

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २२ □ अंक १०२ वा □ भारतीय सौर दिनांक १० ज्येष्ठ शके १९४८, रविवार दि.३१ मे २०२६ □ पाने ६ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

विषारी दारूच्या विळख्यात स्थानिक समाजः
वेळीच पावले उचलणे गरजेचे

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल
ज्योतिर्मय साहित्य

विषारी दारूमुळे (हातभट्टी/भेसळयुक्त दारू) होणारे मृत्यू ही खरोखरच एक अत्यंत गंभीर आणि चिंताजनक सामाजिक समस्या आहे. यामुळे अनेक सुखी कुटुंबे उद्ध्वस्त होतात आणि समाजाच्या आरोग्याला मोठा धोका निर्माण होतो. स्थानिक समाजाला विळखा घालणाऱ्या विषारी दारूच्या समस्येमुळे आरोग्य, अर्थव्यवस्था आणि सामाजिक स्वास्थ्याचा न्हास होत आहे. हे संकट रोखण्यासाठी अवैध दारू विक्रीवर कठोर प्रशासकीय कारवाई, युवकांचे समुपदेशन आणि स्थानिक पातळीवर संघटित जनजागृती या त्रिसूत्रीचा वापर करून वेळीच पावले उचलणे अत्यंत गरजेचे आहे.

पुणे आणि पिंपरी-चिंचवड परिसरात विषारी हातभट्टीची दारू प्यायल्याने अवघ्या ४८ तासांत सुमारे १८ जणांचा दुर्दैवी मृत्यू झाला. हडपसर, काळेपडळ, दापोडी आणि फुगेवाडी या भागांमध्ये ही धक्कादायक घटना घडली असून, यामुळे संपूर्ण राज्यात मोठी खळबळ उडाली आहे. राज्य उत्पादन शुल्क विभाग आणि पोलिसांनी संयुक्त कारवाई करत मुख्य आरोपी सह ८ जणांना अटक केली आहे. अवैध हातभट्ट्यांवर छापे टाकून मोठ्या प्रमाणावर दारूचा साठा जप्त करण्यात आला आहे.

दारूमध्ये मिथेनॉल नावाचे अत्यंत घातक रसायन मिसळल्याचे समोर आले आहे. या रसायनाच्या सेवनामुळे अवयव निकामी होतात आणि मृत्यूचा धोका वाढतो. मिथेनॉल यकृत आणि मूत्रपिंड निकामी करते. या रसायनामुळे ऑप्टिक नर्व्ह निकामी होऊन कायमचे अंधत्व येऊ शकते. यामुळे मज्जासंस्थेचे गंभीर नुकसान होते आणि कोमात जाण्याची शक्यता असते. रक्तामध्ये विषारी घटक वाढल्याने काही तासांतच मृत्यू ओढवू शकतो.

सामान्य दारूमध्ये इथिल अल्कोहोल असते. मात्र, अवैध किंवा गावठी दारू बनवताना नशा वाढवण्यासाठी किंवा निष्काळजीपणामुळे त्यात मिथिल अल्कोहोल किंवा स्पिरिट मिसळले जाते. मिथिल अल्कोहोल हे अत्यंत घातक रसायन असून शरीरात गेल्यावर त्याचे रूपांतर फॉर्मिक अॅसिडमध्ये होते, ज्यामुळे माणसाचा मृत्यू होतो किंवा कायमचे अंधत्व येते.

अशा प्रकारची विषारी दारू किंवा भेसळयुक्त अल्कोहोल प्यायल्याचे संशय असल्यास, त्वरित रुग्णालयात जाऊन वैद्यकीय मदत घेणे आवश्यक आहे. कोणत्याही अनाधिकृत किंवा संशयास्पद स्रोताकडून मिळणाऱ्या मद्याचे सेवन करणे टाळावे.

विषारी आणि अवैध दारूचा विळखा ग्रामीण व स्थानिक समाजासाठी चिंतेची मोठी बाब आहे. यामुळे संपूर्ण कुटुंबे उद्ध्वस्त होतात आणि आरोग्य, अर्थव्यवस्था धोक्यात येते. या जीवघेण्या समस्येवर मात करण्यासाठी वेळीच आणि कठोर पावले उचलणे अत्यंत गरजेचे आहे.

स्थानिक पातळीवर महिला बचत गट, तरुण मंडळे आणि ग्रामपंचायतींनी एकत्र येऊन अवैध दारूचे दुष्परिणाम घरोघरी पोहोचवणे आवश्यक आहे. स्थानिक पोलीस प्रशासन आणि उत्पादन शुल्क विभागाने अवैध दारू विक्रेत्यांवर कडक दंडात्मक कारवाई करावी. यासाठी गावपातळीवर गुप्त माहिती देणाऱ्या समित्या स्थापन करता येतील. अडकलेल्या व्यक्तींसाठी गावातच समुपदेशन शिबिरे आयोजित करावीत आणि परिसरातील नामांकित व्यसनमुक्ती केंद्रांची मदत घ्यावी. स्थानिक तरुणांना दारूच्या विळख्यातून बाहेर काढण्यासाठी कौशल्य विकास प्रशिक्षण आणि रोजगार निर्मितीच्या उपक्रमांना प्रोत्साहन देणे गरजेचे आहे.

श्रीमंती ही सेवा, साधना व सद्भावनेतून साकारलेली शाश्वत बाब-मोहन जोशी

दगडूशेठ ट्रस्टच्या 'श्रीमंत' कॉफी टेबल बुकचे प्रकाशन

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - श्रीमंत दगडूशेठ हलवाई सार्वजनिक गणपती ट्रस्टच्या श्रीमंत या कॉफी टेबल बुकचे प्रकाशन नुकतेच मंदिरात झाले. ज्येष्ठ अभिनेते मोहन जोशी यांच्या हस्ते हा प्रकाशन सोहळा पार पडला. या कॉफी टेबल बुकमध्ये ट्रस्टच्या सामाजिक, धार्मिक आणि आरोग्य क्षेत्रातील कार्याचा विस्तृत आढावा घेण्यात आला आहे.

या ग्रंथपुष्पाचे प्रायोजकत्व वामन हरी पेठे ज्वेलर्सने केले आहे. यावेळी वामन हरी पेठे ज्वेलर्सचे भागीदार आशिष पेठे, गौरी पेठे, आदिवेद ऍडचे सर्जनशील संचालक व लेखक मिलिंद घैसास, कला संचालक स्वाती घैसास उपस्थित होते. ट्रस्टचे अध्यक्ष सुनील रासने, उपाध्यक्ष डॉ. रामचंद्र उर्फ बाळासाहेब परांजपे, कोषाध्यक्ष महेश सूर्यवंशी, सुवर्णयुग तरुण मंडळाचे सौमभ रायकर, यतिश रासने, मंगेश



सूर्यवंशी, प्रतीक घोडके यांच्यासह पदाधिकारी व कार्यकर्तेही उपस्थित

होते. ज्येष्ठ अभिनेते मोहन जोशी यांनी

यावेळी बोलताना सांगितले की, हा दिवस त्यांच्या आयुष्यात कायम

स्मरणात राहील.

मंदिरात आल्यावर त्यांना खूप प्रसन्न वाटले. त्यांनी ट्रस्टच्या सर्व क्षेत्रातील कार्याचे कौतुक केले आणि श्रीमंती ही सेवा, साधना व सद्भावनेतून साकारलेली शाश्वत बाब असल्याचे म्हटले.

ट्रस्टचे अध्यक्ष सुनील रासने यांनी सांगितले की, या कॉफी टेबल बुकमध्ये मंदिराची आजपर्यंतची वाटचाल आणि ट्रस्टच्या माध्यमातून घडलेले धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक व शैक्षणिक कार्य समाविष्ट आहे.

मंदिराचा गणपती मंडळ ते तीर्थक्षेत्र असा प्रवास यातून उलगडण्यात आला आहे. ट्रस्टने पारदर्शकतेने समाजातील प्रत्येक घटकाचा विश्वास संपादन केला असून, याच विश्वासाच्या भक्कम पायावर समाजकार्याची ही श्रीमंती उभी असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

कुशल प्रशासक आदर्श राज्यकर्त्या लोकमाता पुण्यश्लोक अहिल्याबाई होळकर

ज्योतिर्मय साहित्य

बाजीराव पेशवे यांचे सरदार मल्हाराव होळकर हे माळवा प्रांताचे जहागिरदार होते. ते पुण्याला जातांना वाटेत चौडीला थांबले. याचवेळी ८ वर्षांच्या अहिल्याबाईना मल्हारावाने एका देवळात पाहिले. मुलगी असल्यामुळे त्यांनी तिला स्वतःचा मुलगा खंडेराव याची वधु म्हणून आणले. आणि मल्हाराव होळकरांच्या अहिल्याबाई स्नुषा ठरल्या. अहिल्याबाईंचे पती खंडेराव होळकर इ.स. १७५४ मध्ये एका लढाईत धारातीर्थी पडले, असे त्यांना शत्रुशी लढता लढता वीर मरण आहले. त्यांच्या मृत्यूनंतर सासरे मल्हारावांनी अहिल्याबाईंना सती जाऊ दिले नाही. १२ वर्षांनंतर मल्हाराव होळकरांचेही निधन झाले. यानंतर अहिल्याबाई मराठा साम्राज्याच्या माळवा प्रांताचा कारभार बघू लागल्या. शत्रुशी लढाई करतांना अहिल्याबाई स्वतः सैन्याचे नेतृत्व करू लागल्या.

पुढे त्यांनी तुकोजीराव होळकर यांची सेनापती म्हणून नेमणूक केली. खऱ्या अर्थाने येथूनच त्यांची राजकीय व सामाजिक परिवर्तनाची नांदी सुरू झाली. अहिल्याबाईंचा जन्म ३१ मे

१७२५ रोजी महाराष्ट्रातील अहमदनगर जिल्ह्यात जामखेड तालुक्यात चौडी येथे झाला. त्यांचे वडील मानकोजी शिंदे हे धनगर अर्थात गावचे पाटील होते. अहिल्याबाईंनी नर्मदातीरी इंदौरच्या दक्षिणेश्वर महेश्वर येथे आपली राजधानी हलवली. मल्हारावांनी त्यांना कुशल प्रशासकीय व सैन्याच्या कामात पारंगत केलेले होते. तुकोबारायांच्या अभंग उक्तीप्रमाणे त्यांची जीवन शैली होती. देव नाही तीर्थी धोंडा पाणी । देव रोडा सज्जनी ।।

अहिल्यादेवींनी तीर्थात, धोंडयात देव पाहण्यापेक्षा प्रजेची सेवा करण्यात, त्यांना संरक्षण देण्यात आणि सदगुणांची धारणा करून सदाचार करण्यात परमश्रव मानला. मुस्लिम फकिर दरबारात आले तर अहिल्यादेवींनी त्यांनाही चादरीसाठी खैराती दिल्या. दुर्गे, मशिदीसाठी पैसे दिले. त्या म्हणायच्या आम्ही अल्लास वेगळे समजत नाही. सर्वधर्म समभाव हा शब्द त्या काळी नव्हता, अशा स्थितीत अहिल्याबाईंनी सर्वधर्म समभाव रुजविला.

सत्यासाठी त्या कुणालाही भित नसे. नाना फडणिसांना महेश्वर येथील वकिलांकडून जे पत्र लिहिलं त्यांना त्या स्पष्ट म्हणालात की दारुगोळ्याचा



वापर धर्म कार्यात करणे योग्य नव्हे. धर्मकार्यात विघ्न जमा करणे ही कुठली रित ?

अहिल्याबाईंनी अनेक जनउपयोगी योजना राबविल्या. परंतु या योजनांचा आम्ही किती सामाजासाठी उपयोग करतो याचे अभ्यासपूर्ण चिंतन करणे गरजेचे आहे. सामाजिक समता कशी असते याची महती अहिल्याबाईंकडून घ्यावी असे म्हटले तरी योग्य वाटेल. का तर तत्कालिन परिस्थितीत अनेक

विधवांना पतीची मिळकत त्यांच्या

मल्हाराव नाचण डोंणगांवकर मुक्त पत्रकार, छत्रपती संभाजीनगर मो. ९२२५५६७५४२

पाशीच ठेवण्याची ताकिद देऊन मदत केली. अहिल्याबाईंच्या राज्यात कोणीही मुलाला दत्तक घेऊ शकत

असे. खरे तर अहिल्याबाईंच्या सामाजिक परिवर्तनवादी विचारांचा व योगदानाचा आदर्श हा आजच्या महिलांनी घ्यायलाच पाहिजे. तर त्या योग्य शासक व कुशल संघटक होत्या. भारताच्या इतिहासात इंदौरवर तब्बल ३० वर्षे त्यांनी राज्यकारभार केला. या त्यांच्या कारकिर्दीत कायद्याचे राज्य होते. यामुळे रयतेची भरभराट झाली. सुप्रसिध्द इतिहासकार एजंट सर जॉन मालकम लिहितात अहिल्याबाई ही एक असामान्य अस स्त्री रत्न आहे. दुरावा व अभिमानाचा त्यांना स्पर्श नाही. त्यांचे प्रत्येक कार्य जनकल्याणासाठी आहे. अद्वितीय शील संपन्न जीवन आहे. यावरून अहिल्याबाईंचे व्यक्तीमत्त्व जागतिक पातळीवर प्रचंड प्रेरणादायी असे असून त्यांचा गौरव अनेकांनी केला.

त्यांचे आचार व विचार आजच्या स्थितीत प्रत्येकांनी घेतलेच पाहिजे. अशी ही महान माई सर्व जगाची आई यांची वयाच्या ७० वर्षी प्राणज्योत मालवली. करिता असे म्हणावेसे वाटते की, कुशल प्रशासक, आदर्श राज्यकर्त्या लोकमाता पुण्यश्लोक अहिल्याबाई होळकरांना आजच्या जयंती दिनी कोटी कोटी अभिवादन.



कोणतीही जाहिरात फक्त 100 रुपयात*

ज्योतिर्मय मध्ये जाहिरात द्या आणि आपला व्यवसाय लाखों लोकांपर्यंत पोहोचवा.

📅 दररोज 70000 + सुजाण वाचक. 💎 फक्त दर्जेदार साहित्यावर चालणारे महाराष्ट्रातील अग्रगण्य मराठी E दैनिक. 📖 नवोदित साहित्यिकांचे हक्काचे व्यासपीठ

- ♦ सर्वसमावेशक साहित्याचा खजिना 📖 गूगलवर पेपर वाचण्यासाठी निशुल्क
- ♦ कोणीही नवोदित साहित्यिक 500 रु. भरून वर्षभर सहभागी होऊ शकतो.
- ♦ संपर्क : 7743918559 (for Calling, whatsapp, online payment)

(*नियम लागू)

Paper link : www.jyotirmaysahitya.com

जात्यावरच्या
ओव्या.....

काय सांगू महती
कुस्ती खेळती लेकर
दुध भाकर खाऊन
देती वाघाला टक्कर ||६६९||

काय सांगू महती
आखाड्यात पाडापाडी
दुधातुपाच्या गावात
कशाला बिडी-काडी? ||६७०||

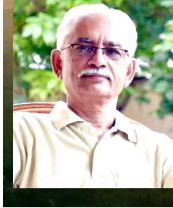
©® सौ. मनोरमा बोरडे
छत्रपती संभाजी नगर
मो. 70207 33758

मनोपनिषद अर्थात मनाचे
श्लोक-भाग ३६

ज्योतिर्मय साहित्य
सदा सर्वदा देव सन्निध आहे।
कृपाळूपणे अल्प धारिष्ट पाहे।
सुखानंद आनंद केवल्यदानी।
नुपेक्षी कदा राम दासाभिमानी।३६।
अर्थ : परमेश्वर कायम आपल्याजवळच आहे. फक्त तो आपली परीक्षा आणि धैर्य पाहतो. सुख, आनंद आणि केवल्य यांचा तो दाता आहे. असा हा परमेश्वर आपल्या भक्तांचा अभिमानी असून त्यांच्याकडे तो कधीही दुर्लक्ष करत नाही.
(सन्निध - समीप/जवळ, अल्प धारिष्ट - परीक्षा/कसोटी, केवल्य - मोक्ष)
विवेचन : आधीच्या श्लोकात समर्थ परमेश्वर आपल्या कोणत्या भक्तांचे रक्षण करतो ते आपल्याला सांगतात. तर या श्लोकात हा परमेश्वर कोठे आहे, त्याचा वास कोठे आहे हे ते आपल्याला सांगतात. ते म्हणतात सदा सर्वदा देव सन्निध आहे म्हणजे जवळच आहे. व्यवहारामध्ये आपण सन्निध या शब्दाचा अर्थ जवळ किंवा समीप असा घेतो परंतु अध्यात्मामध्ये सन्निध म्हणजे अंतर्भाव. त्या परमेश्वराला शोधायला दूर कुठेही जावे लागत नाही. त्याचा वास आपल्या अंतर्भावात असतो. आणि तिथे तो सदा सर्वदा म्हणजे कायमस्वरूपी असतो. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाले तर परमेश्वर आणि आपण वेगळे नाहीच आहोत. असे जर आहे तर मग आपल्याला त्याचे अस्तित्व का



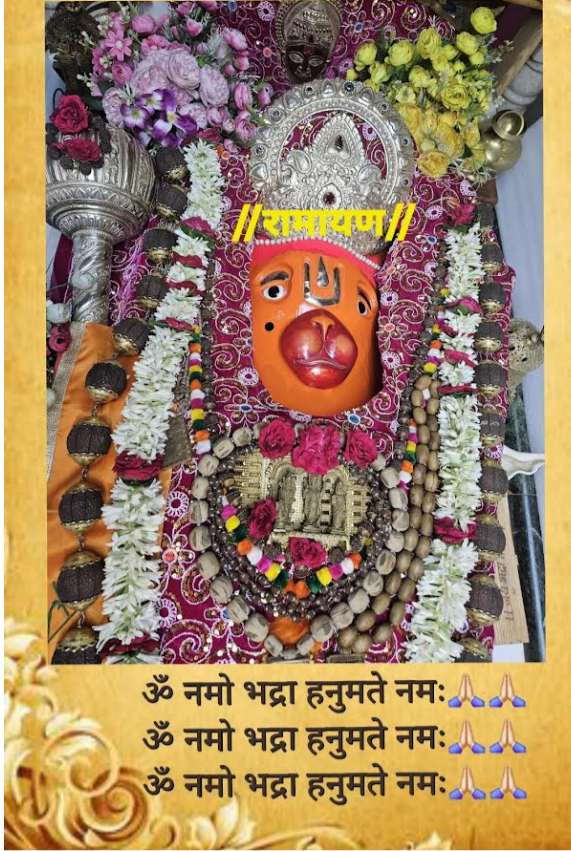
उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

जाणवत नाही ? आपली देहबुद्धी एवढी प्रबळ असते की त्यामुळे हा देह म्हणजे मी नाही आणि आपल्या अंतरात्म्यात त्याचा वास आहे हे आपल्याला जाणवतच नाही. सकाळी उठल्यानंतर आपण " कराग्रे वसते लक्ष्मी, कर मध्ये सरस्वती, करमूले तू गोविंदम प्रभाते कर दर्शनम् " हा श्लोक म्हणतो त्याचा अर्थ हाच आहे. आपल्या अंतर्भावात परमेश्वर वसतो आहे.

आपल्याला त्याचे अस्तित्व जाणवत नाही परंतु साधकांना मात्र पदोपदी त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव होते. आपण आपले मूळ स्वरूप विसरल्यामुळे आपल्याला त्याच्या अस्तित्वाची जाणीव होत नाही. परंतु तुकाराम महाराजांसारखे संत ईश्वर चिंतनातच रममाण झालेले असल्यामुळे त्यांना स्वतःचे असे वेगळे अस्तित्व नसते. परमेश्वर कायम आपल्याबरोबरच आहे याची जाणीव त्यांना होत असते. म्हणूनच ते म्हणतात जेथे जातो तेथे तू माझा सांगाती। चालविशी हाती धरुनिया।।(क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



आकर्षण

आकर्षण विचारांचे असावे व्यक्तींचे नाही, आकर्षण कामाचे असावे श्रीमंतीचे नाही, आकर्षण ध्येयाचे असावे मोठेपणाचे नाही, आकर्षण प्रामाणिकपणाचे असावे लबाडीचे नाही.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

बुद्धी योग

भगवंतांनी अर्जुनाचे निमित्त करून सर्व जगतास हा बुद्धी योग अवलंबण्याचे निवेदन केले आहे. बुद्धियोग काय आहे? हे आपण थोडक्यात पाहू. संपूर्ण विश्व तमो गुण प्रधान क्लेशरूप झाले आहे. हा अविद्या भाग रागद्वेष मोह, अस्मिता अभिनिवेश या चार भागात विभक्त आहे. बुद्धीतील या चार प्रकारच्या क्लेशांच्या आक्रमणामुळे जीवात्मा दुःखे भोगतो. क्लेश प्रधान विश्वात राहणारे जीव मात्र विषयासक्त असतात. यात रजो गुणही अधिक वाढलेला, म्हणजे तमाशी जवळचे नाते जोडलेला असतो. त्यामुळे क्लेशवानच असतो. त्यामुळे कामना मय प्रवृत्तीचे मूळ आहे. ही कामनाच विषयासक्तीची जननी आहे. आपण असे पाहिले की विषय वस्तू व्यक्ती याकडे आपण नेहमीच आकृष्ट होत असतो. ती आपली प्रवृत्ती असते. ही प्रवृत्ती आपणास कर्म बंधनात टाकते. काही कर्माची परतफेड करत असताना अनेक नवीन कर्मे जन्म घेतात. या बंधनातून माणूस सुटू शकत नाही. या विषयाकडे म्हणजे वस्तू विषय व व्यक्ती याकडे प्राण मन बुद्धी व अहंकार हे सतत वाहत असतात. हा आपला प्रवृत्ती धर्म आहे. याच्या उलट जर मन एकाग्र झाले व ते प्राणात, प्राण आणि अहंकार हे बुद्धीत विसर्जित झाले, आणि बुद्धी आत्म्याकडे वळली तर आपला प्रवृत्ती धर्म काही काळाकरता का होईना, थांबून तो निवृत्ती धर्मात परावर्तित होतो. क्रमशः.....

अखंड समाधानाचा मार्ग : नामस्मरण: वृद्धांना उपदेश

जगात ॥ मुलां-बाळांस सांभाळून राहावे। प्रपंचात उदास न व्हावे ॥ प्रपंचाची उपाधि। आता मनात न आणावी ॥ उपाधिवेगळे झाला। ऐसे ऐकू घावे मला ॥ उपाधीत राहिला। पर चिंताला न वास दिला। ऐसे देवा मनी। राम आणावा ध्यानीं। आता यापरतें हित। नाही दुसरे जगांत। हा माझा बोल। न मानावा फोल ॥ आता रामा तुझा झालो। कर्तेपणातून मुक्त झालों। ऐसे आणावे मनांत। शक्य तितके राहावे नामात। याहून दुसरे न आणावे मनांत ॥ लौकिकांतील मानापमान। यांचे सोडावे उदक। ध्यानीं आणावा रघुनंदन एक ॥ बायको-मुलांबाळांत राहावे। चित्त रामाकडे ठेवावे ॥ होईल तेवढे नाम घ्यावे ॥ अंतरी परमात्मा त्यास। ठेवून साक्ष भावे भजावे रघुनाथास। न सोडावा मनाचा धीर। मागे आहे रघुवीर ॥
वृद्धपण आलें। शरीर क्षीण झालें। तरी आपण अभिमान घेऊनच राहिले। त्यास सोडावे दूर। प्रपंचात वृद्धपणीं न पाहावे। मुलांस मार्ग दाखवून सुखी राहावे ॥ औषध पथ्यपाणी सांभाळावे ॥ पण दुःखी कष्टी कधी न व्हावे ॥ शरीरसंपत्ति क्षीण झाली। तरी वृत्ति क्षीण नाही बनली ॥ जोवर देहाची संगति। तोवर 'मी-माझे' ही वृत्ति ॥ आता



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

अखंड रामसेवा ज्याला लाभली। धन्य धन्य त्याची माउली ॥ स्वार्थरहित रामसेवा। याहून दुजा लाभ न जीवा ॥ वाचने भगवंताचे नाव। कायेने भगवंतसेवा। चिती भगवंताचे ध्यान। आपण रहावे रामार्पण। याहून अन्य सेवा। कोणतीही नाही जाण ॥ जे जे दिसते ते ते नासते। हा बोध घेऊन चिती। सज्जन लोक जगी वर्तती। तैसे तुम्ही आता वागा



आरोग्य संजीवनी

रात्री झोपण्यापूर्वी खा फक्त दोन विलायची : सकाळी पाहा याचे कमाल

ज्योतिर्मय साहित्य
आयुर्वेदिक ग्रंथांप्रमाणे विलायची पचनक्रियेत मदत करते. जर तुम्हाला अपचनाची समस्या आहे तर रात्री दोन विलायची, अद्रकचा छोटा तुकडा, थोडीशी लवंग आणि धने बारीक करा. हे पावडर गरम पाण्यासोबत घ्या. पोटासंबंधीत सर्व समस्या दूर होतील.
२ श्वासाची दुर्गंधी दूर होते. विलायचीमध्ये अँटी-बॅक्टेरियल गुण असतात. यासोबतच विलायचीची तिखट चव आणि सुगंध, श्वासाची दुर्गंधी दूर करते. ही डायजेस्टिव्ह सिस्टीमला मजबूत करते. रोज जेवण केल्यानंतर एक विलायची खा किंवा रोज सकाळी विलायचीचा चहा घ्या.
३ अँसिडिटीपासून आराम विलायचीमध्ये उपलब्ध असलेले तेल अँसिडिटीला नष्ट करते. विलायची चावल्यानंतर त्यामधून अनेक प्रकारचे तेल बाहेर पडतात. जे तुमच्या लाळ ग्रंथांना उत्तेजित करतात. यामुळे तुमचे पोट चांगल्या प्रकारे कार्य करते. विलायची खाल्लावर त्यामधील तेल

गारवा देते. यामुळेच विलायची चावल्यावर होणारी अँसिडिटीची जळजळ दूर होते.
४ फुफूसांसंबंधीत आजारांचा नैसर्गिक इलाज :
विलायची दमा, खोकला, सर्दी आणि फुफूसांसंबंधीत आजारांपासून आराम देते. आयुर्वेदात इलायचीला एक गरम मसाला मानले जाते. ही शरीराला आतून गरम ठेवते. विलायचीचे सेवन केल्याने कफ बाहेर पडतो. सर्दी, खोकला किंवा छातीत कफ असेल तर विलायचीचे सेवन केल्याने या समस्या दूर होतात. जर तुम्हाला सर्दी झाली तर चाफ घेताना गरम पाण्याच्या भांड्यात थोडेसे विलायची तेल

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

टाका.
५ एनीमियापासून वाचवते. एक ग्लास गरम दूधामध्ये एक-दोन चिमूट विलायची पावडर टाका. तुम्ही

तुमच्या आवडीनुसार साखर देखील टाकू शकता. एनीमियाचे लक्षण आणि अशक्तपणापासून आराम मिळवण्यासाठी हे रात्री घ्या.
६ कँसरपासून बचावते : विलायची मॅंगनीजचे एक प्रमुख स्रोत आहे. मॅंगनीज एंजाइमच्या स्रावामध्ये महत्त्वाची भूमिका निभावते. हे फ्री रॅडिकल्सला नष्ट करते. याव्यतिरिक्त विलायचीमध्ये शरीरातून विषारीतत्त्व बाहेर काढण्याचे गुण असतात. ही कँसरपासून वाचवण्याचे देखील काम करते.
७ हृदयाची गती नियमित करते. विलायची पोटॅशियम, कॅल्शियमसारख्या खनिजांनी परिपूर्ण असते. यामुळे ही शरीरातील इलेक्ट्रोलाइट्स प्रक्रियेत महत्त्वाची भूमिका निभावते. विलायची हृदयाची गती नियमित करण्यात मदत करते. सोबतच विलायची ब्लडप्रेसरला नियंत्रित करते. यामुळे जर तुम्ही आपल्या हार्टला नेहमी हेल्दी ठेवू इच्छिता तर नियमित विलायचीचे सेवन करा किंवा विलायचीची चहा पिण्यास सुरुवात करा.

सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे

वसंत कुलकर्णी,
छ.संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

आपली भुमीका श्रेष्ठ

माणूस असो की सी तिला संपूर्ण आयुष्यात बाल, तरुण व वृद्ध अवस्थातून जावे लागते. म्हणजे तुम्हाला सुख दुःखाचे चटके म्हणजेच तरंग सहन करायचे असतात. तर हे अनुभव, चटके किंवा तरंग म्हणा वेगवेगळ्या वेळी, वेगवेगळ्या घटकाद्वारे येतात. हे आपण लक्षात ठेवावे. उदा. कधी घटना, कधी माणसे पैसा बरोबर ना! महिला जशा मुलगी बायको आई ई. मधून जाते तसे पुरुषसुद्धा. दोघेही आपापल्या भूमिकेला न्याय देण्यासाठी कष्ट करतात, बोलतात वागतात आणि त्यातून जे प्रसंग, अनुभव मिळतात, प्रतिक्रिया होतात, याच माणसिक शारिरीकदृष्ट्या त्यालाच आपण सुखदुःखाचे तरंग म्हणतो! दुसरे काही नाही. बघ घटके का. हे सर्व असेच आहे. आणि हे चक्र सतत चालूच असते! म्हणून या तरंगातून सहज बाहेर पडायचे तर तुमच्या भुमीकेचे, वर्तणुकेचे शैलीचे स्वतः मुल्यामपन करणे चांगले! मुलांनी ऊच्च भरावी घेऊन प्रगती करावी अशीच प्रत्येक आईबापाची भुमिका ईच्छा असते. पण कोणीही मातीशी नातं विसरू नये. परदेशातील ऐषारामात स्वदेशाची कब कशी मिळेल? थकलेल्या आईवडिलांची किंमत कोणत्याही पैशात मोजता येत नाही, म्हणूनच आपली भुमीका श्रेष्ठ ठरते! आज पुरे गुड डे व्हेरी गुड मॉर्निंग आणि ईथे थांबतो.

प्रभातपुष्प

षटकोळी माझी
संध्याराणी जयहिंद कोल्हे (काव्यसंध्या)
कळंब जि. धाराशिव मो. 87885 91371

चिंतन

सुप्रभाती करावे सर्वांनी
चिंतन प्रभूचे खरे
आनंदी होते मन
मिळून नव प्रेरणा
उत्साह अंग संचारता
यशस्वी होईल जीवन

सुंदर या चिंतनात
सामावलेली आहे खरोखरी
अफाट छान शक्ती
मुर्ती विठ्ठी मनी
मुखी हरी नामाची
करावी सदा भक्ती

समाज आणि अंधश्रद्धा

ज्योतिर्मय साहित्य

मानवी संस्कृतीच्या आणि सभ्यतेच्या इतिहासात विज्ञानाने जेवढी प्रगती केली आहे, तेवढाच जुना संघर्ष अंधश्रद्धेविरुद्ध राहिला आहे.

श्रद्धा आणि अंधश्रद्धा या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत, ज्यांच्यातील रेषा अत्यंत धूसर असते. श्रद्धा माणसाला मानसिक बळ देते, संकटात लढण्याची आशा दाखवते; तर अंधश्रद्धा माणसाला विवेकहीन बनवते, त्याच्यातील विचार करण्याची क्षमता नष्ट करते आणि त्याला शोषणाच्या खाईत ढकलते. २१ व्या शतकात, म्हणजेच तंत्रज्ञानाच्या आणि आर्टिफिशियल इंटेलिजन्सच्या युगातही समाज अंधश्रद्धेच्या विळख्यातून पूर्णपणे मुक्त झालेला नाही, ही एक खेदजनक वस्तुस्थिती आहे.

अंधश्रद्धा म्हणजे काय ?

कोणत्याही गोष्टीची कार्यकारणभाव न तपासता, केवळ परंपरेने

चालत आलेली आहे किंवा कोणीतरी संगितले आहे म्हणून त्यावर डोळे झाकून विश्वास ठेवणे म्हणजे अंधश्रद्धा होय. जेव्हा एखादी समजूत विज्ञानाच्या, तर्काच्या आणि मानवी विवेकाच्या कसोटीवर टिकत नाही, तरीही ती मानली जाते, तेव्हा ती अंधश्रद्धा ठरते. उदाहरणार्थ: मांजर आडवे जाण्याने काम बिघडणे.

ग्रहणाकडे अशुभ दृष्टीने पाहणे, आजारपणावर वैद्यकीय उपचार करण्याऐवजी जादूटोणा, अघोरी विद्या किंवा गंडेदोरे करणे.



अंधश्रद्धेची उगमस्थाने आणि कारणे समाजात अंधश्रद्धा निर्माण होण्याची आणि ती टिकून राहण्याची अनेक कारणे आहेत: भय आणि असुरक्षितता: मानवी मनात भविष्याबद्दल, आजारपणाबद्दल आणि मृत्यू बद्दल प्रचंड भीती असते. जेव्हा माणूस संकटात सापडतो आणि त्याला कोणताही मार्ग दिसत नाही, तेव्हा तो मानसिक आधारासाठी अंधश्रद्धेकडे वळतो.



डॉ. भगवान केशव गावडे (9307005431)

अज्ञान आणि शिक्षणाचा अभाव: विज्ञानाने सृष्टीचे नियम स्पष्ट केले आहेत, परंतु अजूनही समाजातील एका मोठ्या घटकापर्यंत वैज्ञानिक दृष्टिकोन पोहोचलेला नाही. नैसर्गिक आपत्ती, आजारपण किंवा अपयश यांमागील वैज्ञानिक कारणे न समजल्यामुळे लोक त्यांना दैवी प्रकोप किंवा करणी मानतात.

धार्मिक अतिरेक आणि चुकीच्या परंपरा: धर्म आणि संस्कृतीच्या नावाखाली अनेक अनिष्ट प्रथा समाजात रुजल्या आहेत. सण, उत्सव आणि विधींचे चुकीचे अर्थ लावून काही स्वार्थी घटक स्वतःचा फायदा करून घेतात.

(क्रमशः)

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर

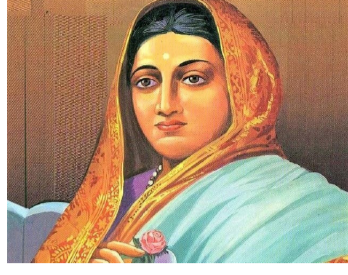
ज्योतिर्मय साहित्य

आज ३१ मे, आज पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांची जयंती. ३१ मे १७२५

रोजी अहमदनगर जिल्ह्यातील जामखेड तालुक्यातील चौडी या गावी माणकोजी व सुशिलाबाई शिंदे या दाम्पत्यापोटी अहिल्यादेवीचा जन्म झाला.

अतिशय छोट्या आणि सामान्य कुटुंबात जन्मलेल्या अहिल्यादेवी यांनी इतिहासात मानाचे स्थान प्राप्त केले आहे. ज्या काळात स्त्रियांना शिक्षणास बंदी होती, चूल आणि मूल हेच स्त्रियांचे जीवन होते, स्त्रियांनी घराचा उंबरठा ओलांडणे म्हणजे पाप समजले जात त्याकाळात त्यांच्या वडिलांनी त्यांना लिहायला, वाचायला शिकवले. मराठ्यांच्या इतिहासातील पराक्रमी समजल्या जाणाऱ्या अहिल्यादेवी यांच्यातील सुभेदार खंडेराव होळकर यांच्याशी वयाच्या आठव्या वर्षी त्यांचा विवाह झाला. खंडेरावापासून त्यांना मालेराव आणि मुक्ताबाई अशी दोन अपत्ये झाली. पण वयाच्या २८ व्या वर्षी त्यांना वैद्यव्यास सामोरे जावे लागले. पती खंडेराव हे कुंभेरीच्या लढाईत धारातीर्थी पडल्यावर त्यावेळच्या सनातनी लोकांनी त्यांच्यावर सती जाण्यासाठी दबाव आणला पण सासरे सरदार मल्हाराव होळकर यांनी या अमानवी, सनातनी परंपरेला विरोध करून अहिल्यादेवींना सती जाण्यापासून परावृत्त केले.

आपल्या सासऱ्यांच्या इच्छेनुसार त्यांनी सती जाण्याचा विचार सोडून दिला. अहिल्यादेवींची राजकीय कारकीर्द तेंव्हापासूनच सुरू झाली. खंडेरावांची जागा अहिल्यादेवींनी घेतली. मल्हाराव देशभर मोहिमांवर व्यस्त असत त्यावेळी मल्हाराव आणि अहिल्यादेवींमध्ये पत्रव्यवहार होत. सासरा - सुनेमधील पत्रव्यवहार हा अहिल्यादेवींच्या राजकीय विचारकतेचा उत्कृष्ट नमुना होय. मोहिमेवर असताना मल्हाराव प्रजा रक्षणाच्या सूचना अहिल्यादेवींना जसे देताना दिसतात तसेच अहिल्यादेवी आपल्या सासऱ्यांना देताना दिसतात. सासरा सुनेचे ऐकल असा तो काळ नव्हता...आता ही नाही...पण मल्हारावांसारखा युवस्त्री अहिल्यादेवींचा सल्ला अंमलात आणत जायसूनच अहिल्यादेवींची योग्यता लक्षात येते. मल्हाराव मोहिमेवर असत तेंव्हा स्वतः अहिल्यादेवी



राज्याचा बंदोबस्त चोख राखीत. मल्हारावांच्या सूचनेप्रमाणे त्या कारभार करीत. १७६६ साली मल्हारावांचे वृद्धापकाळाने निधन झाले. दरम्यानच्या काळात अहिल्यादेवींनी स्त्रियांना लष्करी प्रशिक्षण देणारे महाविद्यालय सुरू केले. ज्या काळात स्त्रियांना घराबाहेर पडायला

बंदी होती त्याकाळात त्यांनी स्वतःची ५०० महिलांची पलटण उभी केली. अहिल्यादेवींचे प्रशासन ब्रिटिशांनाही आदरभूत ठरले. सर्व देशात जेव्हा दांडगाईचे राज्य होते, कोणाचा कोणाला पायपोस नव्हता त्याकाळात सुळीत चालणारे एकमेव राज्य म्हणजे अहिल्यादेवींचे राज्य. अहिल्यादेवी या दानशूर, कर्तृत्ववान, धर्मपरायण व कार्यक्षम राज्यकर्त्या म्हणून ओळखल्या जात असल्या तरी त्यांची राज्यकारभारावर प्रशासकीय पकड घट्ट होती. त्यांच्या वडिलांनी लहानपणी दिलेल्या शिकवणुकीचा आणि सासरे मल्हाराव यांनी दिलेल्या राजकीय कारभाराच्या तालमीचा त्यांना उपयोग झाला. त्या सामान्य कुटुंबातील असल्यामुळे त्यांना प्रजेच्या अडीअडचणीची जाणीव होती. त्यांचे राहणे अतिशय साधे व सात्विक होते

श्याम ठाणेदार

दौंड जिल्हा पुणे

म्हणूनच त्यांना पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर असे नाव पडले. अहिल्यादेवींनी देशभर भ्रमंती केली. देशभ्रमण करताना तिर्थक्षेत्रांच्या जागी त्यांनी धर्मशाळा बांधल्या. शेकडो मंदिरांचा जिर्णोदार केला. जवळपास २८ वर्ष त्यांनी राज्यकारभाराचा गाडा सैन्याच्या सहकार्याने अतिशय कुशलपणे चालवला.

कोणतेही कर्ज न काढता राज्याची तिजोरी भक्कम करून त्यांनी प्रजाहिताकडे लक्ष दिले. आदर्श राज्यकारभार कसा करावा याचा वस्तुपाठच अहिल्यादेवींनी घालून दिला. अहिल्यादेवी होळकर हे नाव इतिहासात अमर झाले. बाई काय राज्यकारभार करणार ही सनातनी अटकळ त्यांनी खोटी ठरवली. १३ ऑगस्ट १७९५ रोजी अहिल्यादेवींचे निधन झाले. प्रजाहितदक्ष, आदर्श राजकर्त्री म्हणून इतिहासात अजरामर झालेल्या पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांना जयंतीदिनी विनम्र अभिवादन!



अमेय सुनील खरे यांना पीएच.डी. पदवी जाहीर

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाने शिक्षणशास्त्र विषयातील संशोधक श्री. अमेय सुनील खरे यांना पीएच.डी. पदवी जाहीर केली आहे. त्यांनी "पाठशालास इन महाराष्ट्र : अ केस स्टडी " या विषयावर संशोधन प्रबंध सादर केला होता. श्री. खरे यांनी शिक्षण प्रसारक मंडळीच्या टिळक कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, पुणे येथील संशोधन केंद्रामार्फत संशोधन कार्य पूर्ण केले. त्यांच्या संशोधनास महाविद्यालयातील प्राध्यापक डॉ. चंद्रहास दुर्गादासराव सोनपेठकर यांचे मार्गदर्शन लाभले. डॉ. अमेय खरे यांचे विविध क्षेत्रातील मान्यवरांनी अभिनंदन केले आहे.



प्रतिष्ठित ज्येष्ठ नागरिक सेवाभावी संस्थेत स्वा. सावरकर यांच्या 143 व्या जयंती निमित्त प्रतिभेस पुण्यहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. याप्रसंगी संस्थेचे अध्यक्ष प्रमोद बेडे, सचिव कमलाकर पाठक, कोशाध्यक्ष दिनेश जोशी, माजी अध्यक्ष शिवकुमार पाडळकर, भरत कुलकर्णी, श्रीकांत पत्की, शैलजा देशपांडे, मीरा पत्की, विधा श्रीवास्तव, देवेंद्र श्रीवास्तव, प्रमोद सुरकर, सूर्यकांत कुलकर्णी ई उपस्थित होते. शिवकुमार पाडळकर, शैलजा देशपांडे, भरत कुलकर्णी, श्रीकांत पत्की यांनी सावरकर यांच्या बद्दलचे विचार मांडले.

नारळाचे सुरेख हेल्दी धोंडे

ज्योतिर्मय साहित्य

सध्या अधिक मास म्हणजेच पुरुषोत्तम मास सुरू आहे. सर्व सासवांना जावयाना वाण देऊन पुण्य कमवायचे असते. त्यामुळे कोणी ३३ अनासे, बत्तासे, म्हैसूर पाक किंवा पेढे यांचे वाण तर सगळेजण देतात. आपण यंदा लाडक्या जावईबापांसाठी खास वाण देऊया. मग लागूया ना लगेच तयारीला ?

साहित्य : २ मोठ्या नारळाचा चव, जेवढा चव त्याच्या पाऊण पट साखर किंवा गूळ, २ चमचे खसखस, १ चमचा वेलची पावडर, पाव चमचा जायफळ पूड, पाववाटी ड्राय फ्रुट्सचे काप, २ वाट्या बारीक रवा, १ वाटी मैदा, मीठ, तळण्यासाठी शक्यतो साजूक तूप किंवा रिफाईंड तेल, गरज लागली तर लाटटाना लावण्यासाठी पाववाटी तांदूळाची पिठी .

कृती : प्रथम एका बाऊल मध्ये रवा,

मैदा घालून त्यामध्ये पाव चमचा मीठ घालावे. २ चमचे साजूक तूप गरम करून ते त्यावर घालावे. पीठ भिजवताना निम्मे दूध व निम्मे पाणी घालून किंवा पाणी घालून कणकेप्रमाणे भिजवावे . रवा थोडा फुगता त्यामुळे त्याचा विचार करून भिजवावे. साधारण अर्धा तास ओल्या कापडाखाली झाकून ठेवावा.म्हणजे छान मुरेल .

आता सारण करण्यासाठी नारळ खोवून त्यात साखर किंवा गूळ आवडीप्रमाणे मिक्स करून ते गॅसवर कढई मध्ये शिजवायला ठेवावे. लहान कढईमध्ये खसखस छान भाजून ती थोडी कुटून घ्यावी. सारणात ती घालून ड्रायफ्रुट्सचे काप घालून वेलची व जायफळ यांची पूड घालावी. साखर किंवा गूळ यांचा पाक झाल्यामुळे सुरुवातीला थोडे सैल होईल पण नंतर ते हळू हळू घट्ट होऊ लागेल. ते सारखे परतावे लागते. नाहीतर करपण्याची शक्यता



असते. चांगले घट्ट झाले की खाली काढून ताटात पसरून थंड करून घ्यावेत.

आता पीठ छान मुरले असेल. ते छान मळून शक्य असेल तर खलबत्यात थोडे कुटून घ्यावे. म्हणजे पीठ छान एकजीव होऊन त्याला हलकेपणा येईल व पारी लाटायला सोंपी जाऊन एकदम सॉफ्ट बनते.

पिठाचे छोटे छोटे गोळे बनवून घ्यावेत. त्याच्या पातळ पुऱ्या लाटून

त्यात सारण भरावे व व्यवस्थित बंद करून घ्यावे.असे सारे धोंडे बनवून घ्यावेत.मग कढईत तूप गरम करून



त्यात धोंडे सोडावेत व गॅस बारीक करून मंद आचेवर गुलाबी रंगारंग खुसखुशीत धोंडे तळून घ्यावेत. लगेच

खायचे असतील तर गरम गरम खावेत नसतील तर ते छान थंड झाल्यावर डब्यात भरून ठेवावेत.

धोंडे थंड सुद्धा खायला छानच लागतात.

वैशिष्ट्य : हे धोंडे १०.१२ दिवस छान राहतात. त्यामुळे परगावी वाण घेऊन जायचे असतील तर बिनधास्त नेऊ शकता कारण पुराणाचे धोंडे परगावी नेणे अवघड असते. दरवर्षी अनारशाचे वाण देण्या ऐवजी हे धोंडे वाण हा सुद्धा उत्तम पर्याय आहे.चवीला तर सर्वांना नक्की आवडणारच. सारणात अर्धी वाटी खवा थोडा भाजून घातला तर अजून टेस्ट सुरेख येते. गुळाच्या ऐवजी साखर घालून बनवले तरी चालतात. हे गोड धोंडे खाऊन जावईबाईपू नक्कीच खुश होतील. गुळामुळे एक वेगळाच गोड खमंगपणा येतो. शिवाय गुळ आरोग्यदायक सुद्धा असल्यामुळे सर्वजण मनसोक आस्वाद घेऊ शकतात.

उत्तराखंडमधील एक निसर्गरम्य प्रवास

भाग - 5



पुढे..... गेटवरील सर्व सोपस्कार आटोपून आमची जीप सफारी ढिकला क्षेत्रात जाण्यासाठी निघाली. सकाळची वेळ होती. प्रसन्न वातावरण होते. वातावरणात सुखद गारवा होता. गाडी लवकरच घनदाट जंगलात शिरली. रस्ते कच्चे आणि खडकाळ होते. पण सकाळच्या वेळी जंगलातील वातावरण पाहून मन अगदी हरखून गेले. इतके सुंदर जंगल एवढ्या सकाळी कधी पाहिले नव्हते. सकाळबरोबरच जंगलातील वातावरणही जणू उमलतं. एक नवी कोरी सकाळ तुम्हाला बघायला मिळते. जंगलातील झाडांचा गंध काही वेगळाच असतो. आपल्या रोजच्या शहरी वातावरणात हा गंध आपल्याला कधी अनुभवायला मिळत नाही. हवा अतिशय शुद्ध होती. ही हवा मी मनसोक्त फुफ्फुसात भरून घेत होते. थोडेसे अंतर पुढे गेल्यानंतर आम्हाला हराणांचे कळप दृष्टीस पड

आता या जंगलातील प्राण्यांना बहुधा माणसांची सवय झाली असावी. त्यामुळे जीप पाहूनही त्यांना काही फरक पडला नाही. ते आपले मजले चरत होते. माकडांच्या टोळ्याही ठिकठिकाणी होत्या. विविध रंगीबेरंगी पक्षी आपल्या मधुर आवाजाने सकाळची भूपाळी गात होते. आणखी काही अंतर पुढे गेल्यानंतर पूर्ण पिसारा फुललेले मोर दृष्टीस पडले. जंगलात मधून मधून मुंग्यांच्या वारुळ्यासारखी घरे दृष्टीस पडत होती. परंतु ती वाळवीची घरे आहेत असे आमच्या गाईडने सांगितले. ही घरे फारच सफाईदार पद्धतीने बांधलेली असते. त्यात अगदी शेवटपर्यंत हवा खेळती राहते. त्यामुळे या छोट्या जीवाचे कौतुक वाटल्याशिवाय राहत नाही. वाळवीचे आणखी एक वैशिष्ट्य गाईडने सांगितले की ती हिरेच्या किंवा जिवंत झाडाला कधीच लागत नाही. वाळलेले लाकूड हे तिचे खाद्य ! त्यामुळे लाकडाचे लवकर विघटन होऊन पर्यावरणात ते भिसळून जाते. अशा रीतीने वाळवी पर्यावरणासाठी सहायक ठरते. या अभावरण्यात प्राण्यांसाठी ठिकठिकाणी पाण्याचे नैसर्गिक स्रोत आहेत. अशाच एका नाल्यात आम्हाला एक झाड पडलेले दिसले. त्या झाडाच्या एका फांदीला एक घोरपड दृष्टीस पडली. मध्येच रानडुकरांच्या काही टोळ्या आमच्यासमोरून गेल्या. भय अशा गरुड पक्ष्याचे दोन तीन वेळा दर्शन पडले. हा सररन्ट ईंगल आहे अशी माहिती आम्हाला मिळाली. क्रमशः...

ओम नमो भगवते वासुदेवाय

विष्णुसहस्रनाम एक अध्यात्मिक मार्ग

सध्या अधिक जोडमास सुरू आहे. हा महिना आध्यात्मिक उन्नतीसाठी खूपच चांगला असतो. या महिन्यात आध्यात्मिक प्रगती चांगल्या प्रकारे होऊ शकते. त्यासाठी विष्णुसहस्रनाम हे प्रगतीसाठी व उन्नतीसाठी एक सहज आणि सोपा मार्ग आहे. या महिन्यात, ओम नमो भगवते वासुदेवाय या मंत्राचा जप, विष्णु सहस्रनामाचे पठण, अधिक मास पोषीचे वाचन घरोघरी होत आहे. विष्णुसहस्रनाम : विष्णु म्हणजे जगाचा पालन कर्ता, सहस्र म्हणजे हजार आणि नाम म्हणजे नाव. विष्णुसहस्रनाम हे भगवान विष्णूच्या १००० नावाचा उल्लेख असलेले अतिशय शक्तिशाली व पवित्र स्तोत्र आहे. सहस्रनामाचे आपण जेव्हा पठण करतो, खरंतर ती भगवताची स्तुतीच आहे. तू म्हणजे स्तुती. स्तुतेने अनेक स्तोत्रम् म्हणजे व्यादारे स्तुती केली जाते ते स्तोत्र. तू म्हणजे भगवान आपले रक्षण करले असे वाटणे. महाभारतातील अनुशासन पर्वतील १४९ व्या अध्यायात पितृत्वह भीष्म यानी युधिष्ठिराला धर्म, राजाचे कर्तव्य आणि मोक्षाचा उपदेश दिलेला आहे. यावेळी भीष्मांनी युधिष्ठिराला भगवान विष्णूचे एक हजार नावे सांगितलेली आहेत म्हणजेच विष्णु सहस्रनाम. जे आजही हिंदू धर्मात पवित्र मानले जाते. व्यासांनी रचलेले हे सहस्रनाम अनुष्ठुप छंदात बद्ध केलेले असून यात १४२ श्लोक आहेत. पद्मपुराण, स्कंदपुराण, गरुड पुराण इत्यादीत ही नामावली भिन्न रूपात आल्याला दिसून येते. या स्तोत्राचे योग्य उच्चारणसह पठण केल्यास आध्यात्मिक उन्नती आणि मोक्ष प्राप्तीचा मार्ग सुलभ होतो. अध्यात्मिक फायदे: एक: भक्ती - भगवान विष्णूची उपासना केल्याने आपल्या भक्तीत वृद्धी होते. भक्ती मार्गावर आपली वृत्ती चालू लागते. दोन: मोक्ष मार्गदर्शन - यामुळे आत्मज्ञान प्राप्त होऊन मोक्ष साधनेला सुरुवात करणे सहज शक्य होते. तीन: दैहिक संरक्षण --ही साधना आपल्याला सर्व विघ्नंपासून वाचवते. ही संकट मोचक साधना आहे. ■ मानसिक दैहिक लोभ : एक : मनशांती - याच्या उपासनेमुळे तणाव व चिंता दूर होतात. दोन :- एकग्रहता - ध्यान, मंत्र, जप, पठण करतांना आपले मन अधिक एकाग्र होते :- तीन - आनंद व उत्साह -- यामुळे आपल्या अंतर्मनाला प्रसन्नता लाभते आणि एक वेगळ्याच प्रकारचा आनंद व उत्साह आपल्यात असल्याचे जाणवते. ■ सांसारिक लोभ : एक: समृद्धी - यामुळे आपली आर्थिक परिस्थिती चांगली राहते. व्यवसायात यश आणि संपन्नता प्राप्त होते. दोन : जीवनशैली- यामुळे कुटुंबातील वातावरण प्रसन्न राहते. आपलेपणा वाढतो आणि आरोग्यही चांगले राहते. ■ पठणविधी: विष्णुसहस्रनामाचे पठण करण्यासाठी काही नियम आहेत हे असे: एक: वेळ आणि स्वच्छता. ब्रह्म मुहूर्त - सूर्यादिसापूर्वी स्नान करून स्वच्छ कपडे परिधान करून याचे पठण करावे. सायंकाळी पठण केले तरी चालते. एकदाही, गुरुवार आणि शनिवार या दिवशी नक्कीच सहस्रनामाचे पठण करावे. ■ आसन: तुळशीच्या झाडाजवळ, देवाच्या मंदिरात व घरी पूर्व किंवा उत्तर दिशेला तोड करून बसावे. चढई किंवा आसनावर बसून हातात अक्षमाला (तुळशीची माळ) घ्यावी. ■ नियमितता: दररोज किमान एकदा तरी हे स्तोत्र म्हणावे. काही अपवादात्मक परिस्थिती असेल तर ओम नमो भगवते वासुदेवाय हा मंत्र १०८ वेळा जपवा. विष्णुसहस्रनाम हे केवळ धार्मिक स्तोत्र नसून मन, तित्तर आणि जीवन अधिक शांत आणि सकारात्मक करण्याचा एक आध्यात्मिक मार्ग मानला जातो.

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी भगवंत हृदयस्थ आहे

अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे मो.95030 45495



अभावातून प्रभावाकडे... जीवाला स्वतःच्या दैहिक, मायिक 'हतबलतेतूनच' आत्मिक 'सामर्थ्याची' अनुभूती येऊ शकते! अभावातून प्रभावाकडे/ प्रकाशाकडे... (बृहदारण्यक उपनिषद - १.३.२८) हा उपनिषदातील अत्यंत प्रसिद्ध मंत्र असून तो थेट 'अभावातून प्रभावाकडे' (असत्याकडून सत्याकडे आणि अंधाराकडून प्रकाशाकडे) जाण्याचा मार्ग दर्शवतो: असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ॥ अर्थ: "मला असत्याकडून सत्याकडे घेऊन चल. मला अंधारातून (अज्ञानातून) प्रकाशाकडे (ज्ञानाकडे) घेऊन चल. मला मृत्यूकडून (नाशवत संसारातून) अमृतत्वाकडे (अविनाशी आत्म्याकडे) घेऊन चल." इथे 'अंधार' किंवा 'मृत्यू' म्हणजे शरीराची आणि मायिक जगाची हतबलता आहे. जेव्हा जीव या हतबलतेचा (तमस) अनुभव घेतो,

तेव्हाच त्याला आत्मिक प्रकाशाची (ज्योति) ओढ लागते. काजवा ज्याप्रमाणे स्वतःच्या आतल्या प्रकाशाने चमकतो, त्याचप्रमाणे जीव बाहेरच्या मायिक अंधारातून विन्मुख होऊन स्वतःच्या अंतर्गत 'आत्मिक सामर्थ्याची' अनुभूती घेतो. जीवाला स्वतःच्या दैहिक, मायिक 'हतबलतेतूनच' आत्मिक 'सामर्थ्याची' अनुभूती येऊ शकते!" जीवाला स्वतःच्या दैहिक, मायिक 'हतबलतेतूनच' आत्मिक 'सामर्थ्याची' अनुभूती येऊ शकते!" वेदांत शास्त्रात यालाच 'विवेक', 'वैराग्य' आणि 'स्वरूपाचा शोध' म्हटले आहे. जेव्हा माणसाला या भौतिक (मायिक) जगाची आणि स्वतःच्या शरीराची (दैहिक) असमर्थता किंवा हतबलता जाणवते, तेव्हाच तो खऱ्या, अविनाशी अशा आत्मतत्त्वाकडे वळतो. अंधार असल्याशिवाय काजव्याचा प्रकाश जसा उठून दिसत नाही, तसेच संसाराच्या हतबलतेच्या अंधारात आत्म्याचा प्रकाश चमकतो. या विचाराला पुढी देणारे ३ महत्त्वाचे संस्कृत श्लोक आणि त्यांचे वेदांतिक विवेचन खालीलप्रमाणे आहे: दैहिक आणि मायिक हतबलता (भागवद्गीता - २.७) जेव्हा जीव संसारात हतबल होतो, तेव्हा त्याच्यात आध्यात्मिक जिज्ञासेचा जन्म होतो. अजुनीची अवस्था नेमकी अशीच झाली होती. क्रमशः.....

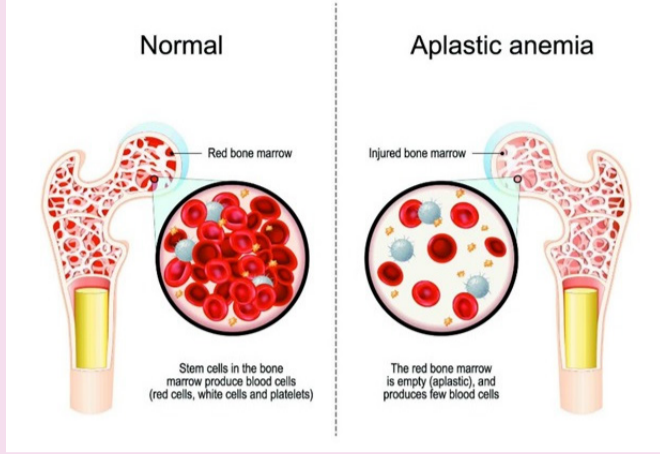
दवाखाना

टायफॉईड (४)

ज्योतिर्मय साहित्य
नमस्कार मैत्रांनो!
आपण टायफॉईडची लागण कशी होते, त्याची लक्षणे आणि त्यासाठी केल्या जाणाऱ्या चाचण्याविषयी मागील ३ भागांत चर्चा केली. या भागात आपण या आजारावरील उपचारांविषयी जाणून घेणार आहोत. आपल्याला आता नक्की माहित आहे की साल्मोनेला टायफी हे जिवणू या आजाराला कारणीभूत आहेत. त्यामुळेच टायफॉईडचा उपचार करण्यासाठी या जिवणूविरूद्ध प्रभावशाली असलेले प्रतिजैविक द्रव्यावर या रोगाचे समूळ उच्चाटन करणे शक्य आहे. मात्र त्यासाठी आजाराचे नेमके निदान लवकरात लवकर करणे आणि प्रतिजैविकांना हे जिवणू सरावलेले नसणे हे मूलभूत पथ्य पाळणे गरजेचे आहे.

टायफॉईडवर उपचारांचा इतिहास जाणून घ्यायचा असेल तर आपल्याला १९४८ साली उदयास आलेल्या दोन प्रतिजैविकांची आठवण नक्कीच करावयाची आहे. जेव्हा पेनिसिलीन इंजेक्शन बहुदा ग्राम (+) आणि स्ट्रेप्टोमायसिन इंजेक्शन बहुदा ग्राम (-) जिवणूविरूद्ध प्रभावी होते, तेव्हा ट्रेन्सायक्लिन आणि क्लोराम्फ

निकॉल ही प्रतिजैविके अनेकानेक प्रतिजैविकांच्या पसाऱ्यातून ठळकपणे उदयास आली. मंडळी, यांचे खास वैशिष्ट्य म्हणजे ही दोनही प्रकारच्या जिवणूविरूद्ध आणि आणखी कांही सूक्ष्मजंतूविरूद्ध प्रभावशाली ठरणारी व्यापक-स्पेक्ट्रम प्रतिजैविके तोंडावाटे देण्यास कुठलीच अडचण नव्हती. आणीबाणीच्या प्रसंगी ती नसेवाटे इंद्राव्हेनस रूपात देखील उपलब्ध होती. जिथे पेन-स्ट्रेप्टो इंजेक्शनची चलती होती, तिथे आता वरीलपैकी कोणतेही एक प्रतिजैविक प्रभावी ठरत होते. सुईने टोचण्याचा त्रास काय असतो, हे इंजेक्शन घेतलेल्या रुग्णाला विचारावे! याशिवाय पेन-स्ट्रेप्टो जोडीचा टायफॉईडवर परिणाम होत नव्हता. म्हणूनच १९४८ पूर्वी टायफॉईडवर प्रामुख्याने आधारभूत उपचार आणि शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कायम ठेवून संदिग्ध उपचार केले जात होते, कारण त्यावेळी असे परिणाम करणारे प्रतिजैविक उपलब्ध नव्हते. अशातच १९४८ साली क्लोराम्फेनिकॉल हे प्रतिजैविक देवदूतासारखे आगमन करते झाले. याने टायफॉईडच्या उपचारात अक्षरशः क्रांती घडवून आणली. आता हे प्रतिजैविक वापरल्याने टायफॉईडमुळे होणाऱ्या



मृत्युदर लक्षणीय घट झाली. मात्र क्लोराम्फेनिकॉलविषयी लवकरच (१९५०) एक अतिसंवेदनशील घातक माहिती नोंदण्यात आली. ती होती अस्थिमज्जा विषबाधेची! बघा मंडळी, हे प्रतिजैविक बाजारात आल्यानंतर अवघ्या एका वर्षानंतर अन्वित अस्थिमज्जा (एक दुर्मिळ, अपरिवर्तनीय आणि अनेकदा प्राणघातक असलेला आजार) ची पहिली केस नोंदली गेली. याचे प्रमाण २४,००० ते ४०,००० मागे एक केस इतके कमी आहे. १९५५-१९६० या दरम्यान या भयंकर अस्थिमज्जा विषबाधेचे दोन भिन्न प्रकार परिभाषित केल्या गेले:

डोज आधारित दमन: औषधाच्या रक्तातील वाढलेल्या प्रमाणाशी संबंधित असलेला, अंदाज बांधता येण्याजोगा आणि पूर्ववत होणारा रक्तक्षय.

इडिओसिंक्रॅटिक अप्लास्टिक अस्थिमज्जा: एक अनपेक्षित, अनेकदा प्राणघातक स्थिती, ज्यामध्ये अगदी स्थानिक किंवा थोड्या काळाच्या वापरामुळेही अस्थिमज्जेतील स्टेम सेल्स कायमस्वरूपी नष्ट होऊ शकतात. मैत्रांनो, देवदुर्विलास असा की ही माहिती शेअर करताना मला माझी एक लहानगी गोड नातेवाईक आठवते. १९७४ चा काळ होता. ४ वर्षांच्या या मुलीला खाजगी क्लिनिकमध्ये डॉक्टरांनी

टायफॉईडच्या संभावित तापासाठी म्हणून हे सिरप दिले. तीन दिवसातच तिच्यात हा दुर्मिळतातील दुर्मिळ असा प्राणघातक प्रतिकूल परिणाम दिसून आला. आमच्या शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातील अतिअनुभवी निष्णात बालरोगतज्ज्ञ डॉ. सूर सरांनी तिला तापासात पहिल्या १० मिनिटांत हे निदान केले. तापासण्या होऊन त्याची पुष्टी झाली. यापलीकडे दुर्दैवाने आणखीनच दुर्मिळ अशा जटिल परिणतीत तिला ल्युकेमिया होऊन, रक्ताच्या कैक बाटल्या देऊन देखील ती तिचा ५ वा वाढदिवस साजरी करू शकली नाही. अशा जटिलतेचे प्रमाण १००००० मध्ये १ पेक्षाही कदाचित कमी असते. पण..... अशाच प्रकारच्या घातक विषबाधेची स्वाभाविकपणे डॉक्टर मंडळींनी खूपच धास्ती घेतली. १९६० च्या दशकाच्या सुरुवातीला गंभीर अस्थिमज्जा अप्लासियाची (ऊर्तांचा योग्य प्रकारे विकास किंवा कार्य करण्यास

अकार्यक्षम) १,००० हून अधिक प्रकरणे आढळल्यानंतर, अमेरिकन मेडिकल असोसिएशनने १९६० मध्ये एक अति व्यापक इशारा प्रसिद्ध केला. यानुसार जागतिक वैद्यकीय मार्गदर्शक तत्वांनुसार, कोणताही सुरक्षित पर्याय उपलब्ध नाही अशा जीवघेण्या संसर्गांप्रताच क्लोराम्फेनिकॉलचा वापर मर्यादित ठेवण्याचे फर्मान निघाले. आज, अमेरिका आणि युरोपियन देशात तोंडावाटे किंवा नसेतून क्लोराम्फेनिकॉलचा वापर मोठ्या प्रमाणात टाळला जातो. पण त्यामुळे फायदा असा आहे की ते त्याच्या विरळ वापरामुळे अजूनही अत्यंत प्रभावी आहे, शिवाय खूपच स्वस्त असल्यामुळे, विकसनशील देशांमध्ये बहुजिवणूज्य मेडिटरानसारख्या गंभीर संसर्गासाठी त्याचा वापर अजूनही केला जातो. त्यामुळे कांही अत्यधिक गंभीर रुग्णांचा जीव वाचलेला आहे हे मी नमूद करते. अनेक ठिकाणी ते डोळ्याचे थेंब

किंवा त्वचेवर लावायचे मलम म्हणूनही नियमितपणे दिले जाते, कारण अशा रीतीने लावल्यास शरीरात शोषले जाऊन अस्थिमज्जेला विषबाधा होण्याचा धोका अत्यंत कमी असतो. म्हणजे बघा! एखादा मुलगा विविध कलाकौशल्यांमध्ये पारंगत आहे. कित्येक मुलामुलींमध्ये दिसून येणारे वेगवेगळे गुण त्याच्यात एकत्रितपणे समाहित आहेत. पण त्याच्यात एक दुर्गुण आहे, तो म्हणजे त्याचा अति तापटपणा आणि अहंकार. बस यामुळे त्याचा पार विचका होतो. आपले क्लोराम्फेनिकॉल तसेच आहे. याला कारण त्याची विशिष्ट रासायनिक संरचना! पुढच्या काळात पेनिसिलिनची तोंडावाटे घेण्याजोगी ऑपेसिलिन (१९६०) आणि अॅमॉक्सिसिलिन (१९७०) ही अधिक सुरक्षित अपत्ये देखील टायफॉईड रुग्णसेवेकरता उपलब्ध झाली. मात्र वेगवेगळ्या आजारांसाठी या प्रतिजैविकांच्या अतिवापरामुळे, १९७०-८० च्या दशकात बहु-औषध प्रतिरोधक (एम डी आर) साल्मोनेला टायफीच्या जमाती उदय पावल्या. यामुळे अनेक प्रदेशांमध्ये अॅमॉक्सिसिलिनसारखी प्राथमिक प्रतिजैविके औषधे मोठ्या प्रमाणात अयशस्वी ठरली.



लेखिका डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

कवितेच्या लाटावर...

खुलासे

तुला पाहताना न कळले जरासे हलकेच का मी टाकले उसासे,,

न ठाऊक का मी बघते एकदक तुझे भोवताली असावेत फासे,,

बेफाम, बांजींद मन स्वर होईं कसे आवरू मी हळू बोल जरासे,,

तुझे काय जाते मी तुले तिळाने श्वासात सांधे सगळे देवू नको दिलासे,,

नाही म्हणावयाला विसरलेत डोळे ओठावरील मज्जी पिबू लागले खुलासे,,

©2024 सी. मनोरमा बोरडे छत्रपती संभाजी नगर दि. २५/५/२०२६

भविष्याचं कलेवर

आज आपण आपल्याच भविष्य अन् पुढच्या पिढीवर चालवत आहोत करवत, समृद्धीच्या नावातळी, बेचिराख करत आहोत. पाखरांची नव्हे तर अख्खी जीव साखळी आजही एकू येत नाही कार्पाताना झाडांच्या विखा झाडे जीव सोडताना देताहेत शाप तुमच्या यंत्रातुला झाडांच्या खुलेआम कत्तलीत राक्षसी यंत्रावर ओघळत आहेत घळा घळा तुरूधिर पांगळपणा तुमच्या पुढच्या पिढीला मात्र निश्चित

प्रा रमेश वाघमारे पुसद जि. यवतमाळ मो. नं. ९४२३३१ ३२५९॥

राष्ट्र हित सर्वोपरी

राष्ट्रहित सर्वोपरी नाही घोषणा केवळ देशासाठी जगण्याची अंतर्दली तळमळ..(१)

स्वार्थी जगणे सोडून साधायचे देशहित ध्येयप्रती वेडे होणे हीच जगण्याची रीत..(२)

सामाजिक ऐक्यभाव परंपरा व संस्कृती देश सुरक्षित राहो असा आचार व कृती..(३)

भारताचा नागरिक याचा सार्थ अभिमान तेंच पाऊल पाडेल ज्याने देशाचा सन्मान..(४)

राष्ट्र सक्षम होण्यास घेऊ आम्ही पुढकार अर्थव्यवस्थेला साथ स्वयं होण्यास साकार..(५)

स्वदेशीचा पुरस्कार राग्या आहर्निभरता विविधतेतून साधू प्रत्येक एकामला..(६)

देग हाच माझा देव गिर्य अमर्या तिला सख्ख नदीचे पावित्र्य प्रवृत्तमसुक मंगा..(७)

पर्यावरणाची रक्षा संगे वृक्षसंवर्धन नियमय आरोग्याचे मित्त करूया जतन..(८)

दावे जगाचे कल्याण रत महात्म्यांचे बोल हुदतत पुरुषु भिय राष्ट्रराती ओल..(९)

अ. संभाजी नगर

दीपस्तंभ

दीपस्तंभ दिग्गजाला प्राचीन स्थापत्यकला मंदिरांच्या प्रामाण्यत दगडांची दीपमाला

दगडांची ही आवस आकार मूर्तकार घटकीनी अहकनी मने-यापरी जाकार

दीपस्तंभाला क्रीडांते पणत्या साधनासाठी पाव-याचे प्रतीजन दीप प्रज्वलनसाठी

मंदिरासाठी वैभव भक्तांचे हे श्रद्धास्थान दीपस्तंभावर दिवे भक्त करती पुजन

मंदिराचा परीसर दीपस्तंभ उजळती भक्तांच्या मनमनात भक्तीज्योत पेटवती

सुनिल माथने सिद्धिविनयक मंदिराजालाळ, खोती नगर, गोंयापेट, अकोला. मो. 9403282970

सावळ्या मेघांनी आभाळ धरून आले सूर्यकिरण केवडसे उगाआडून खोलावले विहंगम्य प्रभातीचे सुर नभीपीत गाऊ लागले क्षणभर जीव उन्हाळेयासून सावरून सुखावले.

काही क्षणातच उन्हाची तिरिपकडकडली तगमग जीवाची, अशी अंगागाची होंई काहिली उत्तरायणी सूर्यदेवाने तप्त ज्वालसम किरण फेकली जणू निसर्गकोपी उष्माघाताने सृष्टी हीरपळून गेली.

असे वाटे मनाला कुठून कृष्ण मेघ थुन्ड बरसावा क्षीण सारा चामेजला निघून, गारवा परतुनि यावा जलथंबाच्या वर्षावात जीवाला मिळो तप्त गार विसावा होरपळल्या जीवांनी हर्षोल्हासाचा झपुर्झा ल्यावा.

स्वप्नगांधा सतीश आंबेतकर कलाशिक्षिका

देवा

देवा, तुझी किती सुंदर रे करणी नित्य उगवे प्रभात सरता रजनी

ना कधी कंटाळा तुला ना तू कधी विसरतो सांग ना देवा मला सारे कसे तू स्मरतो?

तूचि अखंडपणे हे ऋतुचक्र फिरविसी पवित्र हे तुझे नाते आहे या निसर्गाशी

प्रातःकाळी माझे मन तुझ्या प्रार्थनेत लागे फक्त भक्ती तुझी देवा दुसरे ना काही मागे

गिरीश वसेकर नांदेड सिटी, पुणे ९४२२६५९४००

काव्यरंज

@eaksharman

रंगनी रंगात सान्या रंग माझा वेगळा! गुंतुनी गुंतात सान्या पाय माझा मोकळा!

भोग ये जेती कपाळी ते सुखाने भोगतो; अन् कळ्या झाल्या कधीच्या सोशिल्या ज्या ज्या कळा!

कोण जाणे कोठुनी द्या सावल्या आल्या पुढे; मी असा की लागती द्या सावल्यांच्याही झुळा!

राहती माझ्यासवे ही आसवे गीतांपरी; हे कशाचे दुःख ज्याला लागला माझा लळा!

कोणत्या काळी कळेना मी जगाया लागलो अन् कुडे आयुष्य गेले कापुनी माझा गळा?

सांगती 'तात्पर्य' माझे सारख्या खोट्या दिशा : "चालणार पांगळा अन् पाहणार ओथळा!"

माणसांच्या मध्यरात्री हिंडणारा सूर्य मी : माझियासाठी न माझा पेटण्याचा सोहळा!

सुरेश भट

साहवेना उन्हाळा

दिव्य रणरणते ऊन त्यात पाण्याची वणवण पशू पक्षी होरपळती खाण्यापिण्याची चणचण

उभारा निवारा प्राण्यांना जीव-जंतूना जलाशय माणसांना ते सुखालय उन्हापासून करा सोय

पुरवा पुरसे 'जीवन' भागवा तहान जीवाची उन्हापासून ती बचाव ही खरी गोरज जयाची

शिरीषवृक्षार पाठव, पुणे

सोशल उद्योजक

कोशल मीडिया मुळे बनले केवळ उद्योजक झाले म्हणजे प्रकाशा मीच माझा प्रायोजक

उदारतेतून जीवावर पियस करी रोमहर्षक भले इजा हो स्वतःस प्रदराने मात्र अकार्यक

स्टंट करतात भयावह भले कधी प्राणघातक प्रतिधोषाची काहीही कुरवे विचारीतिपातक

फेस बुक फ्रेंड बनवणे जीवाचे जागी सार्थक मित्र ना जरी प्रत्यक्षात आभासी मैत्री निरर्थक

डॉक्टरेट निळे जणू व्हॉटसपचे अभासक फॉरवर्ड करतात पोह मानेस्वतास प्राध्यापक

किर्तीवान होण्यास्तव शोषणी नसे आणोजक विसरून जाती सारसव स्वाम कथेतले संयोजक

सहान भोडे एकसारखे पिय दिसते ते विदारक मोगलेपण मना साळले म्हणतेआहोत सुधारक

हेमंत मुसरीफ पुणे. 9730306996..

हे राज्य भामट्यांचे

दिसतात चोर सारे, अडबू कुणाकुणाला उद्योग भामट्यांचे, कळबू कुणाकुणाला

कणसात जांघळ्याच्या दाणा भरस आला टोळ्याच सावजांच्या, उडबू कुणाकुणाला

घनघोर युद्ध त्यांचे, संबंध सोप्यांचे, ते आपसातले पण लपवू कुणाकुणाला

संख्या बरीच आहे, एकाच बंडुकीने, यादीत दुश्मनांची मिटवू कुणाकुणाला

रंगात दंग मी अन्, रंगात रंगली ती प्रेमात सावळ्याच्या, भिजवू कुणाकुणाला

गेतील पावसाळी, वारे इथे गुलाबी दमदार स्वागताला, सजवू कुणाकुणाला

जगणे उदास झाले, हे राज्य भामट्यांचे, पृथ्वीवरी मला तर बडवू कुणाकुणाला

- रज्ज्का शेख

मानवी शरीराचा व वेदनेचा संवाद

शरीर मानवी बोलले वेदनेला तू अशी का! विलगतेस मजला वेदना म्हणते मानवी शरीराला जाण! तू तुझ्या निज कर्माला

वेदना जाता तिपुनी या देहातून जाणीव न देवतेस माणसा तू! तव जीवनी केलेल्या उपकाराची जातो विसरून माणुसकी माणसा! तू

अरे माणसा! जाणीव देण्या तुला विलगावे लागते मज तव शरीराला तरी, न सोडिसी तू दुष्कर्माची शृंखला माण! कसे म्हणावे माणूस तुजला!

माधवी शरीर म्हणे, कथुनी त्या वेदनेला असतील तसे दुसरे मी नाही त्यातला दुष्कर्माचा दुष्कर्माचा बोल न लावी मला जनतेची सेवा करणारा मी माणूस भला

त्याच्या कथनावर वेदना सांगे त्याजला तू जर नाही आहे त्यातला सांगशी मला तर वाईट वाटून घेतोस तू स्वतः कशाला सत्कर्म करणारे विचार न करती कुठला

काव्यरचना: मधुकर तिलेगावकर, पुणे ९४२२३७५६९९

साहवेना उन्हाळा

दिव्य रणरणते ऊन त्यात पाण्याची वणवण पशू पक्षी होरपळती खाण्यापिण्याची चणचण

उभारा निवारा प्राण्यांना जीव-जंतूना जलाशय माणसांना ते सुखालय उन्हापासून करा सोय

पुरवा पुरसे 'जीवन' भागवा तहान जीवाची उन्हापासून ती बचाव ही खरी गोरज जयाची

शिरीषवृक्षार पाठव, पुणे

शब्दांचा खळळणारा - आनंदाचा झरा

ज्योतिर्मय सहित्य
(मागील अंकावरून)
ऊर्जादाई आणि प्रेक शमीमा अख्तर यांच्या विषयीचा हा लेख. १९९८ साली साहित्य संमेलन झाले. त्यामध्ये माझे माहेर पंढरी हे भक्ती गीत शमीमा अख्तर यांनी गायले. मराठी गाणी म्हटली. त्या स्वतः संगीत विशारद होत्या. अष्टपैलू गायिका होत्या आणि त्यांचा आवाज भावपूर्ण असा होता.

अण्णाभाऊ साठे यांच्या विषयीचा लेख. साठे हे विलक्षण कलावंत होते. फक्त दीड दिवस ते शाळेत गेले होते. फकीरा ही त्यांची कादंबरी सर्वात प्रसिद्ध. त्यांची पुस्तके न वाचल्याचे वाईट शांता शेळके यांनाही वाटले होते. “दिवस घर बांधून राहत नाहीत. “हे त्यांचे वाक्य कायम सर्वांच्याच लक्षात राहणारे आहे.

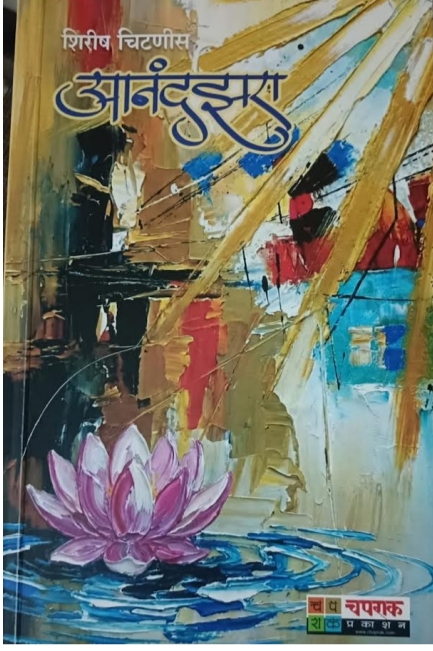
अनेक मैल जायचे आहे
अमेरिकन कवी रॉबर्ट फास्ट यांचे विषयीचा हा लेख निद्राधीन होण्याआधी मला अनेक मैल जायचे आहे. ही त्यांची प्रसिद्ध ओळ. ३१ वेळा नोबेल पारितोषकासाठी त्यांचे नामांकन झाले होते. जॉन केनडी ज्यावेळी अध्यक्ष झाले त्यावेळी शुभचिंतक म्हणून भाषण करण्याचा मान त्यांना मिळाला होता. १९६० साली कॉॅंग्रेसचे सुवर्ण पदक त्यांना मिळाले. सामान्यांचा कवी त्यांना म्हटले जायचे.

दिशादर्शक सजगता - लोकमंगल ग्रुप मधील निकम मॅडम रिटायर झाल्यावर त्यांच्याविषयीचा हा लेख चिंटणीसांनी लिहिला आहे. त्यांनी काही नवीन गोष्टी धाडसाने शाळेत शुक करल्या. झेंडावंदन हे माजी विद्यार्थ्यांकडून करण्याचे धाडस त्यांनी सुरू केले. एक विद्यार्थी किराणा दुकानदार होता, त्याच्याकडून सुद्धा त्यांनी झेंडावंदन करून घेतले.

बौद्धिक वारसाचे काय ?
आम्ही साहित्य प्रेमी हे साहित्य संमेलन झाले.त्याचे उद्घाटक डॉक्टर सुनील कुमार लवटे होते. त्यावेळी बीजभाषण त्यांनी केले. स्थावर वारसा मुलांना मिळतो पण बौद्धिक संपदा नि समाज बांधिलकी याला वारस मूल होऊ शकत नाहीत. ही वृत्ती पोरकी झाली आहे. याची खंत त्यांनी व्यक्त केली.

हकुमशाहीला व्यसन घालणारी गीते या लेखांमध्ये महसा ही झरणमधील मुलगी हिने हिजाब घातला नाही म्हणून तिला पोलिसांनी पकडले. व चारच दिवसात तिचा तुंगात मृत्यू झाला. त्या विरोधात झणची जनता रस्त्यावर उतरली. त्यावेळी शेरीन हाजीपोर यांनी एक गाणे तयार केले व ते खूप प्रसिद्ध झाले याविषयीचा हा लेख आहे.
एकाग्रतेसाठी वाचन .तेसमाधी बुकर पुस्तकार मिळवणाऱ्या गीतांजली श्री यांची ही कादंबरी.या पुस्तका विषयीचा हा लेख.
सत्याला सामोरे जाण्याचे बळ - शांता शेळके यांच्यावरील हा लेख. गाणी व कविता लेखन यामध्ये त्यांचे नाव प्रामुख्याने घेतले जाते. तसेच त्यांना वाचनाचीही खूप आवड होती. बालकविता बालकथा ही त्यांनी लिहिल्या. त्यांच्याविषयी माहिती देणारा हा लेख.

आम्ही भारतीय या लेखांमध्ये क्रिकेटमध्ये कधी काय होईल हे सांगता येत नाही. भारत हरणार म्हटले की रडणाऱा नातू, तर पुन्हा फिरलेला सामना, क्रिकेटप्रेम व पंढरीची वारी दोन्ही समतेच्या ज्योती पेटवणारे आहेत. दोन्हीत वाहणारा भक्तीचा व आनंदाचा झरा एकच म्हणून शेवट केला आहे तो अतिशय यथार्थ वाटतो.
आनंद झरा निर्माण करणारी केंद्रे- कवी गिरीश यांचे विषयी हा लेख. अभागी कमल



हे खंड काव्य त्यांचे प्रसिद्ध आहे. घोटीव शब्दकळा ,विविध वृत्तांचा वापर, रेखीव रचना इत्यादी त्यांच्या लिखाणाची वैशिष्ट्ये आहेत. त्यांचे विविध काव्यसंग्रह प्रसिद्ध झाले आहेत. रहिमतपूर यांचे प्रचंड प्रेम होते. रहिमतपूर येथे त्यांच्या नावाने शैक्षणिक संकुल उभे झाले आहे.

तयारी दुसऱ्या नोबेलची ग प प्रधान यांचे सर्वत्र लिखाण समाजाच्या उन्नतीसाठी मार्गदर्शक आहे त्यांचे एक म्हणणे असायचे एका शब्दाला दुसरा समानार्थी शब्द कोणताच नसतो. कारण प्रत्येक शब्दाच्या अर्थछटा वेगळ्या असतात.

यामध्ये एक उल्लेख केलेला आहे तो मला खूप आवडला. फ्रान्स व जर्मन जोडणारा एक हायवे आहे फ्रान्स जवळ बोर्ड आहे. मित्रांनो वाहने सावकाश चालवा पाचशे मीटरवर एकमेव साहित्याचे नोबेल पारितोषिक मिळवणाऱ्या लेखकाचे घर आहे .हॉर्न वाजवू नका वाहने सावकाश चालवा, शांतता पाळा, कारण कदाचित तो देशाला दुसरे साहित्याचे नोबेल मिळवून देण्याची तयारी करीत असेल. साहित्याचा सन्मान. साहित्याकाचा सन्मान यापेक्षा मोठा दुसऱ्या कुणा देशात केला असेल असे मला वाटत नाही.

चित्रपटातून समाजप्रबोधन -समाज प्रबोधन करणाऱ्या चित्रपटांवर लिहिलेला हा लेख. या गोष्टीला नावच नाही हा प्रदीप सावंत दिग्दर्शक यांचा चित्रपट. अतिशय उत्साहवर्धक ,सकारात्मक दृष्टिकोन देणारा चित्रपट .समाज व्यवस्थेवर प्रश्न रूपी पत्थर चित्रपटाच्या माध्यमातून भिरकावलेले आहेत. प्रदीप सावंत हे संवेदनशील व्यक्तिमत्व. समाज व्यवस्थेला विचार करायला लावणारे यांनी चित्रपट निर्माण केले. आणि ते वाड्या वस्त्या वर जाऊन दाखवले .त्यामुळेच सर्वोपर्यंत त्यांचे चित्रपट पोहोचले आणि प्रश्नही पोहोचले.खूप छान लेख लिहिला आहे.

ती गेली तेव्हा रिमझिम -प्रेस नावाचे गारूड हे प्रदीप प्रवीण बर्दारपूरकर यांनी संपादन केलेले २८ लेखांचे पुस्तक. प्रेम यांच्या कवितांनी निर्माण केलेला आनंद झरा रसिकाना मंत्रमुग्ध करतो. तसेच मराठी भाषेच्या अभिजातपणाची अंतःकरणातील जाणीव समूद्र करतो. त्या पुस्तकावर लिहिलेला हा लेख. अतिशय सुंदर.
नाच ग चिऊ नाच - चिमण्यांवर लिहिलेला हा एक लेख. चिमण्यांना चारा मिळावा म्हणून घाली नायडू यांनी एका एकर क्षेत्रात भाताची लागवड केली आहे .पूर्वी धान्यांच्या कणसांची झुंबरे लावण्याची प्रथा

खेडेगावात होती .चिमण्यांवरच्या कवितांचा परामर्ष घेणारा हा लेख. बालसाहित्या विषयी सजगता हवी .

चॉकलेट लिमलेट नको मला छान छान पुस्तक हवे मला सातारा ग्रंथ महोत्सवातील हे वाक्य .राजन लाखे यांचा हे कवितांचा परामर्ष यात घेतला आहे.स राजन लाखे हे कवी कड्यांचे मुख्य आधारस्तंभ आहेत. त्यांच्या कविता मनामध्ये घर करणायला आहेत. बालपणी वाचनाकडे वळवणे ही लेखकाची जबाबदारी आहे. स्वप्ने पाहण्याची ताकद साहित्यातून देता आली पाहिजे. बालसाहित्याचा आढावा फार थोडक्यात या लेखांमध्ये छान पद्धतीने घेतला गेला आहे.

चोच देतो तो - .संजय गोरड यांनी जो चोच देतो तो चाराही देतो“ हे प्रामुख्याने वाक्य सांगितले. अन्न वस्त्र निवारा प्रथम नंतर शिक्षण कपडे .प्राध्यापक लक्ष्मण जाधव कोरोनाग्रस्त होते तेव्हा त्यांची माजी विद्यार्थी शेख हिने त्यांची सेवा केली. आर्थिक दुर्बलता असली तरी विद्यार्थी यशाच्या शिखरावर जाऊ शकतात. पण त्यासाठी शिक्षकांची मदत गरजेची असते. आयुष्यात आनंद झरा विविध घटनेतून देता आला पाहिजे.

गरज समृद्ध शब्दकोशाची -संस्कृतचा अभ्यास ऑस्कर पुजोल करीत आहेत .तर पुण्यामध्ये संस्कृत डिप्लोमा ही तयार करण्याचे काम चालू आहे हे २०२० मध्ये पूर्ण होणार होते. पण अजून ते पूर्ण झालेले नाही. हिंदी व संस्कृत भाषांचे ज्ञान आवश्यक झाले आहे. मराठीतील पुस्तके इतर भाषेत भाषांतरित व्हावयास हवीत.मराठी भाषेविषयी त्यांना असलेली कळकळ शब्दा शब्दात व्यक्त होते.

सूफियाना व सना या लेखांमध्ये विद्यार्थी व शिक्षक यांच्यामध्ये जो प्रेमाचा ओलावा असतो त्याचे कथन त्यांनी स्वानुभवाने कथन केले आहे.

त्यांच्या पत्नी शिक्षिका.माजी विद्यार्थ्यांना त्यांच्या विषयी वाटणारा आदर पाहून आपणही शिक्षक व्हावयास हवे होते असे क्षणभर त्यांना वाटते.

इथल्या मातीचा हुंकार या लेखांमध्ये लोकमान्य टिळकांचे कार्य थोडक्यात विशद केले आहे .तसेच तिसरे पंचक्रोशी साहित्य संमेलन मध्ये कोणी काय काय केले याची रोचक माहिती लिहिली आहे.

साधी राणी उच्च विचारसरणी- डॉक्टर मंगला नारळीकर यांच्यावर लिहिलेले लेख .सातार मध्ये त्या एका फोनवर दिलेल्या निमंत्रणावरून एका कार्यक्रमाला आल्या होत्या .अतिशय साधी राहणी आणि उच्च विचारसरणी.त्यांच्यावर हा लिहिलेले लेख. तिचा पाऊस - शाळेतल्या एका विद्यार्थीनीने लिहिलेला निबंध .खूप पाऊस आला तर माझे आई वडील रोजगाराला जाणार नाहीत व त्यांचा सहवास मिळेल हे तिने केलेले कथन काळजाला घर पाडणारे वाटते.

महाराष्ट्र देशा - या लेखांमध्ये सर्वांना एकरूप आणण्याची किमया मराठी भाषेत आहे, मराठी अस्मितेत आहे याविषयीचा हा लेख.
झेंडूची फुले - यामध्ये दसऱ्याला झेंडूची फुले मुंबईला विक्रीसाठी नेणारी स्त्री आणि तिचे भाव विश्व या लेखात उभे केले आहे.

जिंदी पौर्णिमा लोकमंगल मधे शिकणारी ही पौर्णिमा नावाची मुलगी. हीच छोटी कविता शिरीष चिंटणीस यांनी वाचली आणि तिला प्रोत्साहन दिले तिच्या कविता नंतर वेगवेगळ्या ठिकाणी प्रसिद्ध झाल्या .तसेच तिने सेंट नेट ची परीक्षा दिली .चांगले पेरित राहिले तर चांगले उगवते .याविषयीचा हा लेख.

धाडसी धैर्या- विनोद कुलकर्णी यांची ही कथा. तिच्यावर त्यांनी लेख लिहिला आहे. ही ट्रेकिंग मध्ये भाग घेत. अवघी बारा वर्षांची आहे. पण वेगवेगळे विक्रम करीत आहे .तसेच तिची वाचन संस्कृतीशी नाळ जोडलेली आहे .पालकांचे तिला खूप सहकार्य होते आहे .पहाटे उठून ती रोज ट्रेकिंगच्या प्रॅक्टिसला जाते. त्यावेळी तिच्यासोबत तिचे पालक असतात.सातारचे भूषण ही कथा नक्कीच होईल.

जिंदी प्रदीप पुण्यातील रिश्का चालक प्रदीप देवे यांच्यावर लिहिलेले हा लेख .जायचे होते मिलीटरीमध्ये, पण अपघातात मोठी दुखापत झाली आणि ते स्वप्न भंगले .पण त्यांनी पुण्यात येऊन रिश्का चालवून व्यवसायात चांगला जम बसवला.

आणि पुस्तकाची गोडी लागली राहुल अडसूळ यांनी चिंटणीस यांचे घरची लायब्ररी वापरली. त्याला वाचनाची खूप आवड लागली त्याविषयीचा लेख घडवणारे हात हवते या लेखांमध्ये शिक्षकांनी मुलांना स्वतंत्रपणे काहीतरी करून द्यावे याविषयी लिहिले आहे. सुनील लवटे यांनी एका विद्यार्थ्यांच्या कवितेत एवढी तुरस्ती केली की तो विद्यार्थी म्हणाला आता कवी म्हणून तुमचेच खाली नाव लिहा.

डोळ्यात अंजन घालणारा हा लेख. मुलगा पुस्तक वाचत होता या लेखांमध्ये ही भारत दौडकर यांची कविता आहे .घरातले सगळे त्याला मदत करतात .तो मोठा होतो .पण हा वस्ती सोडून दूरवर जातो .ज्यांनी घडवले त्यांच्यापासून दूर जातो.

आनंदाच्या वाटा हा मोहोत्कर आणि प्राध्यापक ऋषिकेश मोरे यांच्या विषयी लेख खूप छान व्यक्तिचित्र रेखाटले आहे समृद्ध जगणे साठी जगण्यासाठी शिक्षण व नोकरी यांचे समीकरण आवश्यक असते.माजी विद्यार्थी यांना प्रमुख अतिथी म्हणून लोकमंगल मध्ये बोलवले जाते. प्रतीक्षा क्षीरसागर सीप . घरची परिस्थिती गरिबीची परंतु सर्व जबाबदारी उचलली, नेटाने शिकली. सातार मधील सामाजिक शैक्षणिक राजकीय सांस्कृतिक साहित्यिक क्षेत्राबरोबर अनेक दिग्गजांना आपल्या मदत करण्याच्या वृत्तीमुळे भुळ घातली.त्यांचा वाचनाचा व्यासंग दांडगा आहे.जोडलेली माणसे, अनुभवलेले प्रसंग, महत्त्वासायाने मिळवलेली माहिती यामुळे त्यांचे लेखन समृद्ध झाले आहे.

या पुस्तकातून इतना प्रमाणे आनंद खळकाळत वहात आहे.व वाचकाची तृष्णा शमवत आहे. त्यांना तृप्त करीत आहे.

पुस्तक परिचय दिंडी आम्ही पुस्तक प्रेमी सप्ताह २४६ पुस्तकाचे नाव आनंदाचा झरा प्रकाशन चपरक परिचयकर्ता : अॅड. सौ शुभदा कुलकर्णी पुस्तकाचे मूल्य : ३०० पृष्ठ संख्या : १५२

हिमालयातील साहसी ट्रेक

ज्योतिर्मय सहित्य
(मागील अंकावरून)
पार्वती व्हॅलीची हिरवाई आणि स्पीतीचे निर्जन सौंदर्य यांचा अद्भुत संगम या ट्रेकमध्ये अनुभवायला मिळतो. वेगवान नद्या, हिमनद्या आणि खडकाळ मार्ग यामुळे हा ट्रेक साहसाची खरी परीक्षा घेतो.



ट्रेकिंग का गरजेचे आहे ?
आजच्या धावपळीच्या जीवनात माणूस निसर्गापासून दूर जात आहे. मोबाईल, संगणक आणि कृत्रिम जगात अडकलेल्या मनाला ट्रेकिंग नवजीवन देते.

१. शारीरिक तंदुरुस्ती
डोंगर चढताना शरीराची क्षमता वाढते. फुफ्फुसे अधिक कार्यक्षम होतात. स्नायूंना ताकद मिळते. चालण्यामुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारते.

२. मानसिक शांतता
हिमालयातील शांतता मनातील ताण विरधळवते. शहरातील कोलाहलापासून दूर गेल्यावर मनाला नवी ऊर्जा मिळते.

३. आत्मविश्वास वाढतो
कठीण वाटा पार करताना माणूस स्वतःच्या सामर्थ्याची जाणीव करून घेतो. “मी करू शकतो” हा विश्वास निर्माण होतो.

४. निसर्गाशी नाते जुळते
ट्रेकिंगमुळे झाडे, नद्या, पक्षी, बर्फ आणि पर्वत यांच्याशी माणसाचे भावनिक नाते निर्माण होते. पर्यावरणाचे महत्त्व अधिक चांगले समजते.

५. संयम आणि शिस्त शिकवते
डोंगर माणसाला मनात शिकवतात. येथे चाई उपयोगाची नसते. प्रत्येक पाऊल सावधपणे टाकावे लागते. त्यामुळे संयम वाढतो.

ट्रेकला जाताना कोणती काळजी घ्यावी ?
१. **शारीरिक तयारी अत्यंत महत्वाची आहे**
हिमालयीन ट्रेकसाठी शरीर सक्षम असणे गरजेचे आहे. रोज चालणे, जिने चढणे, हलका व्यायाम आणि श्वसनाचे व्यायाम करणे उपयुक्त ठरते. उंच प्रदेशात ऑक्सिजन कमी असतो. त्यामुळे हृदयविकार, दमा किंवा इतर गंभीर आजार असलेल्या व्यक्तींनी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे

ट्रेकला जाताना ट्रेकिंग गाईड आणि ट्रेकचा ग्रुप बरोबर असणे गरजेचे असते.

२. योग्य साहित्य सोबत असावे
मजबूत ट्रेकिंग शूज, उबदार कपडे, रेनकोट, हातमोजे आणि टोपी, पाण्याची बाटली, फर्स्ट एड किट, टॉर्च, सनस्क्रीन आणि सनग्लासेस, हिमालयात हवामान अचानक बदलते. त्यामुळे तयारी पूर्ण असावी.

३. उंचीशी जुळवून घेणे
जास्त उंचीवर गेल्यावर काहीना डोकेदुखी, मळमळ किंवा श्वास घेण्यास त्रास होऊ शकतो. याला “अल्টিट्यूड सिकनेस” म्हणतात. त्यासाठी : पुरेसे पाणी प्यावे, हळूहळू चढाई करावी शरीर थकले तर विश्रांती घेणे आवश्यक असते

अचानक धावाधाव करू नका
हिमालयामध्ये असे अनेक ट्रेकिंगचे पॉईंट आहेत. ट्रेकिंग अवश्य करावे परंतु ट्रेकिंग करताना स्वतःच्या शरीराची काळजी तर घ्यावी परंतु

पर्यावरणाची काळजी घेणे ही आवश्यक आहे
हिमालय हा अतिशय नाजूक पर्यावरणीय प्रदेश आहे. ट्रेकिंग करताना निसर्गाचे रक्षण करणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

१. प्लास्टिक वापर टाळावा
पाण्याच्या प्लास्टिक बाटल्या, चिप्सची पाकिटे किंवा कचरा पर्वतांवर फेकू नये. स्वतःचा कचरा स्वतः खाली आणावा.
“जे आणाल ते परत घेऊन जा” हा नियम पाळणे आवश्यक आहे.

२. झाडांना हानी पोहोचवू नये
झाडांच्या फांद्या तोडणे, नाव कोरणे किंवा फुले तोडणे टाळावे. हिमालयातील वनस्पती अनेकदा दुर्मीळ असतात.

३. पाण्याचे स्रोत स्वच्छ ठेवावेत
नदी, तलाव किंवा ओढ्यांमध्ये साबण किंवा प्लास्टिक टाकू नये. हिमालयातील पाणी लाखो लोकांच्या जीवनाचे आधारस्थान आहे.

४. आवाजाचे प्रदूषण टाळावे
मोठ्या आवाजात संगीत लावणे टाळावे. हिमालयाची खरी ओळख म्हणजे त्याची शांतता. पक्ष्यांचे स्वर आणि वाऱ्याची साद यांनाच ऐकू द्यावे.

५. स्थानिक संस्कृतीचा आदर करावा
हिमालयातील लोक साधे, प्रेमळ आणि निसर्गपूजक असतात. त्यांच्या परंपरांचा आदर करणे आवश्यक आहे.

हिमालय : जीवनाला दिशा देणारा गुरु
हिमालयातील ट्रेक माणसाला केवळ शिखरावर नेत नाहीत; ते मनाच्या उंचीवर नेतात. डोंगर चढताना माणूस थकतो, घाम गाळतो, कधी भीती वाटते, कधी आश्चर्य वाटते; पण शेवटी शिखरावर पोहोचल्यावर त्याला जाणवते खरी जिंक

पर्वताची नसून स्वतःच्या मर्यादांची आहे.
हिमालय आपल्याला शिकवतो की स्थिर राहूनही उंच राहता येते. बर्फासारखे निर्मळ आणि पर्वतासारखे विशाल मन ठेवण्याची प्रेरणा तो देतो.

आज पर्यावरणीय संकटांच्या काळात हिमालयाचे रक्षण करणे अत्यंत गरजेचे आहे. ग्लोबल वॉर्मिंगमुळे हिमनद्या वितळत आहेत, जंगलांचे नुकसान होत आहे. त्यामुळे ट्रेकिंग करताना “साहस” आणि “संवेदनशीलता” यांचा समतोल राखणे आवश्यक आहे.

जेव्हा एखादा ट्रेकर हिमालयातील वाटेवरून चालत असतो, तेव्हा तो फक्त पर्वत ओलांडत नसतो; तो स्वतःच्या भीती, मर्यादा आणि अहंकारालाही ओलांडत असतो. म्हणूनच हिमालयातील ट्रेक ही केवळ पर्यटनयात्रा नसून आत्मशोधाची पवित्र यात्रा आहे.



सौ सुरेश राजेंद्र शेजवळ मा. उपशिक्षिका कन्या शाळा, सातारा. फोन : 9822749758

गदर चळवळीचे एक प्रमुख नेते-भाई भागसिंह

ज्योतिर्मय सहित्य
(मागील अंकावरून)
व्हॅन्कुव्हरमधील भारतीय समुदायाच्या विरोधात विलीअम हॉपकिन्सन हा ब्रिटिश व्यवस्थेचा मुख्य चेहरा मानला जात असे. भारतीय स्थलांतरितांच्यावर हालचालीवर नजर ठेवणे, गदर कार्यकर्त्यांना त्रास देणे आणि माहितीदारांचे जाळे वापरणे हे त्याचे काम होते. बेलासिंह हा हॉपकिन्सनच्या सहकार्याने काम करीत असल्यामुळे हे कृत्य संपूर्ण गडगल चळवळ दडपण्याच्या यंत्रणेचे आहे हे लक्षात आल्याने मुळावरच घाव घालण्याचे गदर संघटनेने ठरविले. यामध्ये भाई मेवासिंह यांनी पुढाकार घेऊन गुरुद्वारातील हल्ल्याला जबाबदार असणाऱ्या हॉपकिन्सन याला कोर्टातच गोळी मारून ठार केले आणि गदर स्वातंत्र्यचळवळीला बळ दिले.
क्रांतीवीर मेवासिंह याने हॉपकिन्सनवर केलेला हल्ला शीख समुदायाविरुद्ध झालेल्या अन्यायाचा प्रतिशोध होता. ११ जानेवारी १९१५ रोजी आपले नेते भाई भागसिंह यांच्या हत्येचा सूड उगवणाऱ्या या क्रांतीकार मेवासिंह यांना फाशी देण्यात आली आणि ते कॅनडातील शीख-गदर इतिहासातील मोठे शहीद ठरले. बेलासिंह

याचे भवितव्यही हिंसेनेच संपले यामुळे या सगळ्या साखळीने कॅनडा आणि पंजाबमध्ये क्रांतीकारी संघर्षाची आठवण अधिक तीक्ष्ण केली. भाई भागसिंह यांचे बलीदान म्हणजे गदर चळवळीतील शहादतीचा आरंभ आणि प्रभावी अध्याय आहे. त्यांनी दाखवून दिले कि, परदेशात राहूनही राष्ट्रीय स्वातंत्र्याचा प्रश्न हृदयात जिवंत ठेवता येतो. भाई भागसिंह यांच्या शहीद होण्याचे महत्त्व या गोष्टीत आहे कि ते एका मोठ्या स्वातंत्र्यलढ्यातील चळवळीचे नुसते बळी नव्हते तर सामाजिक जागृतीचे प्रतीक होते. त्यांच्या रकाने परदेशातील भारतीय समाजावरील अन्याय, दडपशाही आणि प्रतिकार यांची सीमारेषा अधिक ठळक केली.
भाई भागसिंह हे कॅनडातील भारतीय स्वातंत्र्यसंग्रामातील गदर चळवळीचे एक प्रमुख नेते होते आणि व्हॅन्कुव्हरच्या पहिल्या गुब्दाराचे (खालसा दीवान सोसायटी) अध्यक्ष होते. त्यांचा जन्म अमृतसर जिल्ह्यातील भिखीवंद गावात झाला. त्यांनी ब्रिटिश भारतीय सैन्यात आणि शोधाय पोलीस दलात सेवा केली होती. १९०६ साली त्यांनी रोजगार संधीसाठी कॅनडात स्थलांतर केले. व्हॅन्कुव्हरमध्ये आल्यानंतर त्यांनी शीख



समाजाच्या हक्कासाठी संघर्ष केला. प्रथम सिद्ध झाले. पोलिसांनी लांचवरून गोळीबार सुरू केला व प्रवासी आपल्या होते. कोमागाटा मारू जहाजावरील प्रवाशांना पार्टीबा देण्यासाठी स्थापन केलेल्या शोर कमिटी मध्ये ते प्रमुख नेते होते. १९ जुलै १९१४ रोजी कॅनेडियन पोलीस “सीलायन” मोटार लांचवर बसून कोमागाटा मारू जहाजावर चालून गेले. पोलिसांनी या जहाजावर उकळत्या पाण्याचा फवारा सोडला. प्रवासीही बिथरले व आत्मसंरक्षणाकरीता

सिद्ध झाले. पोलिसांनी लांचवरून गोळीबार सुरू केला व प्रवासी आपल्या होते. कोमागाटा मारू जहाजावरील प्रवाशांना पार्टीबा देण्यासाठी स्थापन केलेल्या शोर कमिटी मध्ये ते प्रमुख नेते होते. १९ जुलै १९१४ रोजी कॅनेडियन पोलीस “सीलायन” मोटार लांचवर बसून कोमागाटा मारू जहाजावर चालून गेले. पोलिसांनी या जहाजावर उकळत्या पाण्याचा फवारा सोडला. प्रवासीही बिथरले व आत्मसंरक्षणाकरीता

संघटनेचे कार्यवाह महाराष्ट्र साहित्य परिषद

संघटनेचे कार्यवाह महाराष्ट्र साहित्य परिषद

संघटनेचे कार्यवाह महाराष्ट्र साहित्य परिषद



प्रामाणिकपणाची किंमत

वसा या खेडे गावातील जिल्हा परिषदेच्या शाळेत राजू नावाचा एक हुशार मुलगा होता. रोज पहाटे उठून अभ्यास करणे, शाळेत लक्ष देऊन शिकणे, घरी गेल्यावर परत उजळणी करणे हा त्याचा नियम होता. त्यामुळे वर्गात पहिला नंबर त्याचाच असायचा. त्याच वर्गात बंडू होता. त्याला खेळ, मस्ती आणि दंगा एवढेच याचंच अभ्यास म्हटला की त्याच्या अंगावर काटा यायचा. तो राजूला नेहमी चिडवायचा, “काय रे पुस्तकी किडा, चल दंगा करू!” सहामाही परीक्षेचे दिवस आले. बंडूला घाम फुटला. “या वेळी नापास झालो तर बाबा धुतल्याशिवाय राहणार नाहीत.” एक दिवस तो स्टाफरूमबाहेर उभा होता. आतून भावे बाईचा आवाज आला, “हो सर, विज्ञानाचे पेपर सीलबंद पाकिटात आलेत. यावेळी सगळे ऑब्जेक्टिव प्रश्न आहेत. आणि ते ही प्रश्न पत्रिकेवरच टिक करून द्यायचे, अशी पद्धती यावेळी असणार आहे. असे सांगितले. मी ते सर्व पेपर्स माझ्या लाकडी आलमारीत ठेवलेत, कुलूप लावल्यानं.

हे ऐकून बंडूच्या डोक्यात वीज चमकली. “पेपर हातात आला तर? ऑब्जेक्टिव आहेत म्हणजे फक्त टिक करायचं! मग तर मीच पहिला!” त्याने दुबक्या पावलांनी खिडकीतून पाहिले. कोपऱ्यात जुनी आलमारी होती. रविवारी गावात जत्रा होती. सगळे तिकडे गेले. संधी साधून बंडू मध्यरात्री बॅटरी घेऊन शाळेत पोहोचला. मागची खिडकी जुनी होती. तिचे दोन गज गंजले होते. त्याने जोर लावून गज वाकवले आणि आत शिरला. खिशातल्या स्क्रू-ड्रायव्हरने त्याने आलमारीचे कुलूप उघडले. “कर्रीर!” आवाज झाला. आत एक पाकीट होते.

त्यात जास्तीची प्रत असलेला एकच विज्ञानाचा पेपर शिल्लक होता. त्याने तोपटकन काढला, खिशात टाकला, आलमारी पहिल्यासारखी लावली आणि खिडकीतून पळताना गज पुन्हा अडकून ठेवले. तो तेथून गेल्यावर जोरात आलेल्या वाऱ्याने ते दोन्ही गज खाली पडले. हे त्याला माहित नव्हते. त्यापूर्वीच भावे बाईंनी आधीच विद्यार्थी संख्ये एवढे पेपर सोबत नेऊन वर्गातील टेबलच्या छोट्या ड्राॅवर मध्ये लांक करून ठेवले होते. नंतर बंडूने घरी जाऊन रात्रभर तो ऑब्जेक्टिव प्रश्नांची उत्तरे, , , , माहिती करून घेतली आणि टिक करून ठेवली. आणि तोच पेपर घेऊन गेला खिशात ठेवून तो परीक्षेच्या दिवशी परीक्षेला गेला. आज बंडू एकदम विश्वासाने आला होता. पेपर हातात पडताच तो मनात हसला. “अरे, हेच तर प्रश्न. सगळे ऑब्जेक्टिव. त्याने आधी खिशातील चोरलेला पेपर बाहेर काढला, त्यात आधीच उत्तरे बघून टिक करून ठेवली होती, आणि आता घेतलेला आणि

पेपर खिशात ठेवला, हे कुणाला कळू दिले नाही. त्याने पेन काढला. खोट टिक केल्यासारखे केले. फक्त पूर्ण उत्तरे टिक झाली का? हे चेक केले, आपला रोल नंबर टाकला आणि त्याचा वीस मिनिटांत पेपर झाला. “तो म्हणाला बाई, माझा पेपर झाला आहे आणि त्याने आधीच उत्तरे टिक केलेली प्रश्न कम उत्तरपत्रिका जशीच्या तशी बाईंच्या हातात दिली. “सगळा वर्ग थक झाला. राजूने मात्र शांतपणे, विचार करून पेपर सोडवला. त्याला दोन ऑब्जेक्टिव प्रश्न थोडे अवघड गेले. दोन दिवसांनी निकाल लागला. मुख्याध्यापक जाहीर करायला उभे राहिले, “या वेळी वर्गात पहिला नंबर आला आहे... बंडू पाटील! ५० पैकी ५० गुण!” टाळ्यांचा कडकडाट झाला. बंडू छाती फुगवून स्टेजवर गेला. त्याने राजूकडे पाहून मोठ्याने म्हटले, “बधितलंस राजू? अभ्यास न करताही मी पहिला आलो! तुझी ऐट आता गेली.” भावे बाईंना मात्र राहून राहून शंका येत

होती. याला तर सूर्य पूर्वेला उगवतो एवढं पण नीट सांगता येत नाही... मग ५० पैकी ५० कसे? पण पुराव्याशिवाय बोलायचे नाही, म्हणून त्या गप्प बसल्या. निकाल लागल्याच्या दुसऱ्या दिवशी सकाळी शिपाई निव्वू काका शाळा उघडायला आले. ते म्हणाले, “शाळेला सुट्या असल्याने मी ही बाहेगावी जाऊन आलो. तीन दिवस मी नव्हतो, त्यामुळे भावे बाईंची रूम उघडली नाही. साफसाफई राहिली होती. “रूम साफ करताना त्यांना दिसले - मागच्या खिडकीचे गज नाहीयेत. आणि आलमारी ही उघडी होती. खिडकीतून आलेल्या वाऱ्याने उघडली असावी कदाचित असे वाटले तरीही निव्वू काका घाबरून मुख्याध्यापकांकडे पळाले, “साहेब, शाळेत चोरी झाली! मी तीन दिवस नव्हतो, तेवढ्यात कोणीतरी आत शिरला!” मुख्याध्यापकांनी ताबडतोब चौकशी सुरू केली. भावे बाईंनी सांगितले, “सर, बंडूच्या पेपरमध्ये एका प्रश्नाची प्रिंटिंग मिस्टेक पण जशीच्या तशी टिक केलीय. प्रश्न क्रमांक १२ मध्ये पृथ्वी ऐवजी पृथ्वी छापलं होतं, तरी त्याने बरोबर उत्तर टिक केलंय. ही तर फ टुलेल्या पेपरचीच खूप!” मुख्याध्यापकांनी बंडूला बोलावले. त्याचे दमर तपासले. त्याच्या दमरत विज्ञानाच्या पेपरची परीक्षेच्या वेळी दिलेली मूळ प्रत होती. व त्याने चोरून नेलेला पेपर उत्तरे टिक करून बाईंकडे दिला होता. त्याला मुख्याध्यापक खूप रागावले. बंडूच्या चेहऱ्याचा रंग उडाला. तो रडत रडत खाली बसला, “सर, माफ करा... मी प्रश्नपत्रिका चोरली...” मग मुख्याध्यापक यांनी त्याच दिवशी

पालक सभा बोलावली. मुख्याध्यापकांनी जाहीर केले, “बंडू पाटील याने चोरी करून परीक्षा दिली. म्हणून त्याचा पहिला नंबर रद्द करत आहोत. त्याला शाळेच्या नियमानुसार वर्षभरासाठी काढून टाकत आहोत. मग त्यांनी राजूला बोलावले. त्याच्या गळ्यात हार घालून म्हणाले, “वर्गातला खरा पहिला नंबर राजू जाधव याचा आहे! कारण त्याने मेहनतीने, प्रामाणिकपणे यश मिळवल्याचं.” सर्व मुलांसमोर ते म्हणाले, “लक्षात ठेवा मुलांनो, खोट आणि चोरी कधीच लपत नाही. निकाल आधी लागला तरी सत्य उशिरा का होईना बाहेर येतचं. निव्वू काका तीन दिवस नव्हते म्हणून उशीर झाला, पण शेवटी चोर पकडलाच गेला. चोरीचं यश कधीच कामाचे नसतं. ते काचेसारखं असतं, ते क्षणिक असतं, एका ठोक्यात फुटतं. पण मेहनतीचं यश कधीच खोटं ठरत नाही. बंडूने सर्वांची माफी मागितली. तो म्हणाला, “मी चुकलो. आजपासून मी पण राजूसारखा अभ्यास करणार.” भावे बाई म्हणाल्या, बंडू यापुढे कधीही असे करू नकोस आणि मुलांनो बघा राजू नेहमी नियमित प्रामाणिकपणे अभ्यास करतो व मुलांनो, प्रामाणिकपणा हेच खरं सोनं असतं अशीच मुले पुढे खूप मोठं नाव करतात. नंतर बंडू एक वर्ष मागे पडला पण पुढे त्यानेही नियमित प्रामाणिकपणे अभ्यास केला. पुढे राजू मोठेपणी कलेक्टर झाला आणि त्याच्या पुढच्या वर्षी बंडू ही कलेक्टर झाला पण राजू त्याला कायम वरिष्ठ अधिकारी म्हणून राहिला आणि बंडूला कनिष्ठ म्हणून रहावे लागले, आयुष्यभर.

साधारण नऊ वर्षांपूर्वीची गोष्ट आहे. एका गावात एक कुटुंब राहत होते. त्या कुटुंबात आई, बाबा, एक लहान मुलगा आणि एक गोड मुलगी होती. एके दिवशी बाबांच्या ओळखीच्या सातवीर काकांच्या कुडीने जुलुने गोंडस पिल्लांना जन्म दिला. पण दुर्दैवाने, एका अपघातात जुलीचा मृत्यू झाला. आता त्या छोट्या पिल्लांची काळजी कोण घेणार हा मोठा प्रश्न होता. सातवीर काकांनी बाबांना विचारले, “तुम्ही एक पिल्लू घरी घेऊन जाल का?” बाबांना कुत्र्यांची खूप आवड होती. त्यांनी लगेच होकार दिला. घरी ही बातमी कळताच मुलं आनंदाने उड्या मारू लागली. पण आई मात्र घाबरली होती. तिला कुत्र्यांची भीती वाटत होती, आणि मुलगा अजून खूप लहान होता. तरीही बाबा एक गोंडस, काळ्या रंगाचं पिल्लू घरी घेऊन आले. त्या पिल्लाचे काळेभोर चमकदार केंस आणि निरागस डोळे पाहून सगळे खुश झाले. पिल्लू इकडून तिकडे पळायचं, शेपूट हलवायचं, सगळ्यांशी खेळायचं. मग त्याचं नाव ठेवायचं ठरलं. लहान मुलगा गोड आवाजात “कोको, कोको” म्हणू लागला आणि सगळ्यांनी उरवलं. * * * * * पिल्लाचं नाव ‘कोको’! सुरुवातीला आईला कोकोचा वास आणि त्याच्या खोड्या अजिबात आवडत नव्हत्या. कोकोला गंलरीत ठेवण्यात आलं. तो खेळायचा, कधी वस्तू चावायचा, कधी घरच्यांना त्याची झाली. आता तो समजूतदार होता. मग मोकळं सोडण्यात आलं.



संगीताची जादू

कोणे एके काळी एका गावात उंदरांचा फार सुळसुळाट झाला होता. जिथे बघावे तिथे लहान मोठे उंदीर दिसायचे. हे उंदीर फार नासाडी करायचे. शेतातील पिके, घरात, दुकानात साठवलेले धान्य फस्त करून टाकायचे. कपाटातले कपडे कुरतडून टाकायचे. गावातल्या लोकांचं खूप नुकसान झालं आणि चालुक होतं. लवकरच तिथे दुष्काळ वाटावा इतकी भयंकर परिस्थिती ओढवली असती. इतक्या मोठ्या संख्येने उंदीर झाल्यामुळे त्यांचा बंदोबस्त कसा करावा हेही त्या गावच्या पंचायतीला समजत नव्हते. एक दिवस एक रंगीबिरंगी कपडे घातलेला पावा वाजवणारा माणूस त्या गावात आला. त्याने गावाच्या पंचायतीला मी उंदरांना नाहीसे करीन असे आश्वासन दिले. आणि त्या बदल्यात हजार सुवर्णमुद्रांची मागणी केली. गावातल्या लोकांना त्याचे चित्रचित्र रंगीत कपडे पाहून तो उंदरांना नाहीसे करेल यावर विश्वास बसत नव्हता. पण त्यांचे बाकी उपाय काही चालले नव्हते त्यामुळे त्या माणसाला एक संधी द्यायला काय हरकत आहे असे वाटून त्यांनी होकार दिला. दुसऱ्या दिवशी सकाळी सकाळी तो माणूस

आपल्या पाव्यावर एक खुपच आकर्षक धुन वाजवत गावातून फिरायला लागला. आणि आश्चर्य!! तो गावातल्या रस्त्यांवरून, गल्ल्यांमधून पावा वाजवत जायला लागला तसे प्रत्येक घरातून उंदीर बाहेर पाडून त्याच्या मागे तो फिरेल तिकडे जायला लागले. त्याच्या मागे उंदरांची रांगच लागली. गावातले सर्व लोक आश्चर्यचकित होऊन हि अनोखी मिरवणुक पाहायला लागले. गावातल्या सगळ्या रस्त्यांवरून फिरून झाल्यावर तो माणूस गावाच्या बाहेर निघाला आणि नदी किनारी गेला. त्याने नदीत प्रवेश केला तसे सगळे उंदीर त्याच्या मागे नदीत गेले आणि पाण्यात बुडाले. तो गावात परत आला. सर्वांनी टाळ्या वाजवून त्याचं कौतुक केलं. त्याने सर्वांना अभिवादन केलं आणि गावच्या पंचांसमोर जाऊन आपल्या ठरलेल्या पैशांची मागणी केली. आता गावातले सगळे उंदीर मरून गेले होते, त्यामुळे पंचांच्या मनात याला इतके पैसे द्यायची काय गरज असा विचार आला. त्याला पैसे कमी दिले तरी उंदीर परत थोडीच येणार होते त्यांनी फक्त १०० सुवर्णमुद्रा त्या माणसाला दिल्या. तो माणूस त्यांच्याशी चिडून भांडला पण

काही उपयोग झाला नाही. ते म्हणाले “तु तर फक्त पावा वाजवलास, तेवढ्यासाठी कोणी १००० मुद्रा घेत असतं का? आम्ही एवढेच देऊ शकतो.” तो माणूस नाराज होऊन निघून गेला आणि सगळे उंदीर गेल्याच्या आनंदात आपापल्या कामाला लागले. दुपारी सर्व मोठी माणसे शेंती, दुकाने अशा कामात व्यस्त असताना तो माणूस परत गावात आला. यावेळी एक वेगळीच पण तितकीच सुंदर धुन वाजवत तो पुन्हा गावात फिरला. मागच्या वेळी जसे उंदीर त्याच्या संगीताच्या जादूने त्याच्या मागे फिरत होते, तसंच यावेळी गावातली सगळी लहान मुले त्याच्या मागे मागे जायला लागली. गावातले लोक घाबरून जमा झाले. आता उंदरांसारख्याच हा आपल्या लहान मुलांनाही सोबत नेऊन मारू शकतो या भीतीने त्यांनी

त्याला थांबवले आणि त्याची क्षमा मागितली. त्याला त्याच्या उरलेल्या १०० सुवर्णमुद्रा देऊ केल्या. पण तो माणूस आता काही ऐकण्याच्या मनस्थितीत नव्हता. त्याने १०००० सुवर्णमुद्रांची मागणी केली. गाववाल्यांसमोर त्याचं ऐकण्यावाचून काही पर्याय नव्हता. त्यांनी मुकाट्याने त्याला १०००० सुवर्णमुद्रांचा थैली दिली, आणि पुन्हा क्षमा मागितली. त्याने आपल्या जादूमधून मुलांना मुक्त केले आणि तो त्या गावातून निघून गेला.

त्याला थांबवले आणि त्याची क्षमा मागितली. त्याला त्याच्या उरलेल्या १०० सुवर्णमुद्रा देऊ केल्या. पण तो माणूस आता काही ऐकण्याच्या मनस्थितीत नव्हता. त्याने १०००० सुवर्णमुद्रांची मागणी केली. गाववाल्यांसमोर त्याचं ऐकण्यावाचून काही पर्याय नव्हता. त्यांनी मुकाट्याने त्याला १०००० सुवर्णमुद्रांचा थैली दिली, आणि पुन्हा क्षमा मागितली. त्याने आपल्या जादूमधून मुलांना मुक्त केले आणि तो त्या गावातून निघून गेला.



मी आहे ढोबळी मिरची

लाल पिवळ्या हिरव्या रंगाची मी आहे ढोबळी मिरची

ताजी ताजी फळभाजी पाठी तिखट चव माझी

मुलाव पावभाजीत माझाच नंबर सजावटीसाठी दिसते सुंदर

डोक्यावर पहा सुंदर टोपी बाजारत मिळते सहज सोपी

वाढवेल तुमची रोग प्रतिकारशक्ती नका बाळगू माझी भीती सगळ्यांनी करा माझ्याशी दोस्ती

सौ. योगिता सुधीर गौड शिवळ

माझी शाळा

तुला सांगू किती वेळा माझी शाळा माझी शाळा

प्रेमळ कडक आमचे गुरूजी आम्ही शिकतो राखून मर्जी पांढरा खडू अन् काळा फळा

राष्ट्रगीत अन वंदे मातरम् रांगेत उभे सावधान विप्रम जय हिंद म्हणतो तीन वेळा

आवडते विषय मराठी हिंदी काना मात्रा उकार बिंदी इंग्रजी ला भिऊ नको बाळा

खेळाचा तास खो खो कबड्डी लांब उडी अन् उंच उडी शिट्टी वाजताच मैदानात गोळा

स्वच्छ गणवेश बूट मोजे दफतर आमचे नाही ओझे आम्ही शिकलो नियम पाळा

बलराज संघई वाळूज औद्योगिक वसाहत छत्रपती संभाजीनगर

माकडाची गमत

एकदा एक माकड स्वयंपाक घरात घुसलं ताट वाढलेलं त्याला डायनिंग टेबलवर दिसलं

डायनिंग टेबलच्या खूर्चीवर बसली जाऊन स्वारी विचारू लागलं जोरात आहे की नाही कुणी घरी?

इकडेतिकडे पाहून जेवायला केले सुरू हातात घेतला पापड खाऊ लागले कुरकुर

संपता पापड त्याचा खाऊ लागलं भाजीपोळी मनातल्या मनात म्हणालं मला घ्यायचीय बीपीची गोळी

ताट रिकाम होताच शोधू लागलं वरणभात कुकरचे झाकण उघडून डब्यात घातला हात

चटका बसता गरम हूपहूप करत पळालं म्हणं माणसं किती बदमाश मला आज कळालं.

गिरीश वसेकर पुणे ९४२२६५९४००

वाळानो जपा रे स्वतःला

उन्हाळा आता संपत आला वाळानो जपा रे स्वतःला !!

उन्हात सांभाळून खेळावे वेळ काडून पाणी ही प्यावे !!

कडक उन्हाचा फटका नको आजारवाचा त्रास मुठीच नको !!

थोडे राहिले दिवस सुट्टीचे हे असुद्धा सारे आनंदाचे !!

सुरू होता शाळा वेळ नाही सुट्टीतली मज्जा पुन्हा नाही !!

एका जरा मोठ्या माणसांचे तेच असे आपल्या हिताचे !!

उन्हाळा आता संपत आला वाळानो जपा रे स्वतःला !!

कवी अरुण वि. देशपांडे-पुणे 9850177342