्हाळी शिबिराच्या दावणीला बांधतात. मुलांचा कल, मुलांची आवड न पाहता पालक आपल्या मुलांना उन्हाळी दाखल करतात. वाढत्या स्पर्धेच्या युगात आपला मुलगा अभ्यासासोबतच इतर कलागुणामध्येही मागे राहू नये म्हणून पालक आपल्या मुलांना उन्हाळी शिबिरात दाखल करतात पण ही उन्हाळी शिबिरं आपल्या मुलांसाठी किती उपयुक्त आहेत या उन्हाळी शिबिरांचा मुलांना खरंच उपयोग होतो का? याचा विचार मात्र पालक करीत नाहीत. उन्हाळी

शिबिरातील मुलांच्या सुरक्षेबाबत आयोजक गंभीर आहेत का याचाही विचार पालकांनी करावा कारण तीन वर्षापूर्वी म्हणजे कोरोनाच्या आधी पुण्यात एका शिबिरात मुळशी धरणात पोहायला गेलेल्या तीन

श्याम ठाणेदार
दौंड जिल्हा पुणे

मुलांचा बुद्ध मृत्यू झाला होता. या घटनेमुळे उन्हाळी शिबिरातील मुलांच्या सुरक्षेवरच प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले होते. पालकांनीही आपल्या मुलांना उन्हाळी शिबिरात दाखल करण्यापूर्वी शिबिरातील सुरक्षा व्यवस्थेची खात्री केली

पाहिजे. या शिबिरांना शासनाची मान्यता आहे का याचीही खात्री करायला हवी. सरकारनेही आयोजकांची क्षमता व सुरक्षा व्यवस्थेची पाहणी करूनच अशा शिबिरांना मान्यता द्यायला हवी. शिबिरादरम्यान जर काही दुर्घटना घडली तर त्या दुर्घटनेस आयोजकांनाच जबाबदार धरले पाहिजे. काही शिबिरांना मिळणारा प्रतिसाद उत्स्फूर्त असतो तर काहींना अल्प प्रतिसाद मिळतो अर्थात या शिबिरातून सर्वच गोष्टी शिकायला मिळतात असे नाही. याउलट वर्षभर चालणाऱ्या विविध शिबिरातून मुलांना अनेक गोष्टी शिकायला मिळतात असे म्हटले तर वाक्ये उरणार नाही. सुट्टीच्या दिवसातील

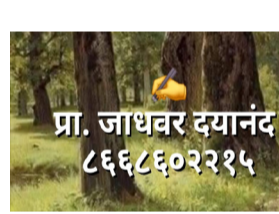
शिबिरांना बऱ्यापैकी पैसे मोजावे लागतात.
टीव्ही, मोबाईल, व्हिडीओ गेममध्ये डोके खुपसून बसण्यापेक्षा पैसे जात असले तरी मुले गुंतून राहत असल्यामुळे पालक हाही खर्च सहन करतात. पालकांचा हेतू उदात्त आहे मात्र पालकांनी मुलांच्या आवडीनिवडी जपाव्यात. आपल्याला हवे तसे नको तर मुलांना हवे ते देण्याचा, शिकवण्याचा प्रयत्न करावा. एकूणच या शिबिरांची आपल्या मुलांना कितपत गरज आहे याचा विचार करूनच पालकांनी आपल्या मुलांना उन्हाळी शिबिरात दाखल करावे.

प्रदूषण, जंगलतोड आणि वाढते तापमान : गंभीर इशारा

ज्योतिर्मय साहित्य
(मागील अंकावरून)
तिसरे म्हणजे, स्थानिक समुदायांच्या सहभाग वाढवणे. आदिवासी आणि वनवासी लोक जंगलांचे खरे संरक्षक आहेत. त्यांच्या ज्ञानाचा आणि अनुभवाचा उपयोग करून जंगल संवर्धन अधिक प्रभावी करता येईल.



चौथे म्हणजे, प्रदूषण नियंत्रणावर भर देणे. स्वच्छ ऊर्जा, सार्वजनिक वाहतूक आणि हरित तंत्रज्ञान यांचा वापर वाढवणे आवश्यक आहे. शहरांमध्ये हरित क्षेत्र वाढवणे, झाडे लावणे आणि त्यांचे संवर्धन करणे ही काळाची गरज आहे.



प्रा. जाधवर दयानंद ८६६६०२२१५

तसेच, शाश्वत विकासाची संकल्पना प्रत्यक्षात आणणे अत्यावश्यक आहे. विकास करताना पर्यावरणाचा समतोल राखणे गरजेचे आहे. केवळ आर्थिक वाढीवर भर न देता पर्यावरणीय टिकाऊपणाला प्राधान्य दिले पाहिजे.
पर्यावरण संरक्षणासाठी शिक्षण आणि जनजागृतीही तितकीच महत्वाची आहे. शाळा, महाविद्यालये आणि समाज माध्यमांद्वारे लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे आवश्यक आहे. प्रत्येक नागरिकाने आपल्या दैनंदिन जीवनात पर्यावरणपूरक सवयी अंगीकारल्या पाहिजेत.
शेवटी, पर्यावरण हा केवळ सरकारी जबाबदारीचा विषय नाही, तर तो प्रत्येक नागरिकाची जबाबदारी आहे. आपण पाणी वाचवणे, झाडे लावणे, प्लास्टिकचा वापर कमी करणे अशा छोटीछाटी कृतींमधून मोठा बदल घडवू शकतो.

निष्कर्षतः, वाढते तापमान, उष्णतेच्या लाटा, प्रदूषण आणि जंगलतोड हे सर्व एकमेकांशी संबंधित आहेत. या समस्यांचे मूळ जंगलांच्या संरक्षणात आहे. जर आपण आज ठोस पावले उचलली नाहीत, तर भविष्यातील पिढ्यांना याची मोठी किंमत मोजावी लागेल. त्यामुळे "जंगल वाचवा, पर्यावरण वाचवा" हा संदेश केवळ घोषवाक्य न राहता कृतीत उतरवणे अत्यावश्यक आहे.

साहित्यिक मित्रांनो,
आता लिहा विनधास कारण आता तुमच्या साहित्याला प्रकाशित करण्यासाठी आले आहे एक भव्य व्यासपीठ

ज्ञोतिर्मय साहित्याचे विद्यार्थी

"ज्योतिर्मय" साहित्याचे विद्यार्थी.
साहित्यावरील प्रत्येक घटना, कथा, कविता, लेख, परीक्षा, पुरस्कार, संमेलन प्रत्येकाची नोंद आम्ही घेणार, मग विचार कसला करता! हो जाओ थुल....
या व्यासपीठावर तुमचे सर्वांचे स्वागत आहे.
- संजय व्यापारी, संपादक 7743918559
ज्योतिर्मय-साहित्याचे विद्यार्थी

प्रातःस्मरणीय आदर्श सच्चरित्र 'द्रौपदी'

लेखिका- डॉ. मीना श्रीवास्तव

उपरोक्त 'कन्या' इस शब्द की गहराई में जाकर, मैं उल्लेख करना चाहूंगी कि, ये पांचो स्त्रियां केवल उनके पतिव्रतों के नाम के कारण या उनके पुत्रों की वजह से परिचित नहीं हैं, अर्थात उनका मातृत्व या पत्नीत्व इस कन्या शब्द में अभिप्रेत नहीं है, बल्कि वे स्वतंत्र व्यक्तित्व और बुद्धिमत्ता की धनी स्त्रियां के रूप में पहचानी जाती हैं। यह मान्य करना ही होगा कि तबके समाज में स्त्री-पुरुष संबंध या नीति-अनीति के मान्यताएं अलग थीं। पातिव्रत्य के निकष भिन्न थे, परन्तु काल की महिमा अपार है।
इन सब के परिमाण और परिणाम बदले। जैसे जैसे समाज प्रगत (?) और पुरुषप्रधान होता गया, वैसे वैसे स्त्रियों के बंधन अधिकाधिक वृद्धिगत और दृढ़ हुए। स्त्री की प्रतिमा एका पारंपरिक भूमिका अर्थात "पति की छाया और बच्चों की जाया" इन्में बंदिस्त हुई। उसका स्वतंत्र अस्तित्व ही लुप्त हो गया। इस श्लोक द्वारा स्त्री किस स्वरूप में वंदनीय होनी चाहिए यह बहुत ही अर्थपूर्ण तरीके से विशद किया गया है। पुरुष स्त्री को पैरों की दासी न समझें न ही मंदिर की देवी, सिर्फ यह समझें कि वह एक स्वतंत्र व्यक्तित्व वाली व्यक्ति है। इतना समझ में आ जाये, तो भी आज के समाज में उसका अभिप्रेत स्थान निर्माण होगा। स्त्रियों को भी अपने स्त्रीत्व को पहचानना होगा, इसके लिए स्त्री को स्वशक्ति को जानकर अपना स्थान निर्माण करना आवश्यक है। चार दीवारी के परे दुनिया है, इस चेतना के जागते ही अगली जीवनयात्रा आप ही आप आसान होती है। स्त्री ही घर, समाज तथा राष्ट्र का आधारस्तंभ है। इसीलिये इन पंचकन्याओंका सन्मान करने वाला यह परंपरागत परन्तु आज के समय में भी उतना ही अर्थगर्भित श्लोक मुझे बहुत ही प्रभावशाली लगता है!
समाप्त

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी भगवंत हृदयस्थ आहे

© अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे मो.95030 45495

कालच्या अंकावरून पुढे...
"माझे-तुझे" → एकत्व (अद्वैत) "कटु सत्य" → करुणामय सत्य
"वेळ वाघा" → सजग जीवन "कर्म" → सेवा / साक्षीभाव एक सुंदर एकत्रित सूत्र: ज्ञान (अद्वैत) + प्रेम (भक्ती) + कर्म (सेवा) = पूर्ण, संतुलित आणि दिव्य जीवन
१. अर्थ निज: परो वेंति गणना लघुचेतसाम उदारचरितानां तु वसुधैवकुटुम्बकम्॥
मराठी अर्थ : "हा माझा आहे, तो परका आहे" असा विचार संकुचित मनाच्या लोकांचा असतो.
उदार (विशाल मनाचे) लोकांसाठी तर संपूर्ण पृथ्वीच एक कुटुंब असते.
२. सत्यस्य वचनं श्रेयः सत्यादपि हितं वदेत्। यद्भूतहितमत्यन्तं एतत् सत्यं मतं मम॥
मराठी अर्थ : सत्य बोलणे हे उत्तम आहे; पण त्याहूनही अधिक महत्त्वाचे म्हणजे असे सत्य बोलावे जे सर्वांच्या कल्याणासाठी उपयुक्त असेल. माझ्या मते, जे सर्वांच्या हिताचे आहे तेच खरे सत्य आहे.
३. सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।
प्रियं च नानुत् ब्रूयादेष धर्मः सनातनः॥
मराठी अर्थ : सत्य बोलावे, पण ते प्रिय (गोड, सुखद) पद्धतीने बोलावे. जे सत्य आहे पण अप्रिय (दुखावणारे) आहे ते बोलू नये.

तसेच, जे खोटे आहे पण ऐकायला गोड आहे तेही बोलू नये - हेच सनातन धर्म आहे.
४. क्षणशः कणशश्चैव विद्यां अर्थं च साधयेत्। क्षणे नष्टे कुतो विद्या कणे नष्टे कुतो धनम्॥
मराठी अर्थ : क्षणोक्षणी वेळेचा उपयोग करून ज्ञान मिळवावे आणि कणाकणाने (थोडेथोडे साठवून) धन मिळवावे. एक क्षण वाया गेला तर ज्ञान कसे मिळेल? एक कण (पैसा) वाया गेला तर धन कसे साठेल?
५. अश्वस्य भूषणं वेगः मत्तं स्याद् गजभूषणम्। चातुर्यं भूषणं नार्या उद्योगो नरभूषणम्॥
मराठी अर्थ : घोड्याचे सौंदर्य त्याच्या वेगात असते, हत्तीचे सौंदर्य त्याच्या मत्त (डोलदार) चालण्यात असते. स्त्रीचे सौंदर्य तिच्या चातुर्यात (हुशारीत) असते, आणि पुरुषाचे सौंदर्य त्याच्या उद्योगशीलतेत (कष्ट, प्रयत्न) असते.
■ थोडक्यात सार (जीवनसूत्र) : संकुचितपणा सोडून सर्वांना आपले मानणे हितकारक सत्य बोलणे, वेळ आणि पैसा यांची कदर करणे कष्ट, चातुर्य आणि सदाचार अंगी बाणवणे "वसुधैव कुटुंबं माझे", भेद कुणाचा नाही। वसुधैव कुटुंबं माझे, भेद कुणाचा नाही। एकच आत्मा सर्वांमध्ये, द्वैत कुठे राहे काही असते.
सत्य बोलणे हितासाठी, वाणी होवो कोमल। कटु नसेल शब्द माझा, भाव असे निर्मळ ॥२॥ क्रमशः.....

ऑनलाईन औषधोपचार

आता सर्वकाही झट्टे आहे ऑनलाईन मा आजारपणात पण सर्वकाळा औषधोपचार घ्या. कुठेही जगापाची तरतूद नाही. वेळ व पैसा वाचवा 100% खात्रीशील इलाज, पुरस्कार, शारीरिक कष्टात, कन्या गोष्टी कोणालाही सांगण्यास वाज वाढते अशा वेळेस फक्त फोवर सूची तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आधुनिक पद्धतीने हमाखाय उपाय केला जाईल. पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आधुनिकार्थ डॉ. संजय ए.पच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पैसा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 आजारपेक्षा अधिक विविध शैलिक समस्येसत रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनलाईन डॉक्टरांच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, औषधिक बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुब-हुब एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लिम असे फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

द्वारखाना

टायफॉईड (३)

ज्ञोतिर्मय साहित्य

नमस्कार मैत्रांनो!

टायफॉईड या आजारावर वेळीच उपचार करायला हवेत, नाही तर ही पोटदुखी म्हणता म्हणता तिची गंभीर परिणती होऊ शकते. लक्षणविरहित संसर्गाचा प्रथम टप्पा सहसा पहिल्या १२ ते ४८ तासांपर्यंत असतो. परंतु तरीही या काळात त्या व्यक्तीद्वारे इतर लोकांमध्ये संसर्ग पसरू शकतो. दुसऱ्या टप्पातील टायफॉईडची विशिष्ट लक्षणे आपण मागील भागात जाणून घेतली. तिसरा टप्पा येईल तोच साल्मोनेला जिवाणू रक्तात चांगलेच स्थिरावलेले असतात. उपचार न केल्यास जीवघेणी गुंतागुंत होण्याची तीव्र शक्यता असते. अतिशय गंभीर प्रकारात आठवड्यात रक्तस्राव किंवा सखळ छिद्र पडणे (ल परफोरेशन) सारख्या जीवघेण्या समस्या उद्भवू शकतात. योग्य निदान आणि त्यानुसार निश्चित उपचार केल्यास विषमज्वराची लक्षणे ३-५ दिवसांत त्वने आटोक्यात येतात. गुंतागुंत नच झाल्यास उपचाराअभावी प्रकृती पूर्वपादवर येण्यास कांही आठवडे किंवा महिने देखील लागू शकतात आणि लक्षणे पुन्हा दिसू शकतात. हा जिवाणूद्वारे रोगाच्या शरीरावर पुनर्प्राप्ती (रिलॅप्स) चा घाला असतो. प्रतिकारशक्ती कमी असल्यास (उदा. बालके आणि वृद्ध), प्रतिजैविकांचा कोर्स पूर्णपणे न घेतल्यास किंवा प्रतिजैविक प्रतिकार असल्यास देखील असे होऊ शकते. साधारणपणे ५-१०% रोग्यांमध्ये ही पुनरावृत्ती होऊ शकते. गुंतागुंतीमध्ये खालील लक्षणे देखील आढळून आलेली आहेत:

- *ब्रॉन्कायटिस, (फुफ्फुसांच्या नलिकांवर सूज येणे), न्यूमोनिया किंवा खसनाच्या इतर समस्या
- ऑस्टिओमायलायटिस (संसर्गामुळे होणारा अस्थिमजजाचा दाह अथवा इन्फ्लेमेशन)
- मंडळी, इन्फ्लेमेशन अथवा दाह हा शब्द आपण नेहमीच ऐकतो. त्यानिमित्ताने थोडी अतिरिक्त माहिती! इसवी सन पहिल्या शतकात रोमन विश्वकोशकार ऑलस कॉर्नेलियस सेल्सस यांच्याद्वारे सर्वप्रथम नोंदवलेली, दाह होण्याची चार पारंपारिक प्रमुख लक्षणे आजही अतिमहत्त्वपूर्ण मानल्या जातात. लालसरपणा (लॅटिन: रूबोर), उष्णता (लॅटिन: कॅल्सि), सूज (लॅटिन: ट्यूमर) आणि वेदना (लॅटिन: डोलेर). या चारचिन्हांचे किंवा नंतर जोडल्या गेले. ते म्हणजे कार्याचा लोप (लॅटिन: फॅक्टिओ लाईसा) *हृदयाची जळजळ (हार्ट बर्न) *मंदच्या आत आणि आजूबाजूला होणारी सूज (एन्फेक



लायटिस किंवा मेनिनजायटिस- परत इन्फ्लेमेशन! मात्र अवयव बघता त्यातील अतिघातकात लक्षात येईल (मैत्रांनो), यामुळे तीव्र डोकेदुखी, मान आखडणे, उलट्या येणे, डोक्यात संक्रम किंवा मानसिक स्थितीतील बदल आणि झटके दिसू शकतात.

- *अंतर्गत रक्तस्राव
- *मूत्रपिंड निकामी होणे
- *सुजलेले किंवा फुटलेले पित्ताशय
- *गरोदर स्त्रीचा गर्भपात देखील संभवतो

निदान आणि चाचण्या इतर कुठल्याही रोगासारखेच इथे देखील डॉक्टर टायफॉईडचे निदान करण्यासाठी रोग्याच्या लक्षणांचा इतिहास आणि शरीराची सखोल वैद्यकीय तपासणी करतात, या मूलभूत पाया-शाखांवर अलीकडेच केलेला टायफॉईडप्रचुर भागात केलेल्या प्रवासाचा इतिहास डॉक्टरांना सांगणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. यानंतर निदानाची पुष्टी करण्यासाठी डॉक्टर प्रयोगशाळेतील चाचण्या करवण्याचा सल्ला देतात. उपचाराची दिशा ठरवण्यासाठी हे उपयोगी आहे. यात रक्त, विद्या आणि लघवीचे परीक्षण सामान्यपणे केल्या जाते. गरज भासल्यास त्वचा, अस्थिमज्जा यांचे नमुने आणि फुफ्फुसामधील दाह तपासण्यासाठी एक्स-रे देखील आवश्यक आहे. एन्फेक



लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

लायटिस किंवा मेनिनजायटिस झाल्यास 'मस्तिष्कमेरू द्रव' अर्थात सीएसएफ (हा मेंदूच्या निलयामध्ये आणि सबआरेकनॉइड जागेत संचार करणारा एक स्वच्छ आणि रंगहीन द्रव आहे) ची तपासणी करावी लागते. टायफॉईडचे निदान करण्यासाठी आधी सामान्यपणे केल्या जाणारी विडाल चाचणी ही एक

सीरोलॉजिकल, एन्टिजिन आधारित रक्ताचणी आहे. साल्मोनेला टायफी आणि पॅराटायफी या जीवाणूविरुद्ध प्रतिपिंडे (अँटीबॉडीज) शोधण्यासाठी वापरली जाते. ही चाचणी बहुदा आजाराच्या दुसऱ्या आठवड्यात सर्वाधिक प्रभावी ठरते. तिची संवेदनशीलता ५०-८०% इतकीच आहे, शिवाय मलेरिया किंवा टायफस हे आजार किंवा कांही काळापूर्वी झालेले टायफॉईड लसीकरण, इत्यादींमुळे ही चाचणी कधी कधी चुकीचे सकारात्मक निकाल देते. त्यामुळे आता विडाल चाचणी कालबाह्य झाली आहे. मात्र याच तत्वावर आधारित टायफॉईडच्या निदानासाठी आजकाल आधुनिक चाचण्यांमध्ये सर्वात संवेदनशील आणि जलद अशा साल्मोनेला टायफीच्या प्रतिपिंडांचा शोध घेण्याच्या चाचण्या केल्या जातात. त्यात डीपीपी टायफॉईड अॅसे (९९% पर्यंत संवेदनशीलता-अर्धा तासात निकाल) आणि टायफिडॉट/टायफिडॉट-एम (अंदाजे ९५% संवेदनशीलता-एक ते तीन तासात निकाल) यांचा समावेश आहे. या चाचण्या पहिल्या आठवड्यात सर्वोत्तम असतात, निदानासाठी रक्त संवर्धन (कल्चर-पहिल्या आठवड्यात सर्वोत्तम) तसेच मूत्र, आणि मल यांचे संवर्धन (कल्चर- दुसऱ्या आणि तिसऱ्या आठवड्यात उत्तम) सारख्या चाचण्या अचूक आहेत. त्यांचे निकाल यायला ५-७ दिवस लागू शकतात. रक्त संवर्धन ही सर्वोत्तम प्रमाणित पद्धत मानल्या जाते. अस्थिमज्जा संवर्धन (बोन मॅरो कल्चर) ही संवेदनशील (९०%) पद्धत आहे, परंतु ती शरीरात छेद करणारी (इन्व्हेसिव्ह) आहे. पीसीआर तंत्रज्ञाना द्वारे रक्तातील एस. टायफी डीएनएला लक्ष्य करणारी आण्विक पद्धत ब्लड कल्चरपेक्षा अधिक जलद आणि संवेदनशील असू शकते, मात्र त्यासाठी अत्याधुनिक प्रयोगशाळेतील उपकरणे आवश्यक आहेत. अशा प्रकारे वैद्यकीय लक्षणे, रोग्याचा इतिहास आणि चाचण्यांचे अहवाल, या सर्वांच्या आधारे टायफॉईडवर सर्वेक्षण उपचार सुरु करतात. टायफॉईड या आजाराकरता प्रभावी प्रतिजैविके नक्कीच उपलब्ध आहेत. रोग्याच्या लक्षणांची तीव्रता, गुंतागुंत, रिलॅप्स, रोग्याचे वय, पित्ताशय, यकृत किंवा मूत्रपिंडाचे आजार, गर्भवती स्त्रिया इत्यादी घटक असल्यास त्यानुसार रोग्यासाठी डॉक्टरांकडे आता प्रतिजैविकांचे पर्याय उपलब्ध आहेत, ही समाधानाची बाब आहे. मात्र प्रतिजैविके जितक्या अधिक प्रमाणात वापरल्या जातात, तितक्याच प्रमाणात हे हुरशार जिवाणू त्या प्रतिजैविकांवर कुरघोडी करण्याचे विविध मार्ग शोधण्यात मग्न असतात.

बंगालची सुप्रसिद्ध झालमुरी

ज्ञोतिर्मय साहित्य
झालमुरी हा बंगाल मधील अत्यंत साधा, सोपा, चटपटीत असा स्टीट फूडचा एक लोकप्रिय खाद्यपदार्थ आहे. झाल म्हणजे मसाले, आणि मुरी म्हणजे कुरमुरे! हा बराचसा आपल्याकडील भेळेंसारखा असतो. भेळेंतील बरेच पदार्थ यातसुद्धा असतात. मात्र यातील मुख्य फरक म्हणजे यातील मसाला आणि काही खास पदार्थ, सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे सरसू किंवा मोहरीचे तेल.



सध्या मोदीजींनी आवडीने खाल्लेला एक खास पदार्थ म्हणून तर हा जास्तच प्रसिद्ध झाला आहे, आणि आता तर भाजप च्या दणदणीत यशानंतर तिथले रसगुल्ले आणि खास झालमुरी खाऊन आनंदाचे सेलिब्रेशन दणक्यात झाल्यामुळे तर सर्वांनाच याबद्दल जास्तच उत्सुकता वाटतेय. पण ही अगदी सोपी आणि चटपटीत आणि झटपट, फटाफट बनणारी खमंग डिश आहे. पाहायची आहे?

साहित्य - साहित्य: मुरमुरे २ ते ३ कप मुरमुरे... चुमुरे, १/४ कप साल काढलेले भाजलेले शेंगदाणे, १ मध्यम बारीक चिरलेला कांदा, १ मध्यम बिया काढून बारीक चिरलेला टोमॅटो, १ मध्यम (लहान चौकोनी तुकडे केलेला) उकडलेला बटाटा, १/४ कप बारीक चिरलेली काकडी, १-२ बारीक चिरलेली, तिखटानुसार हिरवी मिरची, १/२ इंच (खिसलेले किंवा बारीक चिरलेले) आलं, २-३ टेबलस्पून (बारीक चिरलेली) कोथिंबीर, मसाले, १ ते २ चमचे चवीसाठी सरसुचे. मोहरीचे तेल, १ ते २ चमचे लिंबाचा रस, १/४ टीस्पून काळं मीठ, १/२ टीस्पून चाट मसाला, १/२ टीस्पून लाल मिरची पावडर, १/४ टीस्पून आमचूर पावडर, साधे मीठहे चवीनुसार, १ टीस्पून लोणच्याचे तेल, गरमिंगिंगसाठी १/४ कप मिक्स फराण/चनाचूर, २-३ टेबलस्पून बारीक शेंव, बारीक चिरलेले थोडेसे ओले खोबरे, हिरवे तळलेले वाटाणे.



कृती - झालमुरी मसाला आधी बनवून घ्यावा. त्यासाठी धने, जिरे, लाल मिरची, कठीपता हे सगळे एकदम मंद आचेवर खमंग भाजवे. माग थंड झाल्यावर त्यात काळे मिठ, आमचूर पावडर, थोडासा चाट मसाला घालून मिक्सर मधून बारीक पुड करून ठेवावी. जास्त प्रमाणात बनवून ठेवली तरीही चालते. ही कोरडी असल्यामुळे भरपूर दिवस छान राहते. यातील दीड ते दोन टेबलस्पून मसाला डिश बनवण्यासाठी घ्यावा. आता एका मोठ्या पातेल्यात मुरमुरे, कांदा, टोमॅटो, बटाटा, कोथिंबीर, काकडी, असेल तर बारीक चिरलेली कैरी, पापडी, खोबरे, शेंगदाणे, वाटाणे वगैरे सर्व साहित्य घालून मोठ्या डिवाने ते छान मिक्स करावे. आता त्यात सरसूचे तेल, लोणच्याचे तेल, लिंबाचा रस, चाट मसाला मिठ.. (काळं मीठ वापरत असल्यामुळे हे थोडेसे जपून टाकावे), घालून पुन्हा सर्व मस्त एकत्र करावे. आता हे झालमुरी डिश मध्ये काढून त्यावर कोथिंबीर, बारीक शेंव, बारीक चिरलेली कैरी घालून मस्त सजवावी आणि लगेच सर्व्ह करावी. वैशिष्ट्य : ही डिश फायबरस युक्त असल्यामुळे आरोग्यासाठी उत्तम आहे. दिसायला आकर्षक, खायला तर एकदम टेस्टी असल्यामुळे सगळ्यांचे याच्या प्रेमात पडतात. लोणच्याच्या खार, तेलाची आणि मोहरीच्या तेलाची एक वेगळीच खमंग चव खूप वेळ जिभेवर रेंगाळते. मधुनच दाताखाली येणारे कुरकुरीत शेंगादाने, वाटाणे, आणि आंबट कैरी खूपच मजा आणतात. कांदा, काकडी, कोथिंबीर यांचा मिश्र स्वाद, लिंबाच्या रसाचा, चाट मसाल्याचा आंबटपणा तर मोहातच पाडतो. भेळेंसारखीच ही डिश सुद्धा बनवल्यावर लगेच खावी लागते, नाहीतर नरम पडते. भेळेंची बहिणच असलेली ही डिश सुद्धा सर्वांना तितकीच आवडेल.

कवितेच्या लाटावर...

आयुष्य खूप सुंदर आहे...

प्रत्येक गौष्ट आपल्या मनासारखी होत नसते म्हणून खचायचं नसतं आपला मित्राला एखाद्या कामात अपयश आलं म्हणून हसायचं नसतं काही शुक्ल्यास आपल्या माणसांनी रगावलेलं म्हणून रुसायचं नसतं एखाद्या वेळेस भरभरून घरा मिळालं म्हणून हुरळायचं नसतं कायिकधी यनाविल्लू काम करायला लागलं म्हणून लाजायचं नसतं ब-याच वेळेस गोरसमजुतीने चुका होतात म्हणून कोणाला तोंडायचं नसतं कायिकधी अचानक मोठे संकट आले म्हणून पावसायचं नसतं अजय्य प्रसंगी आपल्याला खूप जास होईल म्हणून त्यातून घळायचं नसतं आपल्या हातात खूप पावर आहेत म्हणून कोणाला छळायचं नसतं आयुष्य खूप सुंदर आहे त्याला छान जगायचं असतं असं फुकट बाया घालायचं नसतं

@संजय काव्या 7743918559

देवा तू कुठे आहेस?

देवा तू कुठे आहेस? तू निर्मिलेल्या विश्वाचा हा खेळ चालला आहे नियंत्रणाची बंद वाचा.

तुझ्या कुपेचा ओघ सारा संपला का रे आमचा सहारा विश्वास आता कोणावर, कसा देवायचा, घ्यावा कुठे आसरा?

उधंड्या नेत्री तू पाहशी का? मानवजातीचा हा विध्वंस सारा कुठे सदसद्रविवेक बुद्धी हरवली आता कोण आहे जगो सहारा?

दिंड्या पताका सारेच संपले भजन, कीर्तने, प्रार्थना भक्तीचा जल्लोष, काहीच कामा न आले वाडे अत्याचार कहर नीचप्रवृत्तिचा.

देवा, सांग ना तू कुठे आहेस, केवारी आता कोण आहे, का चालतो संदेव असा दिनाशकारी प्रलय, तूच थांबव सारे, सद्बुद्धीच्या वरदानेदे आम्हासुदेव.

मानवाचा का झाला हा धुद्धी धम हे परमेशा, तूच निर्मिलेल्या मानवाची अवकल गाठण पडतीविध्वंसकरदरीत तूच तारणहार होऊनि, नवनिर्माण कर सुसंस्कृत विश्वाची.

स्वप्नगत्या आम्बेतकर.

आई

तुच माझी आई तुझ्या पायी आता टकवितो माथा. अनंत जन्मी घेता उदरी जन्म तुझ्या पावन झालो पदस्पर्शाने तुझ्या पुढील जन्मी जन्म घेऊनी सार्थ करीन जन्म गत जन्मी तुझ्या हातूनी झालो मी पावन तुला शतकोटी नमन माझे आई झालो पुण्यवान पुन्हा एकदा वारंवार नमन आईला नमन अलकानंतसूत तव आईला नमन.

अलकानंतसूत श्रीपाद दसरे
छ. संभाजीनगर
मो. 9975950801

भीती चिमुकलीची

आई! मला एवढ्यात शाळा, दुकानात भीती, एवढेच नव्हे गर्दीतही वाटे ग गच्चभीती! एवढी का झाली माणसाची भ्रष्ट बुद्धी अन् कडू निती?

आई बाबा तुम्ही टीव्हीवर असता जेव्हा बातम्या पाहत माझे इवले कान अन् डोळे बधीर अपंग होत असतात.

जिथे तिथे त्याच त्या घटना वर्तमानपत्रात भरले रकाने कुठे जावे आम्हा कळत नाही होईल अजून उन्हात जगणे?

प्रा. रमेश वाघमारे, पुसद
जि यवतमाळ.
मो. ९४२३१३३२५९

तिथे जरासे थांबूया

आज जुन्याच वाटेवरती पुन्हा नव्याने चालूया जिथे वाटले थांबावेसे तिथे जरासे थांबूया

तो गुलमीहर, तीच अबोली तीच गुलाब, पियळपान चिब नाहील, पावसातले ते ओले क्षण वेचूया जिथे वाटले थांबावेसे तिथे जरासे थांबूया

त्या वाटेवर, त्या वळणावर दिशा जराशी अंधकशी अगणित तेथे नभी उजळले तेच चांदणे वेचूया जिथे वाटले थांबावेसे तिथे जरासे थांबूया

जिथे शेवटी शमले वादळ जिथे वेगळी वळनी वाट हळवे स्वप्न जीथे निमाले तिथेच क्षणभर थांबूया जिथे वाटले थांबावेसे तिथे जरासे थांबूया

संदीप साकरे
नाशिक (९८२००३७५४५)
sandeepakare@gmail.com

पाठपुरावा सुरक्षेचा! स्वातंत्र्याचा

एकविसाव्या शतकाच्या तिस-या दशकात होत आहे सकल पांमर जीवनाची वणवण झाले आहे शासन सत्तेच्या धुंदीत मग्न होत आहे बालिकांच्या आयुष्याची बत्ती गुल!

नराधमांना नाही राहिला कायद्याचा धाक जीवनरक्षक बनले आहेत बालिकांभक्षक त्यांना नाहीत शासनाचे, कायद्याचे भय करुनि अत्याचार फिरताहेत मोकळट निर्भय

रयतेचे राजे शिवछत्रपती याप्रांती होऊन गेले रयतेला महाराष्ट्री स्वातंत्र्यसुख देवुनी गेले नराधमांना चांगलाच धडा त्यांनी शिकविला स्वल्पची त्यांच्या सी अत्याचार पुन्हा न झाला

राज्यकर्ते का न गिरवितो आता त्यांचा किंता! वाटते, त्यांना हवी जीवनी फक्त सत्ता नि मत्ता म्हणुनी नराधमांचे, सुटारुचे फावते आहे आता नराधमांना धडा देणे आवश्यक आहे आता!

महिला अत्याचाराचे वादने आहेत नाना प्रकार बालिका, मुली, तरुणी, महिला, वृद्ध महिला यांच्यावर होत आहे दिवसेंदिवस अतिकूर हल्ला संबोधित घटनांचा थोडाही धाक नाही राहिला

साम्राती! आता आहे इथे महाराष्ट्री असा काळ! आता, सर्व जनतेतच घेतला पाहिजे पुढाकार! सर्व जनतेला सुरक्षित राहण्यास तिन्ही त्रिकाळ! करावा पाठपुरावा शासनाला जाग करण्याचा!

काव्यरचना: मधुकर निलेगावकर, पुणे
९४२३३७५९९९

कृष्णरेचेचा प्रवास

काळजात प्रकाश करून जाईल... नियतीच्या हेलकाव्याने जीवनाच्या वाटेवर धकलेला पार्थ गीता सार घडणगत उजळून जाईल.. फक्त एकदाच त्या श्यामल रेवेचा परिसरस्पर्श हृदयात सामावून घ्यावा.. पुर्णाकृती आत्म्याचे अमरत्व, जागृत चेतनेचे नंदनवन.. कृष्णमयी श्वासाची आवर्तने.. अनुभववावीत शांतपणे... जीवनातील युद्ध प्रारंभ होण्यापूर्वीच कृष्ण रेच उमटून जावी कर्माचा संस्कार, नियतीचे ओरखडे धर्माचे पालन, नीतिबद्ध अनुसरण अखंड वाहन त्याची आत्मज्योत.. कृष्णा तुझ्या दृष्टीपथात जीवनाचे हे रणगाण.. कर्णामय हृदयाची आर्तता क्षणात तुझ्या हृदयास मिळावी.. पुसतक्या हा! कृष्णरेचेने माझ्या तुम्ही नयनकमले खुलावी.

© काव्यप्रतिभा प्रतिभा महादेव चौगले कोल्हापूर

माझी माई

आईसम माया लावुनी, मोठी बहीण असुनी, आम्हा लेकर्सम घडवुनी, मावपण दाखविलेस निभावुनी ॥१॥

आभाळाएवढं मन तुझं, साऱ्यांना घेत समावून; तुझ्या मायेच्या पंखाखाली दुखावलेलं मन जातं सुखावून ॥२॥

काळजीरूपी धाक तुझा कडोर वाटे त्या क्षणी; कौतुकानेची थाप देताना नवनात तुझ्याच दाटे गं पाणी ॥३॥

बहीण असावी तर तुझ्यासारखी, क्षणोक्षणी धावून येणारी; उन्हात डोक्यावर सावली देणारी, मायेने पाठीवरून हात फिरवणारी ॥४॥

बहिणी-बहिणीचं निर्मळ नातं चिरितन गोड असंच राहो; वाढदिवसाच्या या क्षणक्षणी तुझं आयुष्य उमलत राहो ॥५॥

- सौ. रूपाली सुधीर गुरव, वडपु, सातारा

वैशाली पारसनीस यांचा प्रेरणादायी नृत्यप्रवास

ज्योतिर्मय साहित्य

वैशाली पारसनीस संस्थापक अध्यक्ष असलेल्या नृत्यांजली नृत्य संस्था-सातारा या संस्थेच्या २०२६ सालच्या 'भरतनाट्यम अरंगेत्रम' या कार्यक्रमास प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहण्याचा योग मला आला. १९९१ मध्ये वैशाली पारसनीस यांनी सातान्यात नृत्यांजली संस्थेची स्थापना करून सातान्यात शास्त्रीय नृत्याचे बीज रोवले. आणि एका नृत्यगुरुची जिद्द, संघर्ष आणि संस्काराची परंपरा चालू झाली. गेल्या ३५ वर्षात शेकड्यांनी विद्यार्थ्यांना सातान्यात भरतनाट्यम नृत्यशैलीचा लाभ वैशाली यांच्यामुळे घडला. भरतनाट्यम नृत्याची मुहुर्तमेद साता-यात त्यांच्यामुळेच निर्माण झाली. महाराष्ट्र सरकारच्या सांस्कृतिक विभागाकडून मान्यता मिळालेली सातारा जिल्ह्यातील नृत्यांजली ही एकमेव नृत्यसंस्था आहे. १९९० साली सातान्यातील माझे ज्येष्ठ मार्गदर्शक प्रतिथयश बांधकाम व्यावसायिक अवनीश पारसनीस यांच्या थोरल्या प्रमथेश या मुलाशी लग्न करून त्या सातान्यात आल्या. त्यावेळी त्यांनी मुंबई विद्यापीठाची बॅचरल ऑफ फाईन आर्ट ही नृत्यातील पदवी घेतलेली होती. नृत्यविषयक कोणतेही शैक्षणिक कोर्स नसलेल्या सातान्याला त्यांनी आपले मानले आणि सर्वसामान्यांपासून ते आर्थिकदृष्ट्या सक्षम असलेल्या नृत्याची आवड असणाऱ्या सर्वच विद्यार्थ्यांसाठी त्यांनी भरतनाट्यम नृत्यशैलीचा लाभ करून देण्यासाठी नवे दालन निर्माण केले. काही प्रवास असे असतात की ते फक्त एका व्यक्तीपुरते मर्यादित राहत नाहीत, तर ते संपूर्ण समाजाची दृष्टी बदलतात. वैशाली पारसनीस यांचा नृत्यप्रवास हा असाच एक प्रेरणादायी प्रवास आहे.

अरंगेत्रम म्हणजे शास्त्रीय नृत्यातील औपचारिक पदार्पण. प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यावर नर्तक-नर्तकीने पहिल्यांदा रंगमंचावर सार्वजनिक सादरीकरण करणे हा शब्द तमिळ भाषेतून आला असून अरंग म्हणजे रंगमंच आणि एत्रम म्हणजे प्रवेश करणे असा घेतला जातो. एप्रिल महिन्यात सातारा येथे शाहू कला मंदीरात नृत्यांजली नृत्य संस्थेतर्फे भरतनाट्यम अरंगेत्रम सोहळा समर्पण या भावपूर्ण संकल्पनेतून अत्यंत देखण्या आणि दर्जेदार पद्धतीने सादर करण्यात आला. गुरु वैशाली पारसनीस यांच्या कुशल, अभ्यासपूर्ण आणि संवेदशील मार्गदर्शनाखाली त्यांच्या विद्यार्थिनी अनुजा बोकील, मृण्मयी मेहेंदळे, प्रिया निकम-भूतकर आणि पूर्वा मेहता या चार नृत्यांगनांनी आपले पहिले स्वतंत्र रंगमंचीय सादरीकरण नृत्यशिक्षण पूर्ण झाल्याचे प्रतीक म्हणून सादर केले. हे त्यांनी सादरीकरण केलेले पहिलेच गुरुच्या मार्गदर्शनाखालील सार्वजनिक सादरीकरण.

भरतनाट्यम शास्त्रीय नृत्यप्रकारात वापरला जाणारा शब्द म्हणजे अरंगेत्रम, ज्यामध्ये चारही विद्यार्थिनींनी शास्त्रीय नृत्याचे पहिले औपचारिक रंगमंचीय सादरीकरण करीत प्रचंड गर्दी केलेल्या सातारकर रसिकाची मने जिंकून आपल्या गुरु वैशाली पारसनीस यांना गुरुदक्षिणा दिली. आपल्या नृत्यअविष्काराच्या विकासाबरोबरच वैशाली पारसनीस यांनी सातान्यात रुजवलेली ही भरतनाट्यम नृत्य शैलीची संस्कृती सातान्याच्या ऐतिहासिक शैक्षणिक कार्यात नोंदली गेलेली आहे.

वैशाली पारसनीस यांनी सातान्यात १९९१ जून पासून कन्याशाळेत नृत्य वर्ग सुरु केले. सुरवातीच्या काळातला एक अतिशय भावनाविषय करणारा प्रसंग वैशाली पारसनीस यांनी मला त्यांना आलेले अनुभव मी विचारले असता सांगितला. त्या म्हणाल्या आज ही मनात तो प्रसंग ताजा आहे. त्या म्हणाल्या सातान्यात भरतनाट्यम शास्त्रीय नृत्यशैलीचा प्रथमच शास्त्रशुद्ध पद्धतीने वर्ग सुरु केला होता. पण ही नृत्यकला सातान्यात तशी नवीनच होती.त्यामुळे त्याला प्रतिसाद मिळाल्या वेळ लागला. पहिले एक दोन वर्ष मुली यायच्या पण ३/४ महिन्यातच पाय दुखतात म्हणून येण्यास तक्रार करायच्या. त्याच काळात १९९२ साली एका मुलीने नाव नोंदवले... तीचे नाव पूजा नलावडे.घरची परिस्थिती बेताचीच पण आई जेव्हा पहिल्यांदा मला भेटायला आली तेव्हाच त्या मला म्हणाल्या... जमेल तशी मी क्लासची फी देत जाईन. ४/५ महिने त्यांना जमलेच नाही फी घ्यायला. एक दिवशी त्या आल्या आणि माझ्या हातात चिल्लरनी भरलेली पिशवी ठेवली आणि म्हणाल्या जमेल तेवढे साठवून आणलेत. त्या वेळी त्यांच्या कडून मी घेतलेही नसते, पण त्यांना ते आवडले नसते. मुळातच मी क्लास आर्थिक पाठबळ मिळवा या हेतूने सुरु केला नव्हता,त्यामुळे त्यांच्या मुलीला नृत्याची आवड लागली आणि एक कला आत्मसात व्हावी या हेतूने पूजाला शिकवायला सुरुवात केली होती.बरेच महिने गेले पण तिच्या व्यतिरिक्त अजून कोणी नवीन मुली नृत्य शिकायला येतच नव्हत्या आणि त्यात ती पूजा एकटीच.मला मधेच विचार येत होता की एका मुलीसाठी कुठे गावात शाखा सुरु ठेवायची. एका मुलीसाठी किती

आपला वेळ घालवायचा? लोकांकडून रिस्कोस पण नाही,त्यामुळे मी क्लास बंद करावा का या विचारात होते. पण प्रत्येक वेळेस पूजा क्लासला आली की वाटायच नको बंद करायला.ती चांगले आवडीने शिकतीये तर तिच्या साठी का होईना क्लास सुरु ठेवला.पुढे जवळ जवळ १२/१३ वर्ष पूजा माझ्या मार्गदर्शना खाली शिकली, विशारद झाली व पुढे नृत्यातच करियर करण्याचे तिने ठरवले.पुणे विद्यापीठात एम ए पदवी संपादन करून तिने सातान्यात स्वतःचे नृत्यवर्ग सुरु केले. आर्थिक दृष्ट्या पूजा सक्षम झाली !

पूजा नलावडे-जाधव म्हणतेप्रत्येक यशस्वी प्रवासामागे संघर्षाची एक खोल कथा दडलेली असते. माझा नृत्यप्रवासही त्याला अपवाद नाही. लहानपणी परिस्थिती फारशी अनुकूल नव्हती, अनेक अडचणी होत्या, पण माझ्या आई-वडिलांनी कधीही हार मानली नाही. त्यांनी माझ्या स्वप्नांवर विश्वास ठेवला आणि त्या स्वप्नांना पंख देण्यासाठी मला नृत्यवर्गात दाखल केले. तेव्हा माझे वय होते १० वर्ष. १९९२ साली वैशाली ताईंनी नुकताच आमच्या कन्या शाळेत क्लास सुरु केला होता. घरातील अडचणी, आर्थिक मर्यादा आणि समाजातील अनेक अडथळे असूनही, त्यांनी माझ्या शिक्षणात आणि नृत्यात कोणतीही तडजोड होऊ दिली नाही. त्यांच्या या पाठिंब्यामुळेच मला भरतनाट्यम या शास्त्रीय नृत्यप्रकाराची ओळख झाली.

या प्रवासात माझ्या आयुष्यात एक महत्त्वाची व्यक्ती आली माझ्या गुरु, वैशाली ताई पारसनीस. त्यांनी माझ्यावर विश्वास ठेवला, माझ्यातील क्षमता ओळखली आणि मला योग्य मार्गदर्शन दिले. केवळ नृत्याचे तंत्र शिकवले नाही, तर त्यामागील भावना, अभिव्यक्ती आणि शिस्त यांचेही मोल त्यांनी शिकवले.

माझ्या आयुष्यातील एक आठवण आजही डोळ्यांसमोर उभी राहते. एकदा माझी आई नृत्यवर्गात आली होती. त्या वेळी घरची परिस्थिती खूप कठीण होती आणि अनेक दिवसांपासून फी भरली गेली नव्हती. तरीही, हार न मानता तिने छोट्या पिशवीत साठवलेले सुटे पैसे एकत्र करून फी भरली. त्या क्षणी तिच्या डोळ्यांत असलेली काळजी, प्रेम आणि माझ्यासाठी काहीही करण्याची तयारी हे सर्व पाहून मन भरून आले. त्या घटनेने मला एक मोठा धडा दिला.परिस्थिती कितीही कठीण असली तरी स्वप्नांसाठी लढायचं असतं. आई-वडिलांचे कष्ट आणि त्याग याची जाणीव त्या दिवशी अधिक खोलवर झाली.

यानंतर मी पुढील शिक्षणासाठी पुण्यात माझ्या गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली एम ए भरतनाट्यम (परफॉर्मिंग आर्ट्स) साठी प्रवेश घेतला. त्या काळातही परिस्थिती सोपी नव्हती. 'कमवा आणि शिका' या तत्त्वावर मी पुढे गेले. शिक्षण घेत असताना मी काम केले. पारट टाइम

जॉब करून माझ्या शिक्षणाचा संपूर्ण भार स्वतः उचलला आणि अखेर माझे शिक्षण पूर्ण केले. माझ्या गुरुंचे मार्गदर्शन, त्यांचा विश्वास आणि सततचे प्रोत्साहन यामुळे मी अधिक जिद्दीने पुढे जात राहिले. आज मी जे काही साध्य केले आहे, त्यामागे माझ्या आई-वडिलांचा त्याग, माझ्या गुरुंचे मार्गदर्शन आणि माझी न थांबणारी जिद्द आहे.माझ्यासाठी नृत्य हे केवळ कला नाही, तर माझ्या आयुष्याचा एक महत्त्वाचा भाग आहे.माझी ओळख, माझा आत्मविश्वास आणि माझा आनंद.

पूजा नलावडे - जाधव आता सातान्यात सारदा नृत्य संस्था या नावाने विद्यार्थ्यांना नृत्य शिकविते. असे प्रसंग जेव्हा आणण पाहतो,ऐकतो तेव्हा मन उचंबळून येते. आपल्या मनामध्ये आनंदझरा वाहतोच.पण ते निर्माण करणाऱ्या व्यक्तिमत्त्वाबद्दल आदर निर्माण होतो. १९९१ साली तरुण वयात वैशाली पारसनीस यांची समाजाप्रती असणारी जबाबदारीची जाणीव आणि आपल्यासारखेच नृत्य आपल्या शिष्यांना यावे यासाठीची तळमळ आपल्याला असणारी जबाबदारीची जाणीव अधिक जादा वृद्धिंगत करते.कोणतेही शहर त्या शहरातील कला,संस्कृती कशी वृद्धिंगत होत असते त्यावर ओळखले जाते.वैशाली पारसनीस सातान्यातील विद्यार्थ्यांना भरतनाट्यम नृत्यशैलीचे शिक्षण देऊन सातान्याचा कला क्षेत्रातील नावलौकिक वृद्धिंगत करीत आहेत.



नृत्यशैलीचा प्रथमच शास्त्रशुद्ध पद्धतीने वर्ग सुरु केला होता. पण ही नृत्यकला सातान्यात तशी नवीनच होती.त्यामुळे त्याला प्रतिसाद मिळाल्या वेळ लागला. पहिले एक दोन वर्ष मुली यायच्या पण ३/४ महिन्यातच पाय दुखतात म्हणून येण्यास तक्रार करायच्या. त्याच काळात १९९२ साली एका मुलीने नाव नोंदवले... तीचे नाव पूजा नलावडे.घरची परिस्थिती बेताचीच पण आई जेव्हा पहिल्यांदा मला भेटायला आली तेव्हाच त्या मला म्हणाल्या... जमेल तशी मी क्लासची फी देत जाईन. ४/५ महिने त्यांना जमलेच नाही फी घ्यायला. एक दिवशी त्या आल्या आणि माझ्या हातात चिल्लरनी भरलेली पिशवी ठेवली आणि म्हणाल्या जमेल तेवढे साठवून आणलेत. त्या वेळी त्यांच्या कडून मी घेतलेही नसते, पण त्यांना ते आवडले नसते. मुळातच मी क्लास आर्थिक पाठबळ मिळवा या हेतूने सुरु केला नव्हता,त्यामुळे त्यांच्या मुलीला नृत्याची आवड लागली आणि एक कला आत्मसात व्हावी या हेतूने पूजाला शिकवायला सुरुवात केली होती.बरेच महिने गेले पण तिच्या व्यतिरिक्त अजून कोणी नवीन मुली नृत्य शिकायला येतच नव्हत्या आणि त्यात ती पूजा एकटीच.मला मधेच विचार येत होता की एका मुलीसाठी कुठे गावात शाखा सुरु ठेवायची. एका मुलीसाठी किती



शिरीश चिटणीस सातारा ७५८८८६५०५९

प्रसाद गणेश अंकुश
त्र्यंबकेश्वर येथील वेद विद्यालयात वैदिक शिक्षण घेत कमी कालावधीच्या अभ्यासावर दहावी परीक्षेत 67% गुण मिळवत उल्लेखनीय यश संपादन केले.
हार्दिक अभिनंदन!
तीर्थरूप प्रतिष्ठान,
गाजगाव, ता. गंगापूर जि. छ.संभाजीनगर



मैं हूं टुंडीला, गदर का सिपाही...

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)
१ नोव्हेंबर १९१३ रोजी जेव्हा लाला हरदयाळ यांच्या संपादनाने गदर सामाहिकाचा पहिला अंक प्रकाशित करण्यात आला यामध्ये संपादक लाला हरदयाळ यांनी या गदर सामाहिकात जाहीर केले कि, आज १ नोव्हेंबर १९१३ रोजी, भारताच्या इतिहासात एका नव्या युगाची सुरवात होत आहे. कारण आज परदेशात, परंतु आपल्या देशाच्या भाषेत, इंग्रजी राजवटीविरुद्ध युद्धाची सुरवात होत आहे. आमचे नाव काय? बंड (गदर). आमचे काम काय? बंड (गदर). ब्रिटिश राजवटीत होत असलेला छळ आणि जुलुम आता लोक सहन करू शकत नाहीत. याच काळात इंग्लंड आणि जर्मनी यांच्यात युद्ध होणार असे वातावरण निर्माण झाले होते. युद्ध सुरु झाले कि, इंग्लंड त्या युद्धात अडकेल आणि आपणाना भारत देश स्वतंत्र करण्यास संधी आहे हे गृहित धरून भारतात एक नियोजपूर्वक विद्रोह (बंड) देशभर करण्याचे गदर संघटनेने ठरविले. त्यासाठी भारतात पंजाब, बंगाल आणि इतर असलेल्या क्रांतीकारी संघटनेशी संधान बांधण्यात आले. ब्रिटन या काळात युरोपमध्ये गुंतत चाललेले होते. गदर पार्टीच्या उधम सिंह कासेल यांनी अमेरिकेत क्रांतीकारकांना आणि स्वयंसेवकांना सैन्याचे प्रशिक्षण देण्यास सुरवात केली होती. करतार सिंह सराभा हे क्रांतीकारक पायलट, वैमानिक मेकॅनिकलचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी पूर्व विभागात गेले तर त्याठिकाणीच हरनाम सिंह टुंडीला यांनी एका अमेरिकन मित्राकडून बॉम्ब बनविण्याचे प्रशिक्षण घेतले. ५ जुलै १९१४ रोजी बॉम्ब बनविण्याचा प्रयोग करीत असताना बॉम्ब फुटला आणि हरनाम सिंह यांचा डावा हात यामध्ये उखडला गेला. त्यामुळे त्यांचा डावा हात कलाई च्या वरती कापावा लागला. वास्तविक त्यांचे नांव हरनाम सिंह सैनी होते ते त्यांचा डावा हात कापल्यानंतर सर्व सवंगडी (साथीदार) त्यांना टुंडीला (निहत्थे स्वामी) नावाने त्यांना म्हणू लागले. त्यामुळे ते हरनाम सिंह टुंडीला नावानेच स्वातंत्र्यलढ्यात प्रसिद्ध झाले. याची पार्श्वभूमी अशी होती कि, ज्या वेळी ब्रिटिश भारताचे व्हाइसरॉय सर

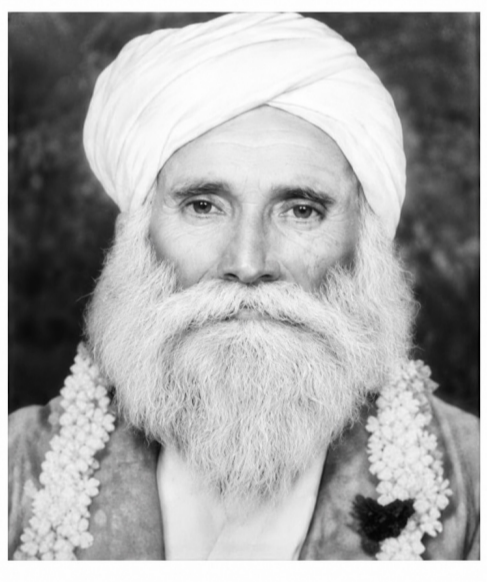
हेन्री हार्डिंग हे १८४४ ते १८४८ भारतात होते त्यावेळी अँग्लो-शिख युद्धामध्ये व्हाइसरॉय हेन्री हार्डिंग यांना व्यंगात्मक कारणाने ज्यांनी नेपोलियन युद्धाच्या वेळी आपला शरीराचा एक भाग गमावला असल्याने त्यांना पंजाबी सैनिक टुंडिला म्हणत असत.

हरनाम सिंह टुंडीला यांनी गदर सामाहिकाचे संपादक झाल्यानंतर युवकांनी क्रांतीयुद्धात सहभागी व्हावे यासाठी साहित्यिक लेख आणि कवितांच्या माध्यमातून क्रांतीकारकांच्यात उत्साह निर्माण केला. त्यांच्या काही कविता इतक्या स्फूर्तीदायी आहेत कि, त्या अजूनही म्हटल्या जातात. गदर की गुंज या कवितासंग्रहात हरनाम सिंह टुंडीला, इम्तियाज अली, फकीर वली मोहम्मद यांच्या १५० पेक्षा जास्त कविता उपलब्ध आहेत. या कविता गाण्यात रूपांतरित होऊन शिख-हिंदी मजुरांना बंडासाठी प्रेरित करत. टुंडीला यांच्या कविता गदर चळवळीचा अमूल्य वारसा आहेत.

मैं हूं टुंडीला, गदर का सिपाही, हाथ कट गया बॉम्ब बनाते, फिर भी न डरा कोई ।
फाँसी का फंदा गले में डालो, हँसते चढ जाऊंगा,
मातृभूमी के लिए खून बहाऊंगा, शहीद बन जाऊंगा ।।

हरनाम सिंह टुंडीला यांचे अजून एक गदर स्वातंत्र्यलढ्यासाठीचे गीत अजूनही १०० वर्षांनंतरही प्रसिध्द आहे.

अंग्रेज भांगेगे, सिंहासन हिल जाएगा।
गदर की लहर चलेगी, स्वराज आ जाएगा।
मजदूर जागो, किसान जागो, लाल झंडा लहराओ,
बंधन तोडो, क्रांति का दीप जलाओ ।।
याच १९१४ च्या काळात कोमागाटा मारूच्या करुण कथेचा भारत व बाहेरच्या राष्ट्रातील भारतीयानं विलक्षण परिणाम झाला व कॅनडामध्ये असणाऱ्या 'गदर' पक्षाच्या नेत्यांनी त्याविरुद्ध जोराचे आंदोलन सुरु केले. त्याबरोबर इमिग्रेशन विभागाचा मुख्याधिकारी हॉपकिन्स याने बेलासिंग नावाच्या एका हस्तकाकरची विश्वासघाताने भाई



भागसिंह व भाई वतनसिंह यांना गोळ्या घालून ठार केले. पण कोर्टाने त्याला सोडून दिले. संतम क्रांतीकारकांनी हा अन्याय सहन केला नाही. भर कोर्टात मेवासिंह नावाच्या क्रांतीकारकाने प्रत्यक्ष हॉपकिन्सलाच ठार करून या कृत्याचा पुर्णपूर सूड उगवला. मेवासिंहला फाशी देण्यात आली. मेवासिंह यांची अंत्ययात्रा इतकी मोठी निघाली की ती कित्येक दिवस कॅनडातच चर्चेचा विषय होऊन राहिली होती. १९१२ साली भारतात परतलेले गदरचे नेते भाई परमानंद तसेच रासबिहारी बोस यांच्याशी अमेरिकेतील पक्ष नेत्यांनी संधान जुळविले आणि भारतात करावयाच्या सशस्त्र क्रांतीची च्याप्ती वाढविली. गदर पत्रातून हरनाम सिंह टुंडीला यांच्या संपादनाखाली 'पैशाच्या पिशव्या खुल्या करून हिंदुस्थानातील उथानाला सहाय्य करा' अशी चेतावनी परदेशातील हिंदी लोकांना देण्यात येत होते. १८ ऑगस्ट १९१४ च्या गदरच्या अंकात कार्यकर्त्यांना पुढील सूचना आहेत. 'गदर साहित्याचा प्रचार करा. निःशस्त्र प्रतिकाराला उतेजन द्या आणि फिरंग्यांवर हल्ला करण्यासाठी देशी लष्कराला इशारा द्या.' याकाळात गदरच्या

अंकात पुढील जाहीरात असे... 'पाहिजेत. हिंदुस्थानला जाऊन गदरची उठावणी करणारे शूर सैनिक. पगार-मृत्यू, बक्षीस-हौतात्म्य, पेन्शन-स्वातंत्र्य, नोकरीचे क्षेत्र-हिंदुस्थान.'

२१ जुलै १९१४ ला पहिले महायुद्धाला सुरवात झाली. गदर पार्टीने आपल्या क्रांतीकारी सदस्यांना आणि समर्थकांना लगेचच भारतात सशस्त्र क्रांतीसाठी जाण्याचा आदेश दिला. गदरने २१ फेब्रुवारी १९१५ ही संपूर्ण भारतभर क्रांतीउठावाची विद्रोहाची तारीख ठरवली. हरनाम सिंह टुंडीला यांनी भारतात परतण्यासाठी शस्त्रास्त्रांनी जहाज भरून पाठविले. या जहाजाचे नेतृत्व रघुवीर दयाल यांनी केले. हरनाम सिंह टुंडीला कोलंबोतून २४ डिसेंबर १९१४ ला पंजाबमध्ये पोहोचले. साधूच्या वेशात त्यांनी दोआबा या गावांच्या परिसरात गदर चा संदेश पसरविला. परंतु गदर पार्टीमध्ये घुसखोरी करून क्रांतीकारक असल्याचा बहाणा करणाऱ्या एका इंग्रजी गुमहेराने ही सर्व योजना उघड केल्याने क्रांतीकारकांची सर्व भारतभर धरपकड करण्यात आली.त्यामुळे २१ फेब्रुवारी १९१५ ची विद्रोह योजना स्थगित करण्यात आली. हरनाम सिंह टुंडीला, करतार सिंह सराभा, आणि जगत सिंह हे भारताच्या उत्तर-पश्चिम सीमा प्रांतात निसटले व तेथून



स्वातंत्र्यसेनानी शिरीश चिटणीस कार्यवाह महाराष्ट्र साहित्य परिषद

अफगाणिस्तान याठिकाणी जाऊन तिथल्या सरकारची मदत घेऊन क्रांतीची नवीन योजना बनविण्याचा त्यांनी प्रयत्न केला. अफगाणिस्तान सरकारने सहकार्य न केल्याने २ मार्च १९१५ ला शाहपूर (सरगोधा) जिल्ह्यातील चक संख्या १०५ येथील विल्सनपूर नावाच्या एका रिमाउंट फार्म मध्ये राजिंदर सिंह म्हणून पेन्शनर असलेल्या माजी सैनिकाकडे ते तिघेही राहिले. जगतसिंह यांचा परिचित असलेल्या राजसिंह याने रिमाउंट फार्म चे प्रभायी गंडीवद के रिमालदार गडा सिंह यांच्या माध्यमातून ब्रिटिश पोलिसाना सूचना दिल्यामुळे या तिघांनाही अटक करण्यात आली. त्यांच्या इतर सहकाऱ्यांना लाहोर जेलमध्ये अटक करून ठेवले होते तिथे हरनाम सिंह,करतार सिंह

आणि जगतसिंह यांना सजा भोगण्यासाठी पाठविले. १३ सप्टेंबर १९१५ रोजी कोर्ट निकालाने आणि व्हाईसरॉय लॉर्ड हार्डिंगच्या फतव्याने हरनाम सिंह टुंडीला यांची आजीवन सजा भोगण्यासाठी अंदामानला रवानगी करण्यात आली. तुरुंगातली टुंडीला यांची कविता इतर कैद्यांना प्रेरणा देणारी ठरली. ती अशी आहे...

काला पानी भोगा मैंने, अंदामान की जेल में हैं. फिर भी न झुका इयाद, दिल में है जज्बा बलिदान का ।

गदर पार्टी का नारा गुंजता रहेगा सदा, टुंडीला का बयान अमर रहेगा ।।
ही कविता टुंडीला यांच्या निर्भयतेची आणि गदर चळवळीच्या त्यागाचे प्रतिक आहे. ६ वर्षे अंदामान जेल, त्यानंतर ९ वर्षे मद्रास, पुणे, मुंबई, मिंगुमरी जेलमध्ये त्यांना कष्टप्रद दिवस काढावे लागले. १५ सप्टेंबर १९३० ला त्यांची तब्बेत हलाखीची असल्याने वैद्यकीय आधारावर त्यांची सूटका करण्यात आली. तब्बेतीच्या हलाखीतच टुंडीला यांनी किसान पार्टी आणि कम्युनिस्ट चळवळीमध्ये भाग घेतला. पुन्हा १९४१ ते १९४५ मध्ये स्वातंत्र्यलढ्यातील कम्युनिस्ट चळवळीमुळे त्यांना पुन्हा तुरुंगवास भोगावा लागला. १९४७ च्या फाळणीच्या दंग्यात टुंडीला यांनी मुस्लिम शरणार्थींना पंजाबमध्ये मदत केली.१८ सप्टेंबर १९६२ रोजी होशियारपूर जवळील गावी त्यांचा वृद्धापकाळाने मृत्यू झाला.

'गदर की लहर चली, अंग्रेज भागे जाए, शेर बनो सिपाही, स्वराज लाए आजे ।।
असे गीत स्वातंत्र्य मिळेपर्यंत गाऊन इतरांना प्रोत्साहन देणाऱ्या या शूर क्रांतीकारकास भारताला मिळालेले स्वातंत्र्य बघण्यास मिळाले. लेखक, कवी असणाऱ्या हरनाम सिंह टुंडीला ज्यांना गदर बाबा म्हणून ओळखले जायचे त्यांची साहित्य संपदा उपलब्ध आहे. त्यांचे तीन कवितासंग्रह हरनाम लफैरान, कुलंत सुदसिया आणि हरनाम संदेश प्रकाशित झाले आहेत ते प्रसिद्ध आहेत. त्यांच्या गद्य लेखनाचे पंजाबी भाषेत सच्चे सौदा, अखलाक ते मजहब आणि उर्दू भाषेत मजहब और इंसानियत उपलब्ध आहेत.



कांता काका व कंदील

कांता काका तसे दृष्टीने आंधळे होते, पण तरीही आपल्या गावात ते काठी घेऊन अगदी सहज फिरत असत कारण त्यांच्या पावलांना जणू डोळे होते, इतकं त्यांचे रोजचे चालणे त्यांना अंगवळणी पडले होते. ते रोज सकाळी व संध्याकाळी फिरायला जात असत. गावातल्या सगळ्या मुलांना व लोकांना त्यांना दिसत नाही, हे माहित होते. एके दिवशी रात्री लाईट गेल्यामुळे ते हातात काठी सोबत कंदील घेऊन फिरायला निघाले होते. रस्त्यात टुकार मुले अंधारात धिंगाणा घालत होती. तेंव्हा त्यातील एक मुलगा म्हणाला, बघा हे कांता काका हे पूर्ण आंधळे असूनही कंदील घेऊन फिरत आहेत जणू काही यांना कंदिलाच्या प्रकाशात दिसणारच आहे आणि सर्वांनी हसून कांता

काकांची टिंगल उडवली .तोवर प्रकाश पूर्ण संपून,पूर्ण अंधार दाटला होता. त्या मुलांनी केलेली टिंगल काकांना ऐकू आली आणि ते त्या मुलांना म्हणाले,मुलांनो मला दिसत नाही ,मी आंधळा आहे ,तरीही कंदील घेऊन फिरतो आहे म्हणून तुम्ही हसता आहात. पण तुम्हाला एक सांगतो हा कंदील माझ्यासाठी नसून तुमच्यासाठी आहे तुम्हाला अंधारात व्यवस्थित दिसावे व तुम्ही कुठेही किंवा मलाही धडकू नये म्हणून आहे. इतक्यात जोरात आलेल्या वाऱ्याने कंदील विझला सर्वत्र अंधार पसरला आणि गडबडीत एक मुलगा तेथील खांबाला धडकला. त्याच्या कपाळाला मार लागला पण लाईटही लगेच आली.

काही मित्रांनी त्या मुलाला धरून उचलले. त्या सर्व मुलांना आपली चूक कळली होती.त्यांनी कांता काकांची माफी मागितली आणि त्या मार लागलेल्या मित्राला दवाखान्यात नेले आणि एका मुलाने कांता काकांना धरून घरी नेऊन सोडले. बोध:- म्हणून मुलांनो कधीही कुणाला त्यांच्या कमततेवर किंवा कुणाच्या व्यंगावर हसू नये किंवा टिंगल ही करू नये.

- गिरीश खं.वसेकर
नांदेड सिटी, पुणे
९४२२६५९४००



लालसेपायी जीव गेला

जय आणि विजय यांच्यात घनिष्ट मैत्री होती. दोघेही पट्टीचे पोहणारे होते. नदीच्या पाण्यात भरपूर मस्ती केली. तितक्यात स्थानिक प्रशासनाकडून बंधा-याकडून पाणी सोडण्यात येत असल्याची सूचना देण्यात आली. त्यामुळे दोघेही नदीच्या बाहेर आले. जेव्हा बंधा-यातील पाणी सोडण्यात आले तेव्हा नदीला पूर आल्यासारखी स्थिती निर्माण झाली. जय आणि विजय सुरक्षित स्थळी थांबले होते. नदीच्या पाण्याचा ओघ पाहत असतानाच नदीच्या प्रवाहात एक घोंगडी तरंगत येत असल्याचे दोघांच्याही दृष्टीस पडतील. विजयला ती घोंगडी ओढून आणावीशी वाटली. जयने त्याला थांबविण्याचा प्रयत्न केला. परंतु विजयने तोपर्यंत पाण्यात उडी मारली होती. तो घोंगडीजवळ गेला आणि तिला ओढत असतानाच त्याचे संतुलन बिघडले. विजय जितका जोम लावून किना-यावर येण्याचा प्रयत्न करत असतानाच पाण्यात उठणा-या लाटा त्याला दूर लोटत असत. मित्र असा संकटात सापडलेला पाहून जय ओरडला,अरे मित्रा, घोंगडी सोड आणि परत निघून ये पण विजय म्हणाला, अरे जय मी घोंगडी सोडण्याचा खूप प्रयत्न करतो आहे पण घोंगडीनेच मला धरून ठेवले आहे. जयला कळून चुकले की विजयला त्या घोंगडीची लालसा निर्माण झाली आहे. विजयने घोंगडीसह किना-यावर येण्याचा खूप प्रयत्न केला पण तो अयशस्वी ठरला. शेवटी तो पाण्यात मृत्युमुखी म्हणतात. तात्पर्य- कोणत्याही प्रकारची लालसा प्रसंगी आपल्या जीवाशी खेळू शकते.

सोन्याचा मुकुट आणि चांदीचे पाय

एका मोठ्या शहरात भगवान श्रीविष्णूचे मोठे मंदिर होते. रोज अनेक भक्त त्या मंदिरात दर्शनासाठी येत असत. हळूहळू मंदिराची ख्याती वाढू लागली, भक्तांची गर्दी होऊ लागली, मंदिराचा विस्तार होऊ लागला मग काही लोकांनी ठरविले भगवान विष्णूला एक सोन्याचा मुकुट करावा. त्यासाठी निधी गोळा करण्याचे ठरविले. गावाच्या बाजूलाच एक अनाथ, अपंग मुलांचा आश्रम होता. त्या आश्रमालाही गावातील काही लोक दानधर्म करत. गावात भिकुशेट नावाचे एक श्रीमंत सावकार राहात होते. भिकुशेट आपल्या पैशातून, नफ्यातून काही वाटा हा दानधर्मासाठी वापरत असत. भक्तमंडळींना वाटले की भिकुशेटसारखा दिलदार मनाचा माणूस आपल्याला मदत करेल. सगळे मिळून भिकुशेटकडे गेले. भक्तमंडळींना आपल्या

पेढीवर आलेले पाहून भिकुशेटला मोठा आनंद झाला. त्यांनी भक्तांचा मोठा आदरसत्कार केला. लोकांनी भगवान श्रीविष्णूसाठी सोन्याचा मुकुट करण्याचे सांगितले व भिकुशेटकडून मदतीची मागणी केली. यावर भिकुशेट म्हणाले,मंडळी मी तुमच्या कामात काही मदत करू शकत नाही कारण मी विष्णूला सोन्याचा मुकुट करण्यापेक्षा चांदीचे पाय करण्याचा विचार करत आहे. लोक म्हणाले आम्हाला निश्चित काय ते खरे सांगा. भिकुशेट सर्वांना दोन दिवसांनी येण्यासाठी सांगितले. दोन दिवस निघून गेले. लोक पुन्हा भिकुशेटच्या पेढीवर गेले असता भिकुशेटच्या शेजारी एक लहान मुलगा बसला होता. भिकुशेटने त्या मुलाला उठायला सांगितले. त्या मुलाला दोन्ही पाय नव्हते. मग भिकुशेटच्या नोकऱाने एका पेटीतून दोन वस्तू काढल्या ते कृत्रिम पाय होते ते

त्या नोकऱाने त्या अपंग मुलाला व्यवस्थितपणे बसविले. मुलगा हळूहळू चालू लागला. भिकुशेट म्हणाले, भक्तांनो, या मुलाचे नाव विष्णु, हा अपंग असून अनाथ आहे. याला पाय नव्हते म्हणून मी शहरातून हे पाय विकत आणले असून तो आता हिंदू फिरू शकतो. त्या विष्णूला सोन्याचा मुकुटाचा तसा फारसा उपयोग नव्हता पण या विष्णूला पायांची गरज होती. मी याला दिलेले कृत्रिम पाय याच्या दृष्टीने सोन्याचांदीपेक्षा जास्त महत्त्वाचे आहेत. तात्पर्य - मानवसेवा हीच



खरी ईश्वरसेवा

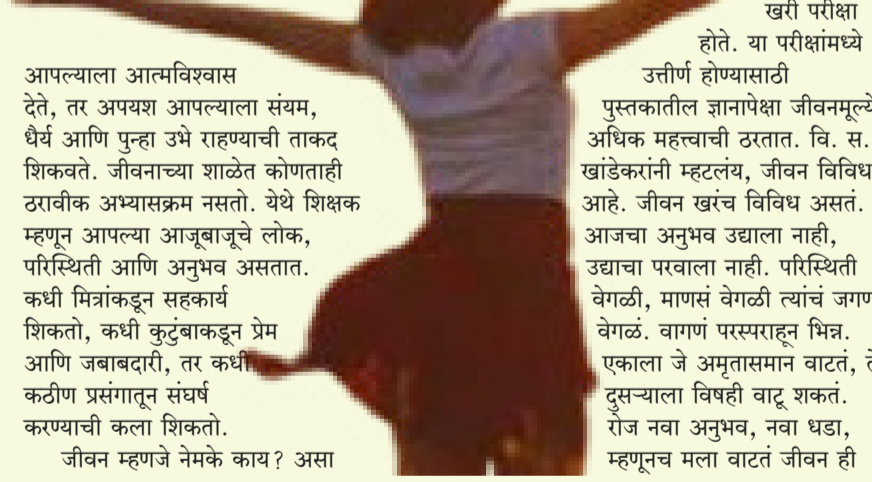
जीवन एक शाळा

जीवन ही केवळ जगण्याची प्रक्रिया नसून सतत शिकत राहण्याची एक अखंड शाळा आहे. शाळेत आपण पुस्तकी ज्ञान मिळवतो, पण जीवनाच्या शाळेत आपण अनुभवांमधून खरे शिक्षण घेतो. प्रत्येक दिवस, प्रत्येक घटना आणि प्रत्येक माणूस आपल्याला काही ना काही शिकवून जातो. लहानपणी आपण चालायला, बोलायला शिकतो; तेव्हा पडणे, चुकणे हीच आपली पहिली शिकवण असते. जसजसे आपण मोठे होतो, तसतसे जीवनातील प्रसंग अधिक गुंतागुंतीचे होतात. कधी यश मिळते, कधी अपयश येते. यश

प्रश्न जर कोणी विचारला तर उत्तर देणं कठीण आहे.जीवन म्हणजे मजा आहे. जीवन म्हणजे झगडा आहे. जीवन म्हणजे कष्ट आहेत की जीवन म्हणजे उजाड वाळवंट आहे? मला वाटतं जीवन म्हणजे काय याचं उत्तर प्रत्येक जण आपल्या अनुभवावरून वेगळं देईल, मात्र ते अंतिम सत्य नसेल. या शाळेत परीक्षा देखील सतत चालू असतात, पण त्यांचे वेळापत्रक ठरलेले नसते. अचानक आलेल्या अडचणी, निर्णय घेण्याच्या वेळा आणि संकटाच्या प्रसंगी आपली

एक शाळा आहे. ही शाळा केवळ पुस्तक देत नाही. आजच्या पुस्तक शिक्षणातून माणूस व्यवहारकुशल बनेल याचा काही भरवसा नाही. पण जीवनातून शाळेत पास, नापास हा प्रश्नच उद्भवत नाही. कारण तिथं नापास होऊन जगावर नसतं. जगण्यासाठी कष्ट प्रामाणिकपणानं प्रयत्न करणारा नापास होऊच शकत नाही. या शाळेतल्या शिक्षणाला वयाची अट नाही. मनुष्य अखेरपर्यंत विद्यार्थीच राहतो, तो या जीवनातून यशस्वी बनवतात.

आहे. परीक्षांना बसावं लागतं. मात्र या शाळेत सतत शिकायला मिळतं. निकाल अपेक्षेपेक्षा वेगळाही लागू शकतो; कारण पेपर तपासण्याचं काम नियती करत असते. जीवनाच्या शाळेत एक धडा सतत गिरवायचं असतो. जगा आणि जगू द्या (लिब्ल अँड लेट लिब्ल) बस्स एवढंच! कधी कुणी सोबत मिळत नाही. जगाच्या दृष्टीने तुम्ही अपयशी ठराल, यश मिळूनही आणि तुमची दखलही घेतली जाणार नाही. पण तुम्ही दिलेलं कार्यसिद्धतेसाठीचे बलिदान एखाद्या नव्या, तेजस्वी अन् उज्वळ भविष्याची अर्थपूर्ण झालेली पहाट असेल, हे मात्र नक्की! तुमच्या अस्तित्वाला जीवन म्हणून ओळख द्या. लोक जीव जगात आणि परमेश्वर त्यांना जगायला शिकवतो. यापैकी कोणते जीवन आपलेसे करायचे हा ज्यांचा त्यांचा प्रश्न आहे.



आपल्याला आत्मविश्वास देते, तर अपयश आपल्याला संयम, धैर्य आणि पुन्हा उभे राहण्याची ताकद शिकवते. जीवनाच्या शाळेत कोणताही ठरावीक अभ्यासक्रम नसतो. येथे शिक्षक म्हणून आपल्या आजूबाजूचे लोक, परिस्थिती आणि अनुभव असतात. कधी मित्रांकडून सहकार्य शिकतो, कधी कुटुंबाकडून प्रेम आणि जबाबदारी, तर कधी कठीण प्रसंगातून संघर्ष करण्याची कला शिकतो. जीवन म्हणजे नेमके काय? असा

खरी परीक्षा होते. या परीक्षांमध्ये उत्तीर्ण होण्यासाठी पुस्तकातील ज्ञानापेक्षा जीवनातून अधिक महत्त्वाची ठरतात. वि. स. खांडेकरांनी म्हटलंय, जीवन विविध आहे. जीवन खरंच विविध असतं. आजचा अनुभव उद्याला नाही, उद्याचा परवाला नाही. परिस्थिती वेगळी, माणसं वेगळी त्यांचं जगणं वेगळं. वागणं परस्परातून भिन्न. एकाला जे अमृतसमान वाटतं, ते दुसऱ्याला विषही वाटू शकतं. रोज नवा अनुभव, नवा धडा, म्हणूनच मला वाटतं जीवन ही

जीवन आपल्याला एक महत्त्वाचा धडा शिकवते - चुका करणे चुकीचे नाही, पण त्या चुका पुन्हा न करणे हेच खरे शिक्षण आहे. तसेच नम्रता, प्रामाणिकपणा, मेहनत आणि सकारात्मक दृष्टिकोन ही मूल्ये जीवनाच्या शाळेत आपल्याला यशस्वी बनवतात. म्हणूनच, जीवनाकडे केवळ समस्या म्हणून न पाहता, ती एक शिकण्याची संधी म्हणून पाहिले पाहिजे. प्रत्येक अनुभवातून काहीतरी शिकत राहिलो, तर आपण अधिक सक्षम, समजस आणि यशस्वी होऊ शकतो. जीवनाच्या या शाळेत यशापयशाचं मोजमाप करण्यात अर्थ नसतो. नाही तर बॅरिस्टर होऊनही देशसेवेचं ब्रत घेतलेल्या महात्मा गांधींनी पंचा नसून ऐहिक सुखाचा त्याग का केला असता? देशप्रमाने प्रेरित झालेल्या स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी कठोर शिक्षा निश्चयाने का पत्करली असती? जीवन ही सत-असतका खेळ दाखविणारी शाळा

जीवन एक शाळा, अनुभवांचे धडे, हसण्यातून शिकवते, कधी अश्रूंचे कडे! प्रत्येक वळणावर नवी परीक्षा येते, धैर्याने चालणाऱ्यांनाच यश हसत भेटते!। चुका करून शिकतो, पडून पुन्हा उभा राहतो, प्रेम, संघर्ष, सत्य यातून मार्ग शोधत जातो। गुरू येथे काळ आणि विद्यार्थी आपण सारे, जीवनाच्या शाळेत शिकत राहू निधारी शेवटी असे म्हणता येईल की, जीवन हीच खरी शाळा आहे आणि आपण सर्वजण तिचे आयुष्यभर विद्यार्थी आहोत.

- शिल्पा अष्टमकर



सुट्ट्या
लागल्या सुट्ट्या मज्जा करू चला मित्रांनो खेळ खेळू पहाटे पहाटे गार वारे चला सारे शेताकडे पळू
झाडापाशी जाऊ शोधू फळे हलवून फांद्या पाडू पेरू गप्पा मारत झाडाखाली बसून आनंदाने खाण्या करू सुरू
संपता पेरू डाळिंब खाऊ मैत्रीचे छान गीत गाऊ हसत खेळत उड्या मारत मस्त फुलपाखरामागे जाऊ
जिकडे तिकडे चौकीकडे सुंदर फुलांची पडली सडे सुगंध फुलांचा वेचून सारा चला परतू या रे घराकडे
लागल्या सुट्ट्या मज्जा करू चला मित्रांनो खेळ खेळू
गिरीश वसेकर
नांदेड सिटी, पुणे
9422659400

एकोप्याने राहूया
दोस्त-मंडळी जमली सगळी दिवस सुट्टीचे मस्ती-मजेचे भांडायचे नाही रुसायचे नाही मिळून खेळूया सोबत राहूया लहान कुर्णी नाही मोठा कुर्णी नाही घरचा आरू खाऊ मिळून सारू खाऊ एकोप्याने राहूया सर्वांना सांभाळूया
कवी अरुण वि. देशपांडे-पुणे
9850177342

वर्षा आगमन (बालकाव्य)
वर्षाबाई वर्षाबाई जरा गार गार कर
उन्हाळ्याने कासावीस झाला आहे माझा जीव
पहिल्याच पावसात धरा सारी भीजू देत
पाऊस गाणी गाऊन आनंदाने नाचू देत
कागदी नाव सोडू दे नदीपर्यंत जावू दे
गाणी गात वारा आला सुरांध दरवळला.....!!
दत्ता तरलगट्टी, पंढरपूर

अंधश्रद्धा
मला आज परीक्षेला जायचे नव्हते... का?
काळी मांजर आडवी गेली! आता माझा पेपर खराब जाणार!
अरे बाळा, मांजर फक्त रस्ता क्रॉस करत होती.
कोणत्याही गोष्टीवर विचारणं, अंधश्रद्धेपणाने विश्वास म्हणजे 'अंधश्रद्धा'.
हो आजी! मला समजलं. मी मेहनतीवर विश्वास ठेवणार!