

साहित्य

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

☐ पुणे ☐ वर्ष २२ ☐ अंक ११५ वा ☐ भारतीय सौर दिनांक २४ ज्येष्ठ शके १९४८, रविवार दि. १४ जून २०२६ ☐ पाने ६ ☐ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

वैद्यकीय आचारसंहितेचे उल्लंघन: विद्यार्थिनीचे असंवेदनशील वक्तव्य

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

केईएम रुग्णालयातील एमबीबीएस विद्यार्थिनी डॉ. सेजल पवार यांनी स्टॅंड-अप कॉमेडियन प्रणित मोरे यांच्या शोमध्ये वैद्यकीय अभ्यासासाठी दान केलेल्या मृतदेहांविषयी असंवेदनशील आणि आक्षेपार्ह विधाने केले यावर सोशल मीडियावरून संताप व्यक्त करण्यात येत असून, वैद्यकीय संघटनांनी या वर्तनाला वैद्यकीय नीतिमूल्यांचा भंग मानत कडक कारवाईची मागणी केली आहे.

मुंबईतील प्रसिद्ध केईएम () रुग्णालय आणि वैद्यकीय महाविद्यालयाची अंतिम वर्षाची विद्यार्थिनी सेजल पवार हिने एका स्टॅंडअप कॉमेडी शोमध्ये मानवी मृतदेहांबाबत केलेल्या वादग्रस्त वक्तव्यामुळे वैद्यकीय आचारसंहितेचे गंभीर उल्लंघन झाल्याचे समोर आले आहे. या असंवेदनशील विधानानंतर तिच्यावर संस्थात्मक आणि कायदेशीर पातळीवर कडक कारवाई सुरू करण्यात आली आहे.

वैद्यकीय क्षेत्रात मृतदेहांना 'सायलेंट टीचर्स' (मूक शिक्षक) मानले जाते आणि त्यांच्याशी आदराने वागण्याची शपथ (कॅडेव्हर ओथ) प्रत्येक विद्यार्थ्याला दिली जाते. त्यामुळे सार्वजनिक मंचावर अशी थड्डा उडवणे म्हणजे व्यावसायिक आचारसंहिता आणि मृत व्यक्तीच्या गोपनीयतेचा भंग मानला गेला.

स्टॅंड-अप कॉमेडियन प्रणित मोरेच्या शोमध्ये प्रेक्षकांमध्ये बसलेल्या सेजल पवार यांनी मानवी शरीराच्या अभ्यासासाठी (डिसेक्शन) वापरल्या जाणाऱ्या पुरुषांच्या मृतदेहांबाबत हसत-हसत आक्षेपार्ह टिप्पणी केली होती. या विधानामुळे अवयवदान करणाऱ्या आणि मृतदेहांचा अभ्यास करणाऱ्या वैद्यकीय क्षेत्रातील संवेदना दुखावल्या गेल्या असून, हा प्रकार व्यावसायिक आचारसंहितेच्या विरोधात असल्याचे समोर आले आहे.

देशभरातील वैद्यकीय संघटनांनी (जसे की) या वक्तव्याचा तीव्र निषेध करत कडक कारवाईची मागणी केली आहे. केईएम रुग्णालय प्रशासनाने या प्रकरणाची गंभीर दखल घेत वरिष्ठ प्राध्यापकांची तथ्यशोधन समिती स्थापन केली होती. अहवालानुसार, तिचे विधान आक्षेपार्ह आणि असंवेदनशील असल्याचे स्पष्ट झाले आहे.

कार्यक्रमादरम्यान करण्यात आलेली काही वक्तव्ये आक्षेपार्ह आणि असंवेदनशील स्वरूपाची असून ती वैद्यकीय विद्यार्थ्यांकडून अपेक्षित असलेल्या प्रतिष्ठा, सहानुभूती, संयम आणि व्यावसायिक जबाबदारीची सुसंगत नसल्याचे नमूद करण्यात आले. रुग्ण, मृत व्यक्ती, त्यांच्या कुटुंबीयांची प्रतिष्ठा, वैद्यकीय व्यवसायाचा सन्मान अथवा संस्थेची प्रतिमा कमी करणारे कोणतेही वर्तन किंवा सार्वजनिक वक्तव्य संस्थेला मान्य नसल्याचे प्रशासनाने स्पष्ट केले. मात्र, या प्रकरणाची चौकशी राष्ट्रीय वैद्यकीय आयोगाची मार्गदर्शक तत्त्वे, विद्यापीठाचे नियम आणि संस्थेच्या शिस्तभंग नियमानुसार न्याय्य व पारदर्शक पद्धतीने केली जात असल्याचेही सांगण्यात आले.

सेजल पवार हिने स्टॅंड-अप कॉमेडियन प्रणित मोरे यांच्या एका शोमध्ये प्रेक्षक म्हणून सहभागी झाली असताना, वैद्यकीय अभ्यासासाठी दान केलेल्या मानवी मृतदेहांच्या प्रायव्हेट पार्ट्‌सबाबत अत्यंत आक्षेपार्ह आणि असंवेदनशील वक्तव्य केले होते. या वक्तव्यात तिने मृतदेहांच्या शारीरिक आकारावर आणि अवयवांवरून विनोद केले होते.

एमबीबीएस विद्यार्थिनी सेजल पवार हिने वैद्यकीय अभ्यासासाठी दान केलेल्या पुरुष मृतदेहांच्या प्रायव्हेट पार्ट्‌सबाबत (जननेंद्रिये) अत्यंत आक्षेपार्ह आणि अश्लील वक्तव्य केले होते.

हा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर वैद्यकीय क्षेत्रातील नैतिकतेचा भंग केल्याबद्दल तिच्यावर प्रचंड टीका झाली.

महाराष्ट्र सायबर पोलिसांनी या प्रकरणाची गंभीर दखल घेत नोडल सायबर पोलिस स्टेशन येथे भारतीय न्याय संहिता (), २०२३ आणि माहिती तंत्रज्ञान () कायद्यान्वये कॉमेडियन प्रणित मोरे, हिमांशू जांगडा आणि सेजल पवार यांच्याविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे. विद्यार्थिनीची माफी: सोशल मीडियावर तीव्र संताप व्यक्त झाल्यानंतर सेजल पवाराने इंस्टाग्रामवर व्हिडिओ जारी करून आणि रुग्णालय प्रशासनाकडे लेखी स्वरूपात माफी मागितली आहे. कोणाचाही अपमान करण्याचा आपला हेतू नव्हता, असे तिने स्पष्ट केले आहे.

बेताल व असंवेदनशील वक्तव्य करू नये, प्रत्येकाने बोलताना भान ठेवायला हवे

सार्वजनिक जीवनात किंवा संभाषणात प्रत्येकाने आपल्या भाषेवर नियंत्रण ठेवणे आणि इतरांच्या भावनांचा आदर करणे अत्यंत गरजेचे आहे. बेताल आणि असंवेदनशील वक्तव्यांमुळे समाजात अनावश्यक तणाव निर्माण होऊ शकतो, गैरसमज वाढतात आणि व्यक्तीची किंवा संस्थेची प्रतिमा मलिन होते.

आपण काय बोलत आहोत आणि त्याचे समाजावर काय पडसाद उमटू शकतात, याचा विचार आधीच करणे आवश्यक आहे. इतरांच्या धर्म, जात, लिंग किंवा वैयक्तिक भावना दुखावल्या जाणार नाहीत याची काळजी घेणे माणुसकीचे लक्षण आहे. तथ्याधारित बोलणे: कोणतीही माहिती किंवा विधान करताना ते पुराव्यासह आणि जबाबदारीने करणे उचित ठरते.

गोष्ट “लोकमंगल शाळा सातारा”ची

ज्योतिर्मय साहित्य

लोकमंगल ग्रुप शिक्षण संस्थेची

साताऱ्याच्या अॅडमीशन एमआयडीसी

मध्ये प्राथमिक व माध्यमिक शाळा

आहे. प्रत्येक वर्षी या दोन्ही शाळांमध्ये

भारतातील विविध भागातून मोल-

मजुरीसाठी तसेच नोकरीसाठी येणाऱ्या

पालकांची मुले प्रवेश घेतात. विशेषतः

कामगार वर्गांमधील पालकांची मुले

प्रवेश घेतात. आपल्या कुटुंबाच्या

उपजिवेकेसाठी आलेल्या पालकांना

आमची शाळा वरदान आहे असे म्हंटले

तर वाक्ये ठरणार नाही.

माझे आणि माझी बहीण संगीता

चिटणीस-देशपांडे चे शिक्षण अशाच

पद्धतीने झाले असल्यामुळे शालेय

प्रवेशासाठी होणारी पालकांची

ओढाताण मी अनुभवलेली आहे. मला

अजुनही माझे पाचवीचे शिक्षण

आठवतेय. माझा मोठा भाग प्रशांत जो

१९७९ साली किडनीच्या

आजारपणामुळे मृत्युमुखी पडला तो

त्यावेळी १९६७ साली आजारी होता.

तो दवाखान्यात अॅडमीट असल्यामुळे

माझा पाचवीचा प्रवेश जून महिन्यात

करण्यासाठी माझ्या आईला सर्वज

मिळाली नाही. मला आठवतेय...

साधारण सप्टेंबर महिन्यामध्ये माझी

आई कोल्हापूर एस.टी. स्टॅण्डेशजारी

असणाऱ्या कोल्हापूर नगरपालिकेच्या

विचारे विद्यालय याठिकाणी घेऊन

गेली. मी बाहेर बाकड्यावर बसलो

होतो आणि माझी आई मुळ्याध्यापक

आणि इतर शिक्षकांना भेटण्यासाठी

त्यांच्या स्टाफरूममध्ये गेली होती. मला

जेव्हा स्टाफरूममध्ये बोलविले तेव्हा मी

आत गेल्यावर माझी आई माझ्या ५ वी

च्या प्रवेशासाठी ओक्साबोक्सी रडताना

मी तिला बघितले. मला काही जुजबी

मुर्तीविचारे मारण्यासाठी आणून आणून

मुर्तीकडे बघून मला प्रवेश देण्यात

आला. पाचवीला मला वार्षिक परीक्षेत

चांगले मार्क्स मिळाले आणि आमच्या

कुटुंबाने साताऱ्याला स्थलांतर केल्यामुळे



सहावीपासून माझे शिक्षण साताऱ्यात चालू झाले. सातारा नगरपरिषदेच्या राजवाडा येथील एक नंबरच्या शाळेमध्ये १९६८ साली माझा प्रवेश झाला आणि पुढील शिक्षण चालू झाले.

आमच्या शिक्षणासाठी आयुष्यभर माझ्या आईने जी ओढाताण सहन केली ती अविस्मरणीय आहे. आम्ही शिकू शकलो ते फक्त आईच्या दुर्दम इच्छेमुळेच. आमचा घरी अभ्यास करून घेणे. माझा भाऊ आजारी असला तरी शाळेत जायचा. त्याला कडेवर घेऊन आई सातारला नगरपालिका शाळेत जायची.

त्याच्या वहा लिनन देणे हे सर्व माझ्या आईने केलेले आहे. माझी आई जुन्या काळची मॅट्रिक उत्तीर्ण झालेली होती. शिक्षणाचे महत्त्व तिला माहित होते. शिक्षणाचेच माणूस मोठा होतो आणि आर्थिक स्वावलंबी होतो यावर तिचा विश्वास होता.

वाचनसंस्कृतीची आवड तिच्यामुळेच आमच्यात आलेली आहे. आमच्या शाळेच्या प्रवेशासाठी आयुष्यभर तिने केलेली धडपड मी बघितली असल्याने माझ्या लोकमंगल ग्रुप शिक्षण संस्थेच्या पाचवी शाळांमध्ये वर्षभरात कधीही परगावाहून आलेल्या विद्यार्थ्यांना प्रवेश

दिला जातो. मी गुरुवारी ११ जून २०२६ रोजी आमच्या एमआयडीसी शाळेतील ज्ञानेश्वर मोहोटेकर या गुणी शिक्षकाला प्राथमिक शाळेमध्ये पहिली, दुसरी, तिसरी, चौथी मध्ये किती प्रवेश झाले असे विचारत होतो. मोहोटेकर सर म्हणाले... आसनगाव-कुमठे येथून एमआयडीसी मध्ये नोकरीसाठी

दिला जातो. मी गुरुवारी ११ जून २०२६ रोजी आमच्या एमआयडीसी शाळेतील ज्ञानेश्वर मोहोटेकर या गुणी शिक्षकाला प्राथमिक शाळेमध्ये पहिली, दुसरी, तिसरी, चौथी मध्ये किती प्रवेश झाले असे विचारत होतो. मोहोटेकर सर म्हणाले... आसनगाव-कुमठे येथून एमआयडीसी मध्ये नोकरीसाठी



श्री. चिटणीस, सातारा

आलेल्या पालकांनी मी रूम भाड्याने मिळवून देण्यासाठी फिरून प्रयत्न करीत आहे. त्यांनी आपल्या शाळेमध्ये पाल्यासाठी प्रवेश घेतला आहे. काही शिक्षक किती आपुलकीने ज्यांना शिक्षणाची आवश्यकता आहे त्यांच्यासाठी प्रयत्न करत असतात हे ज्वलंत उदाहरण आहे. ज्यांची आर्थिक परिस्थिती अडचणीची आहे त्या विद्यार्थ्यांना ड्रेस, शिक्षण, मदत करण्यासाठी मोहोटेकर व त्यांचे सहकारी

आलेल्या पालकांनी मी रूम भाड्याने मिळवून देण्यासाठी फिरून प्रयत्न करीत आहे. त्यांनी आपल्या शाळेमध्ये पाल्यासाठी प्रवेश घेतला आहे. काही शिक्षक किती आपुलकीने ज्यांना शिक्षणाची आवश्यकता आहे त्यांच्यासाठी प्रयत्न करत असतात हे ज्वलंत उदाहरण आहे. ज्यांची आर्थिक परिस्थिती अडचणीची आहे त्या विद्यार्थ्यांना ड्रेस, शिक्षण, मदत करण्यासाठी मोहोटेकर व त्यांचे सहकारी

शिक्षक मदत करीत असतात. मोहोटेकर सर हे अशा विद्यार्थ्यांचे सहलीचे पैसे भरणे, आपल्या घरी नेऊन त्यांना शिकविणे आणि मोलाचे मार्गदर्शन करणे हे मनपूर्वक कार्य करीत असतात.

यावर्षी आसाममधून आलेल्या जिताश्री हणमंत कोंट, उत्तर प्रदेश मधून आलेल्या अच्युता गोंड, आंकाशा गोंड, आदित्य, आदर्श कुमार, मध्यप्रदेशमधून आलेल्या करिष्मा हरिजन, आकाश हरिजन तसेच बिहार मधून आलेल्या शिवम शर्मा या सर्वांना पहिली ते चौथी मध्ये प्रवेश देण्यात आला आहे. ज्ञानेश्वर मोहोटेकर सरांना पश्चिम बंगालमधील एक कुटुंब रोजगारासाठी एमआयडीसी परिसरत राहायला

आले आहे आणि त्यांच्या मुलीला पहिलीला अॅडमिशन मिळविण्यासाठी ते धडपडत आहेत हे समजल्यावर काल त्यांच्या घरी जाऊन आले आणि तीला पहिलीचा प्रवेश आमच्या शाळेत मिळवून दिला आहे. अशा पद्धतीने जेव्हा शिक्षक आपल्या परिसरातील कोणताही विद्यार्थी शिक्षणापासून वंचित राहू नये म्हणून प्रयत्न करीत असतो तेव्हा आपण ज्यांच्यासाठी या मराठी शाळा १९९० सालापासून चालू केल्या आहेत त्याबद्दल मला आनंद वाटतो.

आले आहे आणि त्यांच्या मुलीला पहिलीला अॅडमिशन मिळविण्यासाठी ते धडपडत आहेत हे समजल्यावर काल त्यांच्या घरी जाऊन आले आणि तीला पहिलीचा प्रवेश आमच्या शाळेत मिळवून दिला आहे. अशा पद्धतीने जेव्हा शिक्षक आपल्या परिसरातील कोणताही विद्यार्थी शिक्षणापासून वंचित राहू नये म्हणून प्रयत्न करीत असतो तेव्हा आपण ज्यांच्यासाठी या मराठी शाळा १९९० सालापासून चालू केल्या आहेत त्याबद्दल मला आनंद वाटतो.

आले आहे आणि त्यांच्या मुलीला पहिलीला अॅडमिशन मिळविण्यासाठी ते धडपडत आहेत हे समजल्यावर काल त्यांच्या घरी जाऊन आले आणि तीला पहिलीचा प्रवेश आमच्या शाळेत मिळवून दिला आहे. अशा पद्धतीने जेव्हा शिक्षक आपल्या परिसरातील कोणताही विद्यार्थी शिक्षणापासून वंचित राहू नये म्हणून प्रयत्न करीत असतो तेव्हा आपण ज्यांच्यासाठी या मराठी शाळा १९९० सालापासून चालू केल्या आहेत त्याबद्दल मला आनंद वाटतो.



ऑजळ ग्रुपतर्फे शबरी वस्तीतील विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्याचे वाटप

ज्योतिर्मय साहित्य

बाणेर, पुणे - हिंदू साम्राज्य दिनाचे औचित्य साधून ऑजळ ग्रुपचे रवीजी काबरा आणि फ्रेंड्स ऑफ ट्रायबल सोसायटीचे अशोकजी नवाल यांच्या सौजन्याने श्री भगवती मंदिर सभागृहात शबरी वस्ती भागातील संगणक प्रशिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना स्कूल बॅग व शालेय साहित्याचे वाटप करण्यात आले. या उपक्रमाचा लाभ ७७ विद्यार्थ्यांना मिळाला.

कार्यक्रमाची सुरुवात भारतमाता आणि छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या प्रतिमेचे पूजन चैतन्य गायन कड्ड्याचे प्रमुख प्रदीपराव देशपांडे यांच्या हस्ते करण्यात आली. यानंतर ज्येष्ठ संघ स्वयंसेवक अरविंदजी (आप्पा) वळसंगकर यांनी छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या चरित्रातील प्रेरणादायी विचार विद्यार्थ्यांसमोर मांडले. रमेशजी करमकर यांनी प्रसंगोचित काव्य सादर करून वातावरण भारावून टाकले.

समाजसेवक तथा कार्यक्रमाचे आश्रयदाते अशोकजी नवाल यांनी संगणक शिक्षणाचे भावी जीवनातील महत्त्व आणि हिंदू साम्राज्य दिनाची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी याविषयी मार्गदर्शन केले.

त्यानंतर विद्यार्थ्यांना स्कूल बॅग व शालेय साहित्याचे वितरण करण्यात आले.

यावेळी फ्रेंड्स ऑफ ट्रायबल सोसायटीतर्फे गिरीधर राठी, डॉ. श्याम कुलकर्णी, प्रकाशदादा बोकील आणि विकासराव जोशी यांच्या सामाजिक कार्याचा गौरव स्मृतिचिन्ह देऊन करण्यात आला. तसेच बाबुराव गेणूजी बालवडकर मनपा शाळेतील शिष्यवृत्ती परीक्षेतील गुणवंत विद्यार्थी प्रिया इंगळे व पुरुषोत्तम इंगळे यांचा मार्गदर्शिका प्रा. सुपर्णा सरदेसाई यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.

कार्यक्रमास चैतन्य गायन कटा प्रमुख सर्वश्री प्रदीपजी देशपांडे, दै.त.भा.चे गुणवंतराव जाधव, श्री व सौ. शास्त्री, कटकधोंड, डॉ. निखारे, प्रा. सुपर्णा सरदेसाई, शंखश्री चंद्रकांत जाधव पाटील, व्यंकट अय्यर, खांडसकर, श्रीरंग कुर्णे, उत्तमलाल रामधनी, सुरेश चांडक, ओमजी चांडक, से.नि. पोलीस अधिकारी देशमुख तसेच विद्यार्थ्यांचे पालक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. श्याम कुलकर्णी यांनी केले, तर संकल्पक गिरीधरभाई राठी यांनी उपस्थितांचे आभार मानले. कार्यक्रमा नंतर उपस्थितां साठी अल्पोपहाराची व्यवस्था करण्यात आली होती.

इंडियन अॅकॅडमी ऑफ पिडियाट्रीक्स
छत्रपती संभाजीनगर शाखा

माझ मूल बदललयं... की जग बदललयं ?

किशोरवय आणि पालकत्व बदलत्या वयातील बदलते नाते

किशोरवय समजून घेण्याचा आणि नात्यांना नव्याने जोडण्याचा प्रवास....

मार्गदर्शक तज्ज्ञ

<p>डॉ. नंद मुलमुले ज्येष्ठ मनोविकार तज्ज्ञ, नांदेड</p>	<p>डॉ. शिरीषा साठे ज्येष्ठ सायकोलॉजिस्ट व कोन्सेलर, पुणे</p>	<p>डॉ. शिल्पा मनसबदार पाठक सायकोलॉजिस्ट, सिडनी, ऑस्ट्रेलिया</p>	
<p>डॉ. संध्या कोंडपल्ले बाल आंतर्घटी तज्ज्ञ</p>	<p>डॉ. निती सोनी किशोरवयीन मुलांच्या तज्ज्ञ</p>	<p>डॉ. प्रशांत जाधव बाल सायकोलॉजिस्ट</p>	<p>डॉ. आनासवरी कौशिक किशोरवयीन मुलांच्या तज्ज्ञ</p>

आयोजक

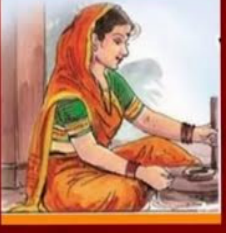
औरंगाबाद अॅकॅडमी ऑफ पिडियाट्रीक्स

आयएपी छत्रपती संभाजीनगर शाखा

डॉ. संध्या कोंडपल्ले, अध्यक्ष	डॉ. विनोद तोतला, सचिव
डॉ. रेणु बोराळकर, महाआयएपी सचिव	डॉ. निखिल पाठक, सेंट्रल ईबी

फक्त पालकांसाठी... मुलांना आणू नये !

पुणे : सायबल पार्लमेंट, छत्रपती संभाजीनगर
दिनांक : 13 जून 2026, रविवार
समय : सकाळी १० ते ५
संपर्क : 9225304276



जात्यावरच्या ओव्या.....

आल भरून आभाळ
कुठ लपले पाखरं?
धरणीबाई पाह्ये वाट
पड पाण्या लवकर ||६९१||

आल भरून आभाळ
वावटळ चालली घुमत
उडे पालापाचोळा
बाळ पाहत गंमत ||६९२||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ३९

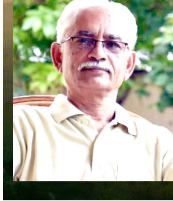
ज्योतिर्मय साहित्य

संत तुकाराम महाराज म्हणतात, "डेविले अनंत तैसेची राहावे, चिती अस्सु द्यावे समाधान." हे आपल्याला कळते पण वळत नाही आणि आपला सुखाचा आणि समाधानाचा शोध सुरूच राहतो. प्रत्येक परिस्थितीत आपली सुखाची आणि समाधानाची व्याख्या बदलत जाते. मला नोकरी लागली म्हणजे मी सुखी होईल, माझ्या पगारात वाढ झाली म्हणजे मी सुखी होईल, माझ्याकडे आज जी चारचाकी आहे, उद्या त्यापेक्षा आणखी चांगल्या प्रकारचे वाहन आले म्हणजे मला समाधान लाभेल. आणखी जमीन, आणखी घरे, बंगले यासारख्या गोष्टी माणूस मिळवण्यासाठी माणूस धडपड करतो आणि त्यासाठी आयुष्यभर धाव धावतो. परंतु त्याची हाव संपत नाही. कुठे थांबायचे हे त्याला कळत नाही.

एका शेतकऱ्याची गोष्ट फार सुंदर आहे. तो आपल्या शेताच्या बांधावर आरामात झोपला होता. त्याची एका मोक्याच्या ठिकाणी शेतजमीन होती. शहरातून आलेला एक कारखानदार ती जमीन विकत घेऊन तिथे कारखाना काढण्याच्या तयारीत होता. तो त्या शेतकऱ्याला म्हणाला, "तू मला ही जमीन दिलीस तर मी तुला भरपूर पैसे देईन. तू श्रीमंत होशील." शेतकऱ्यांनी विचारले, "भरपूर पैसे मिळाल्यावर आणि श्रीमंत झाल्यावर काय होईल?" जमीनदार म्हणाला, "वेडा आहेस का? अरे, तू अत्यंत समाधानात राहशील." शेतकरी म्हणाला, "मग त्यासाठी जमीन विकायची काय गरज आहे? मी आता देखील समाधानीच आहे." एका सामान्य शेतकऱ्याला जी गोष्ट कळली ती आपल्याला कळत नाही.



उगवतीचे रंग

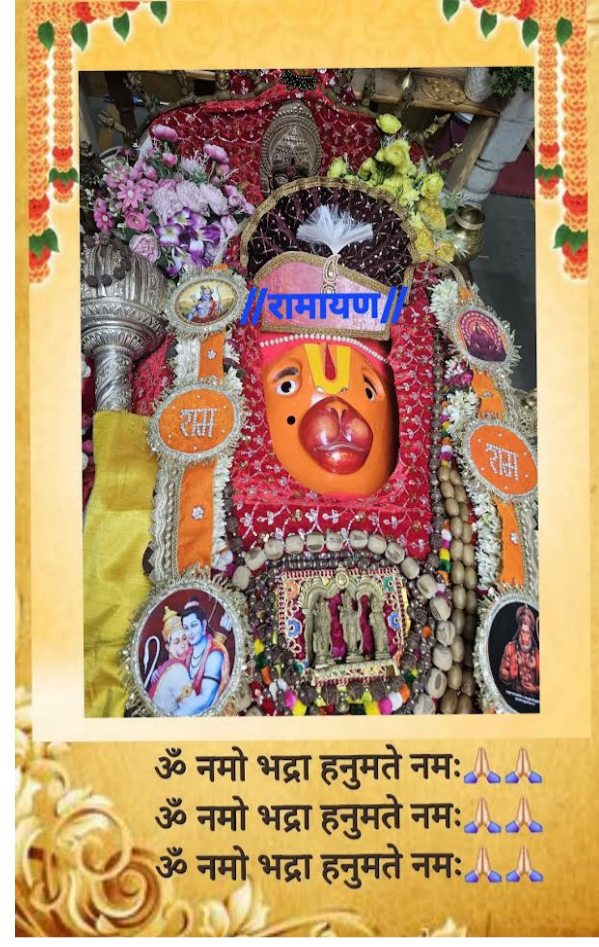


विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

परमेश्वर प्राप्तीच्या आड जर काही येत असेल तर ते म्हणजे आपले मन ! आपले मन अतिशय चंचल आहे आणि ही गोष्ट सगळ्यांनाच माहिती आहे. म्हणून तर एका गण्यात म्हटले आहे, "माझिया मना जरा जरा थांब ना, तुझे धावणे अन् मला वेदना !" म्हणून समर्थ म्हणतात की आपले हे चंचल्य म्हणजे चंचलता भगवंताला अर्पण करून आपली चित्त त्याच्याकडे केंद्रित करावे. त्याचे ध्यान लागावे. गीतेत भगवंत म्हणतात "सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज" सर्वधर्म म्हणजे आपली सुखदुःखे, कर्म, वासना आदी सगळे भगवंताला अर्पण करून त्याला शरण जावे. तो आनंदनिधान आहे. अक्षय सुख आणि समाधान त्याच्याच ठायी आहे.

स्वसंवाद : १) मी ज्या सुखाच्या शोधात धावत आहे, ते खरोखरच मला समाधान देणारे आहे का? की ही केवळ अंतहीन धावपळ आहे?
२) माझ्या मनातील चंचलता, अपेक्षा आणि असंतोष मी कधी परमेश्वराला अर्पण करण्याचा प्रयत्न केला आहे का?
३) "समाधान" ही बाह्य गोष्टींमध्ये नसून अंतर्मनात आहे हे मला खरेच पटले आहे का?

(क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



विद्या विनयेन शोभते
"नम्रतेमुळेच विद्या (ज्ञान) शोभून दिसते"
अर्थ: कितीही उच्चशिक्षित, ज्ञानी किंवा हुशार असला, तरी त्या व्यक्तीच्या स्वभावात नम्रता किंवा विनयशीलता नसेल, तर त्या ज्ञानाला काहीच अर्थ उरत नाही. नम्रतेमुळे ज्ञानाचे तेज अधिक वाढते. महत्त्व: खरी विद्या माणसाला केवळ पद किंवा पैसा मिळवून देत नाही, तर ती माणसाला सुसंस्कृत आणि इतरांचा आदर करायला शिकवते.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

साधारण प्रापंचिकाची ओढ विषयाकडे असते. आज सुख कशात आहे एवढेच तो बघतो, आणि विषयात तो इतका तल्लीन होतो, की जगालाही तो तुच्छ मानतो. विषय शेवटी दुःखालाच कारणीभूत होतात हे तो विस्मृतो. विषय आणि मी एक होतो तेव्हा सुख होतेसे वाटते. पण वास्तविक, आजवर कुणालाही विषयाने शाश्वत सुख आणि समाधान मिळालेले नाही. असे सुख

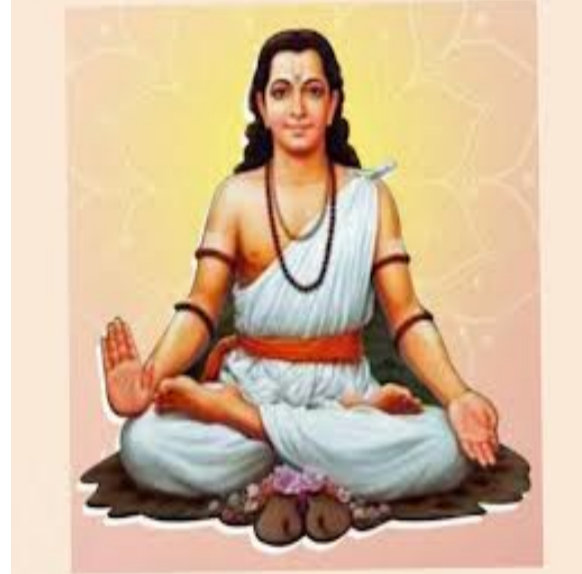
नाम आणि प्रेम ही जुळी भावंडे आहेत.

आणि समाधान मिळवण्यासाठी आपली वृत्ती भगवंताच्या ठिकाणी स्थिर ठेवणे हा एकच उपाय आहे. वृत्ती नेहमी एकाकार व्हावी, पण ती विषयात न होता नामात व्हावी, हेच सर्व संतांचे सांगणे आहे. 'मना' ला उलटे केले की 'नाम' हा शब्द तयार होतो. याचा अर्थ असा की, नाम घेणे म्हणजे मनाची विषयाकडे असलेली ओढ उलटी फिरविणे. नाम म्हणजेच 'न मम'. प्रपंच माझा नाही म्हणून करणे म्हणजेच नाम घेणे. मी जितकी प्रपंचाची काळजी घेतो तितकी नामाची घेतो का, याचा प्रत्येकाने विचार करावा. प्रपंचातले आपले कर्तव्य अगदी मनापासून केल्यावर, जी परिस्थिती निर्माण होईल तिच्यामध्ये अत्यंत समाधानाने राहून नामस्मरणात काळ घालावा.

निर्गुणाला एक जुळे झाले; ते म्हणजे नाम आणि प्रेम. दोन्ही एकमेकांना अतिशय चिकटून आहेत. एकाला धरले की दुसरे त्याच्या मागे येते. आज आपले प्रेम अनेक वस्तूवर, व्यक्तींवर, पैशावर, विद्येवर, देहावर, लौकिकावर गुंतले आहे. त्या कारणाने, भगवंतावर प्रेम करून त्याच्यामागे नाम येईल अशी आपली अवस्था नाही. गोपींची तशी अवस्था होती. पण आपण नामाला वश करून घेऊ शकतो. ते झाले

की भगवंताचे प्रेम आपोआप येईल. घरादारावर प्रेम सहवासाने बसते; मग नामाचा सहवास केला तर प्रेम का लागणार नाही ?

खरोखर, या जगात कुणाच्या बुद्धीला पचविता आल्या नाहीत अशा कितीतरी वस्तू आहेत. मुलाला आपल्या बापाचे बारीसे पाहाणे जसे शक्य नाही, तसे 'मी कोण आहे ?' हे बुद्धीने ओळखणे शक्य नाही. खरी सत्य वस्तू कल्पना, बुद्धी आणि तर्क यांच्या पलीकडे आहे. सत्याचा शोध करायचा असेल तर सत्य ज्याने झकले आहे ती वस्तू दूर करा, म्हणजे सत्य दिसेल. सत्य हे आपल्याला उपनत्र करता येत नाही; पण उपाधी मात्र उत्पन्न करता येते. उदाहरणार्थ, भीती, कल्पना इत्यादि आपणच उत्पन्न करतो. नदीच्या पुलावर उभे राहिले असता पायाला पाण्याचा स्पर्श न लागता देखील, वाहणाऱ्या पाण्याची मजा अनुभवता येते; त्याचप्रमाणे भगवंताचे सत्यत्व ज्याच्या अंतःकरणात पटले, तो विषयामध्ये राहून देखील, होणाऱ्या सुखदुःखाच्या गोष्टींकडे गंमत म्हणून बघेल आणि त्यापासून स्वतः अलिप्त राहील. सुख हे विषयात नसून आत्म्यात आहे. आत्मा सुख-रूप आहे.



संत निवृत्तीनाथ महाराज

सद्गुरू कृपेने महायोगामध्ये, कुंडलिनी जागृती नंतर, प्रगाढ साधना सुरू होते. ज्यावेळेस खाली वाहणारा प्राण, विषयात अडकलेले मन व बुद्धी ही उलटफेर करून आत्म्याकडे वळते, म्हणजे खाली वाहणारा प्राण हा सुशुभनेद्वारे मस्तकाकडे सरकायला लागतो. येथे पंचप्राणाची आहुती होऊन प्रचंड योगानी पेटतो. देहभाव संपतो. म्हणजेच अहंकार लीन होतो. यालाच वैराग्य प्रखर दाटले असेही म्हणतात. आता मन हे विरून जाते. निष्पन्न होते. विचारांची खवळ संपते व ते बुद्धीकडे वळते. आणि बुद्धी दृढतेने आत्म्याकडे वळते. या योगनिवृत्तीत विचारांची बीजे समूळ नष्ट होतात. जीवा भोवतीचे कामनांचे, विकारांचे मळभ नष्ट होऊन तेजपुंज आत्म्याचा लवख प्रकाश बुद्धीत पडतो. आणि आत्मज्ञान होते. ही स्थिती दृढ झाली की विवेकाचा जन्म होतो. या क्षणी शरीरात प्रचंड योगनिवृत्ती भडकलेला असतो. सद्गुरू कृपेने ओहम सौहम वर सूक्ष्मतेने अनुसंधान चालू असते. अशा वैराग्यपूर्ण स्थितीत केवळ शांतीचा अनुभव येतो. दया क्षमा कारुण्य हे सिद्धी रूपाने प्राप्त होतात. अशी विकारांची जळमटे नष्ट करून आत्म प्रभेचा दिव्य प्रकाश बुद्धीत पडावा, हीच दिवाळी आहे. असे ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात.



आरोग्य संजीवनी

डिप्रेशन

ज्योतिर्मय साहित्य

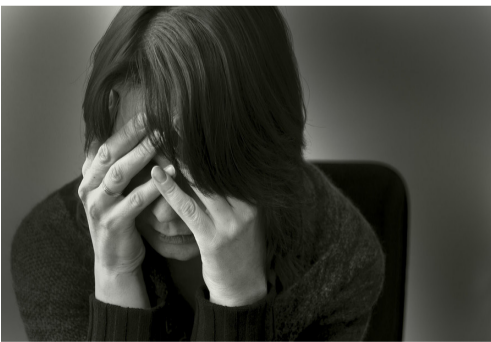
डिप्रेशन किंवा नैराश्य ही केवळ तात्पुरती उदासी नसून ती एक गंभीर मानसिक स्थिती आहे. यामध्ये व्यक्तीला सतत दुःख जाणवणे, कामात रस कमी होणे आणि दैनंदिन आयुष्य जगताना निरुत्साह वाटणे अशी लक्षणे दिसतात. डिप्रेशनची काही मुख्य लक्षणे म्हणजे झोप न येणे किंवा अति झोप येणे, भूक मंदावणे, एकाग्रता कमी होणे आणि स्वतःला दोष देत राहणे.

डिप्रेशनवर काही नैसर्गिक आणि प्रभावी उपाय

औषधोपचारांसोबतच जीवनशैलीत काही बदल केल्यास मनाची स्थिती सुधारण्यास मोठी मदत होते.

१. सूर्यप्रकाश आणि व्हिटॅमिन डी : सकाळच्या कोवळ्या उन्हात किमान १०-१५ मिनिटे बसा. सूर्यप्रकाशामुळे शरीरात सेरोटोनिन () या हार्मोन्सची निर्मिती वाढते, ज्यामुळे मूड सुधारण्यास मदत होते.

२. पौष्टिक आणि संतुलित आहार : तुमच्या आहारात ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड्स (अक्रोड, अळशी), हिरव्या पालेभाज्या आणि फळांचा समावेश करा. जंक फूड आणि जास्त साखर असलेले पदार्थ टाळा, कारण ते शरीरातील ऊर्जेची पातळी कमी करतात.



३. नियमित दिनचर्या : नैराश्यामध्ये दिवसाचे नियोजन विस्कळीत होते. झोपण्याची, उठण्याची आणि जेवणाची एक ठराविक वेळ निश्चित करा. छोटे-छोटे ध्येय () ठरवा आणि ते पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा.

४. योग आणि ध्यान (मेडिटेशन) :

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

योगासने आणि ध्यान केल्याने मानसिक शांतता मिळते. भ्रामरी प्राणायाम किंवा अनुलोम-विलोम सारखे श्वसनाचे प्रकार मज्जासंस्थेला शांत करतात आणि

नकारात्मक विचार कमी करण्यास मदत करतात.
५. सोशल कनेक्टिव्हिटी : एकटे राहणे टाळा. आपल्या जवळच्या मित्रांशी किंवा कुटुंबातील सदस्यांशी संवाद साधा. तुमचे विचार शेअर केल्याने मनावरचा ताण हलका होतो.

६. पुरेशी झोप : मानसिक आरोग्यासाठी रात्रीची ७ ते ८

तासांची सलग झोप अत्यंत आवश्यक आहे. झोपण्यापूर्वी मोबाईल किंवा स्क्रीनचा वापर कमी करा.

७. छंद जोपासा : तुम्हाला जे आवडते मग ते गाणे असो, बागेत काम करणे असो किंवा वाचन त्यासाठी वेळ काढा. सृजनात्मक कामांमुळे मेंदूला उभारी मिळते.

महत्त्वाची सूचना: नैसर्गिक उपाय हे प्राथमिक अवस्थेत किंवा पूरक म्हणून काम करतात. जर नैराश्याची भावना तीव्र असेल, आत्महत्येचे विचार येत असतील किंवा दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ लक्षण टिकून असतील, तर *मानसशास्त्रज्ञ किंवा मानसोपचारतज्ज्ञांचा सल्ला घेणे अत्यंत अनिवार्य आहे.

मानवी भावभावनांचे चित्रण करणारा 'स्वत्व'

ज्ञोतिर्मय साहित्य

मराठी साहित्य प्रांतात अनेक पुस्तके येत असतात. स्वत्व हा मदन कुमार बोबडे यांचा कथासंग्रह वाचनात आला. अमराठी प्रांतात मराठी भाषेचे जतन संवर्धन करणाऱ्यांपैकी मदन कुमार हे एक. ते इंदूर (मध्य प्रदेश) येथे ते राहतात. बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे ते कार्यकर्ते. त्यांचा हा कथासंग्रह. या संग्रहात एकूण ११ कथा आहेत. विविधांगी विषयावरील या कथा असून काही कथा विज्ञान कथा प्रकारात मोडतात. अमराठी असूनही त्यांची भाषा शैली चांगली आहे. वाचकांची पकड घेणाऱ्या या कथा आहेत. इंदूरच्याच श्री सर्वोत्तम प्रकाशनने हे चांगले पुस्तक प्रकाशित केले आहे. त्यांचा हा मराठीतील पहिलाच कथासंग्रह आहे. मानवी भावभावनांचे चित्रण करणारा संग्रह आहे.

आषाढाचा महिना आहे. या महिन्यात जावयाचं चांगलं क्रोडकोतुक होत असतं. पण ही कथा जावयाची फटफजिती कशी झाली याचे वर्णन करते. जावई आला म्हटल्याबरोबर बायको आणि सासूची धावपळ सुरू होते. आग्रह होतो परंतु जावई बापूचा ताठा आड येतो. नको नको मुळे उपास घडतो. म्हणून किमान जावयाने तरी नाही कशास म्हणू नये. कथा गमतीशीर आहे. माणसाच्या आग्रहामुळे कधीकधी फजिती होते.

दुसरी कथा बसस्टॉप आहे. बसचा प्रवास तर सगळेच करतात. सगळ्या बसेस निघून गेल्यावर तुळक प्रवासी तिथे उरतात. एक तरुण स्त्री येते. तिचे रूप व स्वभावाचे वर्णन छान केले आहे. तिचे वागणे कसे कसे बदलत जाते, हे वर्णनही रंजक आहे. तिचा ताठा बदलून मवाळ झालेले रूपडे, त्या बिनधास्त मुलीची लेखकाचा वाटणारी



काळजी हे वर्णन मनाला भावते.

चंद्रयात्रा ही विज्ञानरंजन कथा उत्कंटा व उत्सुकता वाढवणारी आहे. अंतराळातील वातावरण व अद्भुत दृश्ये स्क्रीनवर पाहून उमटलेले उद्गार मन विचलित करणारे आहेत. स्पेस स्टेशनवरील अनुभव अंतराळ प्रवासातील गमतीजमती, स्पेसस्टेशनवरील पाहुणचार अचानक वीज जाते आणि प्रवाशांची घबरार, अंतरिक्ष प्रवासातील वर्णने मनलुभावून आहेत. चंद्रावर उतरल्यावर सर्व प्रवाशांचे चेहेरे आनंदी झाले. चंद्रावरील अनुभव वेगळ्या पध्दतीने सांगत चंद्रावरील हॉल आश्चर्यांचा धक्का बसविणारा कसा होता हे वाचताना मन प्रफुल्लित होते. चंद्रावरही भारतीय संस्कृतीचे दर्शन लेखकाने

घडविले आहे. एका परग्रहावर तेथील माणसाने त्या संस्कृतीचे आणि आताच्या पृथ्वीवरील माणसाने चालविलेला सृष्टीचा विध्वंस याचे विदारक चित्र लेखकाने उभे केले आहे. उपभोगाला आबर घाला विनाशाला कारण होऊ नका असा संदेश लेखकाने दिला आहे.

जिजिविषा ही कथा हॉस्पिटलमधील आहे. व्हेटिलेटरवरील पेशंटची अवस्था, त्याच्या वेदना, त्याचा बी. पी. १६० वर गेल्याने त्याला व्हेटिलेटरवर ठेवावे लागते. हातातील घास तसाच ठेवून डॉक्टरला तसेच हॉस्पिटलला परत यावे लागते. त्याची धावपळ व घालमेल याचे वर्णन या कथेत आहे. कोरोनाशी दिलेली झुंज याचे जीवघेणे वर्णन आहे. पेशंटला भेटायला आलेला त्याचा लहान भाऊ हे सारे हृदय पिळवटून टाकणारे आहे.

प्रीमिस ही दुष्यंतची कहाणी परीक्षेत नापास होण्याच्या भीतीने तो पळून जातो. आजी आणि सूनवाईच्या घालमेलीची गोष्ट. तिचा नवरा परीक्षेत सगळीकडे शोध घेतो. कोचिंग क्लासकडे, मित्रांकडे आणि शेवटी पोलिसांत तक्रार करतो. पालकांच्या मनात नाना शंका. भांड पालथं घालतात. शेवटी दुसऱ्या दिवशी तो परत येतोय शेजारी पाजारी चर्चा आहे सगळं वातावरण कथेत आलं आहे. मुलांची वर्तणूक पालकांना किती त्रासदायक ठरते. त्याची भीती

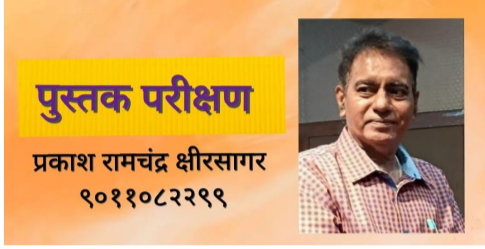
अनाठायी आहे, अशी समजूत आजी घालते. आजी त्याला भगवद्गीतेतील वचन सांगून समजूत घालते. एकंदर मुलं, पालक, आजी, आजोबा यांच्या डोळ्यांत अंजन घालणारी ही कथा आहे.

स्वत्व १ ही विज्ञानरंजन कथा. उत्कंटावर्धक आहे. परग्रहावरील माणसाला पृथ्वीवरील माणसांशी ओळख वाढवायची आहे. परग्रहावरील माणसाला प्रेम म्हणजे काय, याची माहिती हवी असते. तो माणूस त्यांच्या घरी येतो. स्वत्व २ ही कथा त्याचा भाग २ आहे. शत्रू ग्रहावरील हेर तुमच्या घरापर्यंत येतील त्यांच्यापासून संरक्षणासाठी काही वस्तू देतो. ही कथा काल्पनिक असली तरी रंजक व ज्ञानवर्धक आहे.

ट्रेन ही कथा कुणाच्या बहकाव्यात येऊन, वाया गेलेल्या तरुणाची कथा आहे. तो तरुण सहीसलामत सुटतो ही कथा रेल्वेतला त्याचा प्रवास कसा झाला याचे वर्णन करते. सहाप्रवाशांमुळे आपण सहीसलामत सुटलो ही त्याची कृतज्ञतेची भावना आपण जगात कसे वागावे, हे सांगते.

एकंदरीत मानवी स्वभाव आणि एकमेकांकडील वर्तणूक याचे वर्णन करते.

स्वत्व (कथासंग्रह) लेखक - मदन कुमार बोबडे पुष्टे १०८, मूल्य २०० रुपये प्रकाशक - श्री सर्वोत्तम प्रकाशन, इंदूर



पुस्तक परीक्षण

प्रकाश रामचंद्र क्षीरसागर
१०११०८२२९९



राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या अरण्येश्वर प्रभात शाखेत फुटबॉल पर्व्याचा उत्साहात प्रारंभ

ज्ञोतिर्मय साहित्य

पुणे - वेगवेगळ्या उपक्रमांची जणू प्रयोगशाळाच ठरलेल्या सहकारनगर भागातील अरण्येश्वर प्रभात शाखेचं मैदान शुक्रवारी उत्साहाने फुललं होतं. फुटबॉल वर्ल्डकप स्पर्धांच्या निमित्ताने या शाखेत होणा-या 'फुटबॉल पर्व्या'चा शुभारंभ तिथं होणार होता. उद्घाटनाच्या प्रदर्शनीय सामन्यासाठी कार्यवाह संघ आणि मुख्यशिक्षक संघ सज्ज होते. निळे आणि पिवळे टी शर्ट घातलेले स्वयंसेवक मैदानात उतरण्यास आतूर होते.

सर्व खेळाडू व्हेटरन गटातले म्हणजे ६५ वर्षांच्या पुढचे उत्साहाने सळसळणारे 'तरुण' होते.

या सराव पर्व्याचं उद्घाटन पत्रकार, फुटबॉलचे माजी राष्ट्रीय खेळाडू आणि 'व्हावा फुटबॉल' या मासिकाचे संपादक आशीष पेंडसे आणि ज्येष्ठ क्रीडा पत्रकार संजीव शाळावाकर यांच्या हस्ते झाले.

सध्याच्या युद्धाच्या स्थितीत फुटबॉलमुळे संघर्षाची तीव्रता कमी होईल असे आशीष पेंडसे यावेळी बोलतांना म्हणाले. भारतात फुटबॉल अधिक खेळला जावा यासाठी शालेय स्तरापासून फुटबॉल खेळला गेला पाहिजे असेही ते म्हणाले.

संजीव शाळावाकर यांनी फुटबॉलमधील पदलालित्य आणि राजकारणाच्या लाथाळ्या यांच्यातील साधर्म्य शोधत गंमतीदार वात्रटिका सादर केली. मनातला उत्साह खळाळता राहावा आणि जिंकण्याची ऊर्मा टिकून राहावी यासाठी आम्ही हे फुटबॉल पर्व आयोजित केले आहे असेही ते म्हणाले. हा सराव १९ जुलै पर्यंत रोज चालणार असून २० जुलै रोजी या दोन्ही संघात अंतिम सामना होणार आहे. हा सराव सहकारनगर येथील अरण्येश्वर शाखेच्या मैदानावर रोज सकाळी ७.१५ ते ८.१५ या वेळात होईल. कार्यवाह नितीन करंबेळकर आणि मुख्यशिक्षक अमित आपटे यांच्या नेतृत्वाखाली स्वयंसेवकांनी ४० दिवसांच्या या सरावाचे आव्हान स्वीकारले आहे. ज्यांना फुटबॉलमध्ये रस आहे त्या कोणालाही या महोत्सवात सहभागी होता येईल.

माझे तीर्थाटन...

ज्ञोतिर्मय साहित्य

धार्मिक यात्रा या निमित्ताने कधी आम्ही उभयता तर कधी मुलांसोबत तर कधी नातेवाईकांचा ग्रुप यांच्या सोबत प्रवास केला. उत्तरप्रदेश मधील काशी, गया, प्रयाग ही त्रिस्थळी यात्रा तर आम्ही साठ जणांच्या ग्रुपने केली. २०१२ साली आग्रा ताजमहाल, मथुरा श्रीकृष्ण जन्मभूमी मंदिर, गोकुळ, वृंदावन, येथील दर्शन घडले. उत्तराखंड देवभूमी मधील हरिद्वार, ऋषिकेश, आणि यमनोत्री, गंगोत्री, केदारनाथ, बद्रीनाथ, ही चारधाम यात्रा आमच्या वीस जणांच्या ग्रुपने सोबत केली. तामिळनाडू मधील रामेश्वर, कन्याकुमारी, मद्रुई, कोडाई कॅनॉल हे आम्ही दोघांनी स्वतंत्रपणे केले. कांचीपुरम ट्रीप मध्ये येथे शिवकांची आणि विष्णुकांची तसेच कामाक्षी मंदिर येथील दर्शन घडले. गुजरात मधील द्वारका, बेट द्वारका, सोमनाथ मंदिर दर्शन, भालका तीर्थ ही स्वतंत्र ट्रिप झाली. भगवान श्रीकृष्ण यांच्या पदस्पर्शनि पावन झालेली अशी ही ठिकाणे आहेत.

ओरिसा येथील जगन्नाथपुरी, भुवनेश्वर, कोणार्क, ही ट्रीप स्वतंत्रपणे आम्ही केली. भगवान जगन्नाथ मंदिरात ईश्वरी अस्तित्व जाणवते. पश्चिम बंगाल मधील गंगासागर, कलकत्ता ही वेगळी यात्रा केली. गंगासागर येथे कपिल मुनी चे दर्शन वेगळे समाधान देते. मध्यप्रदेश येथील उज्जैन महाकाल, व ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग, आणि इंदौर हे खास ठरवून स्वतंत्रपणे केले. महाकुंभ पर्वकाळात प्रयागराज त्रिवेणी संगम स्नान हे आम्ही एका ग्रुपसोबत केले



यावेळी परत महाकाल आणि ओंकारेश्वर दर्शन घडले. अयोध्या श्रीराम मंदिर, काशी विश्वनाथ मंदिर, प्रयागराज त्रिवेणी संगम आणि चित्रकूट ही एका आठवड्याची यात्रा मुलगी आणि जावई यांचे सोबत पूर्ण केली. अयोध्येचे नवीन राममंदिर बघणे आणि प्रभू श्री रामाचे दर्शन घेण्याची इच्छा पूर्ण झाली काशी विश्वनाथ मंदिर नव्या रूपात खुपच सुंदर आहे विश्वनाथाला स्वहस्ते दुग्ध अभिषेक करता आला आणि दर्शन घेता आले त्यामुळे वेगळे समाधान मिळाले. प्रयागराज त्रिवेणी संगम स्नान करण्याचे भाग्य लाभले. चित्रकूट येथील श्रीरामाच्या वास्तव्याने पावन झालेल्या पर्णकुटी, भरत मंदिर, गोस्वामी तुलसीदास मंदिर येथील दर्शन घेऊन वेगळा आनंद मिळाला. या सर्व धार्मिक यात्रा निमित्ताने देवदर्शन आणि तीर्थाटन दोन्ही साध्य झाले.

पर्यटन

केरळ मधील मुन्नार, कोची, अलेप्पी हा दूर केला खरच केरळला निसर्ग सौंदर्य अप्रतिम आहे. हिरवेगार मुन्नार हिलस्टेशन खुप आल्हाद दायक आहे तर पाण्याने वेढलेले अलेप्पी शहर बोटिंग चा वेगळाच आनंद देते. त्रिवेंद्रम येथील पद्मनाभ स्वामी मंदिर दर्शन विशेष आध्यात्मिक समाधान देते. आंध्रप्रदेश राजधानी हैदराबाद येथे लहानपणी आणि आताही जाण्याचा योग आला तेथील सालारजंग म्युझियम, चारमिनार, तसेच अन्य ठिकाणे बघण्यात आली. कर्नाटक बंगलोर येथील बोटॅनिकल गार्डन, म्हैसूरचा महाराजा पॅलेस, उटी हील स्टेशन चे थंड वातावरण, हंपी चे पौराणिक इतिहासाची साक्ष देणारे मंदिरे आणि अवशेष, प्राचीन शिल्पकला, गोकर्ण महाबळेश्वरचा स्वच्छ समुद्र किनारा, समुद्रातील बोटिंग आणि पॅंगलायडिंग सर्व पाहण्यासारखेच आहे. गोवा हे छोटेसेच राज्य येथील गोमंतक आणि मिश्र संस्कृती, वेगवेगळे बीच त्यांचे वेगळेपण, परदेशी आणि देशी पर्यटक, तेथील निसर्ग सौंदर्य, वेगवेगळे बीचसे याचा आनंद घेता आला

गुजरात बडोदा येथील भव्य गायकवाड पॅलेस,

अहमदाबाद येथील रिक्टर फ्रंट, अक्षरधाम मंदिर, सुरतचे मार्केट इत्यादी ठिकाणी आम्ही जाऊन आलो. राजप्रासादातील भव्यतायांचा पुरेपूर आनंद घेतला. राजस्थान दूर ही जरा वेगळी वाटली जयपूर, जोधपूर, उदयपुर येथील वैभवशाळी इतिहास, भव्य असे राजवाडे, किल्ले, पुष्कर येथील ब्रम्हा मंदिर आणि पवित्र पुष्कर तीर्थ तर जैसलमेर च्या वाळवंटातील डेसर्ट कॅम्पल सफारी आणि डेसर्ट टेन्ट होटेल मध्ये राहण्याचा अनुभव यामुळे राजस्थान दूर मध्ये वेगळा आनंद मिळाला. जयपूर पिक सिटी तर जोधपूर ब्ल्यू आणि जैसलमेर गोल्डन सिटी या खूपच सुंदर आहेत. केरळ, तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, ओरिसा, पश्चिम बंगाल, उत्तरप्रदेश, उत्तराखंड, मध्यप्रदेश, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, राजस्थान, गुजरात, विविध राज्यातील पोषाख खानपान आणि वैशिष्टे यांचा जवळून परिचय पर्यटन आणि यात्रा या निमित्ताने झाला.

यातील प्रत्येक ठिकाणी तेथील वेगळे वैशिष्ट्य आहेत, धार्मिक व आध्यात्मिक महत्त्व आहे सांस्कृतिक आणि ऐतिहासिक वारसा आहे, अप्रतिम असे निसर्ग सौंदर्य आहे आणि आपला देश किती सुंदर, विविधतेने नटलेला आणि सांस्कृतिक दृष्ट्या समृद्ध आहे हे प्रकर्षाने जाणवते आणि त्याचा सार्थ अभिमानही वाटला. आपल्यापैकी प्रत्येकाने शक्य होईल तसे जरूर पर्यटन आणि देशातन करावे आणि आपल्या या महान भारतभूमीची, मातृभूमीची अधिकाधिक जवळून ओळख करून घ्यावी आपल्याला निश्चितच अभिमान वाटेल आणि आनंद मिळेल.



वामन कोठेकर पुणे
मो. ९८६०६९९९७२

सांगता येत नाही आणि सहनही होत नाही.....

तुमचे प्रॉब्लेम लपवून ठेवू नका त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घ्या फोनवर आणि घरीबसून औषधी मिळवा.

■ ऑनलाईन औषधोपचार : आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारपणात पण घरबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर झालाच.

गुप्तगोर, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमाखास उपाय केला जाईल. पोस्टाने औषधं पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखांपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्याग्रस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरांच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ओयासिक बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुज-हू-इन एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

मुलांसाठी लघु बोधकथा

बाप आणि मुली

एका गृहस्थाला दोन विवाहित मुली होत्या व त्या दोघीही एकाच गावात राहत होत्या. एका मुलीचे लग्न व्यवसायाने कुंभारकाम करणा-या मुलाशी झाले होते तर दुसरीचे लग्न शेतकरी मुलाशी झाले होते. दोघींचेही संसार अगदी सुखात चालू होते.

एके दिवशी कोणत्यातरी कारणाने त्या दोघीही मुली आपल्या माहेरी परत आल्या तेव्हा वडिलांनी मुलींना विचारले, "तुमचे दोघींचेही कसे काय सुरू आहे? आपल्या संसारात दोघीही सुखी आहात ना." शेतक-याशी लग्न झालेली मुलगी म्हणाली, "बाबा मी सर्व दुष्टांनी सुखी आहे. तुम्ही देवभक्त आहात म्हणून तुम्हाला एक सांगते की, माझ्यासाठी एक विनंती देवाकडे करा की यंदा पाऊसकाळ जरा लवकर सुरू होऊ दे म्हणजे आमच्या शेतात भाजीपाला चांगला पिकेल व आमहाला जरा चांगले उत्पन्न मिळेल." हे ऐकताच कुंभारकडे लग्न होऊन गेलेली मुलगी म्हणाली, "बाबा हिच्या म्हणण्याप्रमाणे तुम्ही देवाची मुळीच प्रार्थना करू नका. उलट तुम्ही देवाला अशी विनंती करा की निदान येता एक महिना तरी पाऊस पाडू नकोस म्हणून. कारण माझ्या धन्याला मडकी पक्की भाजण्यासाठी आवे लावता येतील आणि चांगली भाजलेल्या मडक्यांना बाजारात चांगला भाव मिळून आम्हाला चांगले उत्पन्न मिळेल." दोन मुलींच्या या परस्परविरुद्ध मागण्या ऐकून "काय करावे" हे कळेनासे होऊन तो गृहस्थ मुलींना म्हणाला, "मुलींनी मी तुमच्या दोघींचीही विनंती देवाकडे सांगतो पण यात निर्णय काय घ्यायचा तो देवालाच घेऊ दे."

तात्पर्य - जेव्हा आपल्याच माणसांकडून आपल्याला परस्परविरुद्ध गोष्टी करण्यासाठी गळ घातली जाते तेव्हा कुठलीच गोष्ट न करणे हे हितावह ठरते.

आजी आजोबा म्हणजे आमचं वटवृक्ष आमची अदालत. त्या वटवृक्षाच्या आम्ही सर्वजण फांट्या. खरंच आजी आजोबा आहेत म्हणून आमच्या घरादाराला घरपण आहे, अंगणाला शोभा आहे. आजोबा अंगण तर आजी म्हणजे त्या अंगणाली तुळस होय. आजी आजोबांनी आम्हा सर्वांना जोडून ठेवले म्हणून आम्ही एक आहोत.

कुठलाही वा कसलाही भेदभाव न करता आजी आजोबांनी सर्वांना समान प्रेम देत तीन पिढ्यांना जोडून ठेवले. पहाटेचे तीन वाजले बोलता बोलता रात्र कशी सरली कळवंच नाही. मग सर्वजण झोपलो. मी आजोबांच्या कुशीत झोपलो. सकाळ झाली. आम्ही आवरा आवर केली. आजी आजोबांनी आम्हाला पैसे दिले. पाठीवर मायेचा हात फिरवत म्हणाले, 'चांगलं सांभाळून राहा. काळजी घ्या'. नको नको म्हणतानाही आजोबा बस स्टॅन्ड पर्यंत आम्हाला सोडायला आले. सर्वांना डोक्यात, हृदयात, मनात साठवत आम्ही परतीच्या वाटेला निघालो. प्रत्येक घरात म्हातारी माणसं आहेत म्हणून घर 'घर' वाटतं. खरं सांगायचं तर त्यांच्याशिवाय धराला घरपणच नसतं. आजी आजोबा आहेत म्हणून तर आज एकत्र कुटुंब पद्धती आहे. दोन तीन पिढ्या फक्त त्यांच्यामुळेच जोडून आहेत. त्यांच्या अंगाखांद्यावर खेळून लहानाचे मोठे झालो आपण. आता त्यांच्या थरथरत्या हाताला आपण आधार देऊया. त्यांचा आधार म्हणजे आपलं सुखी आयुष्य. आजी आजोबा म्हणजे लाख लाख मोलाचं सोनं.

मनातून ईश्वर चरणी प्रार्थना करूया कि आपल्या आजी आजोबांना उदंड उदंड आयुष्य लाभो.

पिढ्यांना जोडून ठेवणारे आजी-आजोबा

सौ. मनीषा सोनेकर/सोनकांबळे देगलूर. 9960028899

कालच्या अंकावरून पुढे.... एक घर, एक दार, एक अंगण आणि एकच मुल ठेवा. माझा पैसा तुझा पैसा, ते तुझं शिवार ते माझं शिवार म्हणून वाद निर्माण करू नका. आमी चार पिढ्या पाहिल्या. आणि चार पिढ्या पाहण्यातला आनंद काय असतो तो आम्हाला विचार. तुम्हा सर्वांना जोडून ठेवणं, मायेच्या प्रेमाच्या, जिजाबांच्या धाय्याने बांधून ठेवणं हे आमचं काम आहे. ते काम आम्ही केले. आता इधून तुम्हाला तो वारसा पुढे पुढे-याच्या आहे. एकमेकांमधलं प्रेम कधीच कमी करू नका. आपापसातील प्रेम, माया तशीच टिकवून ठेवा. आम्ही नातू, पणतू बघितले ईश्वरच्या कृपेने पुढेही पणतूचीही लेकं बाळं बघू. सगळे सणवार एकत्र साजरे करण्यात जो आनंद आहे तो वेगळे राहून करण्यात नाही. आजी आजोबा मध्ये मध्ये उडत होते. आणि त्यांचे अश्रू म्हणजे आमचा सारा परिवार, आमची माणसं गुण्यानिविदाने एकत्र आहेत याचे अश्रू होते. आजी आजोबांनी आम्हा सगळ्यांना जवळ बोलवून आमच्या पाठीवरून मायेचा हात फिरवत म्हणाले, 'भलेही शहरात नोकरीसाठी का असेना. पण अतं च हस्त खेळत एकत्र राहा. एकमेकांकडलंचं प्रेम मनाच्या गाभा-याच्या संदुकात जपून ठेवा. आजी आजोबा बोलताना आम्ही सर्वजणच रडू लागलो.

आजी आजोबा म्हणजे आमचं वटवृक्ष आमची अदालत. त्या वटवृक्षाच्या आम्ही सर्वजण फांट्या. खरंच आजी आजोबा आहेत म्हणून आमच्या घरादाराला घरपण आहे, अंगणाला शोभा आहे. आजोबा अंगण तर आजी म्हणजे त्या अंगणाली तुळस होय. आजी आजोबांनी आम्हा सर्वांना जोडून ठेवले म्हणून आम्ही एक आहोत.

कुठलाही वा कसलाही भेदभाव न करता आजी आजोबांनी सर्वांना समान प्रेम देत तीन पिढ्यांना जोडून ठेवले. पहाटेचे तीन वाजले बोलता बोलता रात्र कशी सरली कळवंच नाही. मग सर्वजण झोपलो. मी आजोबांच्या कुशीत झोपलो. सकाळ झाली. आम्ही आवरा आवर केली. आजी आजोबांनी आम्हाला पैसे दिले. पाठीवर मायेचा हात फिरवत म्हणाले, 'चांगलं सांभाळून राहा. काळजी घ्या'. नको नको म्हणतानाही आजोबा बस स्टॅन्ड पर्यंत आम्हाला सोडायला आले. सर्वांना डोक्यात, हृदयात, मनात साठवत आम्ही परतीच्या वाटेला निघालो. प्रत्येक घरात म्हातारी माणसं आहेत म्हणून घर 'घर' वाटतं. खरं सांगायचं तर त्यांच्याशिवाय धराला घरपणच नसतं. आजी आजोबा आहेत म्हणून तर आज एकत्र कुटुंब पद्धती आहे. दोन तीन पिढ्या फक्त त्यांच्यामुळेच जोडून आहेत. त्यांच्या अंगाखांद्यावर खेळून लहानाचे मोठे झालो आपण. आता त्यांच्या थरथरत्या हाताला आपण आधार देऊया. त्यांचा आधार म्हणजे आपलं सुखी आयुष्य. आजी आजोबा म्हणजे लाख लाख मोलाचं सोनं.

मनातून ईश्वर चरणी प्रार्थना करूया कि आपल्या आजी आजोबांना उदंड उदंड आयुष्य लाभो.

'नक्षत्रांचे देणे'

© अपर्णा परांजपे, कात्रज पुणे

चौथे नक्षत्र: रोहिणी नक्षत्र

आज (१३ जून) रात्री म्हणजेच १४ जूनच्या पहाटे ०१:१६ वाजता कृत्तिका नक्षत्र संपेल आणि रोहिणी नक्षत्र सुरू होईल. त्यामुळे रविवारी (१४ जून) सूर्यादयाच्या वेळी आकाशात रोहिणी नक्षत्र असेल. तसेच चंद्र उद्या पूर्ण वेळ त्याच्या स्वतःच्या उच्च राशीत म्हणजेच वृषभ राशीत असेल.

■ चौथे नक्षत्र: रोहिणी नक्षत्र : रोहिणी नक्षत्राचा स्वामी चंद्र आहे आणि याचे आराध्य दैवत 'ब्रह्मा' (सृष्टीचे निर्माते) आहेत. याचे प्रतीक 'बैलागडी' किंवा 'रथ' आहे, जे प्रगती, सुखा आणि संसाराचा गाडा व्यवस्थित चालवणे दर्शवते.

■ संस्कृत श्लोक: सत्यवाक् शुचिरुद्दिनः शुभगो प्रियदर्शनः। स्थिरमतिः सूरूपश्च रोहिणीया जायते नरः॥

■ सौंदर्य आणि आकर्षण: आकाशमंडळातील सर्वात सुंदर आणि तेजस्वी नक्षत्रांपैकी हे एक आहे. पौराणिक कथेनुसार, चंद्र देवाच्या २७ पत्नींपैकी (नक्षत्रांपैकी) रोहिणी ही चंद्राची सर्वात लाडकी पत्नी आहे. म्हणूनच या नक्षत्राच्या प्रभावामुळे माणसांमध्ये कर्मातील सौंदर्य, सौंदर्य, समोहन शक्ती आणि रसिकता असते.

■ स्थिरता आणि समृद्धी: रोहिणी नक्षत्राचा स्वभाव 'स्थिर' मानला जातो. या नक्षत्रावर सुरू केलेली कामे दीर्घकाळ टिकतात आणि त्यातून धन-धान्याची समृद्धी मिळते. कला आणि नवनिर्मिती: सृष्टीचे निर्माते ब्रह्माजी याचे दैवत असल्याने, उद्याच्या दिवशी कला, संगीत, अभिनय, लेखन किंवा कोणत्याही नवनिर्मितीच्या कामात उत्तम यश मिळते.

■ रोहिणी नक्षत्रात काय करावे आणि काय टाळावे? ■ काय करावे?: हे नक्षत्र 'स्थिर आणि शुभ' संज्ञक असल्याने उद्या नवीन कपडे खरेदी करणे, दागिने खरेदी करणे, शेतीची कामे सुरू करणे किंवा नवीन घरात प्रवेश करणे यासारख्या गोष्टींसाठी हा दिवस अत्यंत शुभ राहील. मानसिक शांततेसाठी उद्या चंद्र देवाचे स्मरण करणे किंवा पांड्या वस्तूंचे दान करणे उत्तम ठरेल. ■ काय टाळावे?: रोहिणी नक्षत्राच्या प्रभावामुळे कधीकधी माणसांमध्ये अती-भौतिकवादी वृत्ती (फक्त पैशाचा आणि सुखाचा विचार करणे) किंवा मत्सर (जळफळाट) निर्माण होऊ शकतो. उद्या पंड्याच्या मनाला अशा नकारात्मक विचारांपासून दूर ठेवावे. अश्विनीची 'गती', भरणीची 'शिव' आणि कृत्तिकाचे 'तेज' अनुभवल्यानंतर, रोहिणी नक्षत्र आपल्याला 'सौंदर्य, प्रेम आणि समृद्धीची' अनुभूती देते. भावले ते लिहिले..... कृतज्ञ मी कृतार्थ मी । भगवंत हृदयस्थ आहे

दवाखाना

टायफॉईड (५)

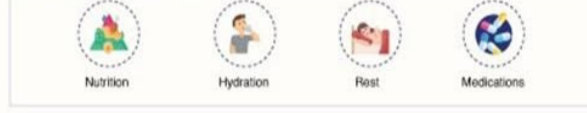
Typhoid Fever - Treatment Options



1. Antibiotic Therapy



2. Supportive Care



3. Hospitalisation and Severe

ज्योतिर्मय साहित्य
नमस्कार मैत्रांनो,
क्लोरोाम्फेनिकॉल हे प्रतिजैविक गर्भवती आणि स्तनपान करणाऱ्या महिला आणि बाळ २ वर्षांचे होईपर्यंत निषिद्ध आहे. याचे कारण म्हणजे ग्रे बेबी सिंड्रोम! २ वर्षांपर्यंतच्या बाळांमध्ये आढळलेला हा क्लोरोाम्फेनिकॉलचा एक दुर्मिळ आणि प्राणघातक दुष्परिणाम आहे. या प्रतिजैविकाचे जास्त डोज दिल्यास हा दुष्परिणाम होण्याची शक्यता असते. त्याची लक्षणे म्हणजे बाळाच्या त्वचेचा राखेसारखा (राखाडी) रंग, पोट फुगणे, उलट्या होणे, शारीरिक शिथिलता, सायनोसिस (शरीर निळे पडणे), रक्ताभिसरण थांबणे आणि अंती मृत्यू. हा मृत्युदर ४०% इतका अधिक आहे.

आता आजच्या घडीला टायफॉईड करता उपचाराचे कोणते मानक आहेत ते बघू या. टायफॉईडच्या आधुनिक उपचार मार्गदर्शक तत्वांनुसार नवीन प्रतिजैविकांचा कुशलतेने वापर हा टायफॉईडवर एकमेव रामबाण उपचार आहे. जिवाणूंचा प्रतिजैविकांना वाढता प्रतिरोध हे मानवनिर्मित संकट आहे. त्याला टॉड देण्याचा सर्व स्तरावरून प्रयत्न होत आहे. त्याअंतर्गत डॉक्टर रुग्णाला सर्वांथीने योग्य अशा प्रतिजैविकाची निवड करतात. मी आधीही सांगितले आहे की विशिष्ट

रुग्णकारिता विशिष्ट औषधाची निवड करण्याची हातोटी असलेला डॉक्टरच रुग्णकारिता देवमाणूस असतो, त्यातच त्याचे व्यावसायिक यश दडलेले असते. वर्षानुवर्षांची घोर शैक्षणिक तपस्या त्याला यात तज्ज्ञ बनवते. मात्र कांही रुग्ण डॉक्टरांचा हा सर्वाधिकार फार्मसीचे दुकान चालवणाऱ्या माणसाला किंवा स्वतःलाच बहाल करून आपल्या पायावर धोंडा मारून घेतात. वाचकहो, या मुद्द्याचा आपण गंभीरपणे विचार कराल अशी आशा करते. आजच्या घटकेला सर्व वैद्यकीय निकषांना पडताळून पाहिल्यास खालील प्रमाणे प्रतिजैविकांचा प्राधान्यक्रम असा असावा.

*फ्लोरोक्विनोलोन्स हाच प्रौढांसाठी पहिला पर्याय (महिला गर्भवती नसावी) असतो, तथापि या प्रतिजैविकांचा वापर सर्वदूर असल्याने काहीवेळा जिवाणू प्रतिरोधक असतात. अशा वेळेस स्थानिक डेटा असलेला केव्हाही उत्तम!

*अझिथ्रोमायसिन हे प्रतिजैविक ज्या प्रदेशांमध्ये जिवाणूंची फ्लोरोक्विनोलोन्सविरुद्ध प्रतिकारशक्ती जोमात असते, तिथे वापरणे योग्य असते.

*सेफ्ट्रायक्सॉन्स हे अतिशय प्रभावी प्रतिजैविक नियमितपणे वापरू नये. इंजेक्शनद्वारे दिले जाणारे हे औषध लहान मुले, गर्भवती

महिला आणि गंभीर तसेच गुंतागुंतीच्या प्रकरणांकरता राखून ठेवणे योग्य आहे. गंभीर आजारात काबापिनेम्स ही प्रतिजैविके देखील प्रभावी ठरतात.

रुग्णाचे वास्तव्य कुठे आहे (तिथे प्रतिजैविकांविरुद्ध जिवाणूंनी आघाडी उघडली आहे का?) आणि टायफॉईडची तीव्रता (साधा अथवा गंभीर आणि गुंतागुंत असलेला) यावर उपचारांची दिशा ठरते. प्रतिजैविक घेण्याचा साधारण कालावधी १०-१४ दिवसांचा असतो. लवकर उपचार केले गेले तर रोण्याला २-४ दिवसांत बरे वाटू लागते. असे असले तरी प्रतिजैविकांचा संपूर्ण कोर्स घेणे अत्यावश्यक आहे हे

लक्षात असू द्यावे, अन्यथा रोगाचा पुनर्प्रवेश आणि जिवाणूंचा प्रतिजैविक प्रतिकार होण्यास योग्य वातावरण तयार होते. याशिवाय या चतुर आणि चलाख जिवाणूंची काही द्राड नवअपत्ये उपचारांनंतरही प्रच्छन्नपणे विहार करीत आपले साम्राज्य प्रस्थापित करतात, तेव्हा कुठे आपले डोळे उघडतात!

*या आजारात शरीरात पाणी आणि क्षारांची पातळी टिकवावी लागते. रुग्ण स्वतःच्या घरीच अतिसारामुळे कमी झालेल्या पाण्याची भरपाई करण्यासाठी आणि निर्जलीकरण (डीहायड्रेशन) टाळण्यासाठी भरपूर द्रवपदार्थ (ओरल रिहायड्रेशन सोल्युशन्ससह) सेवन करीत राहू शकतो. याचा अर्थ

कोक किंवा स्प्रिंटसारखे आधुनिक कोल्डड्रिंक घ्या असे अजिबात नाही. त्यांचे कार्बनडाय ऑक्साईड पोटावर घातक परिणाम करते. या परिस्थितीत नारळपाणी म्हणजे अमृतच समजा!

*अत्यंत कार्यक्षम व्यक्तींना आणि लहान मुलांना बिछान्यात पडून राहण्याची सक्ती करणे हे गृहलक्ष्मीसाठी मोठ्या जिकिरीचे कार्य असते. मात्र टायफॉईडमध्ये ही विश्रांती त्यांच्या शरीराला संसर्गाशी लढण्यासाठी आणि बरे होण्यासाठी



लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

*हलकाफुलका आहार दुर्बल आतड्यांकरता सुयोग्य असतो आणि त्यामुळे पचनक्रिया सुलभ होते. थोडे थोडे, वारंवार आणि सारखे सहज पचणारे जेवण (उकडलेला भात, मऊ डाळी, शिजवलेली फळे आणि मॅश केलेल्या भाज्या) घ्यावे. पचनसंस्थेवर ताण निर्माण करणारे मसालेदार, तेलकट किंवा उच्च फायबरयुक्त पदार्थ टाळावे.

*पॅरासिटामॉल (असिटामिनोफेन) हे ताप उतरवण्यासाठी वापरले जाणारे वेदनाशामक औषध आहे. मात्र ताप २-३ दिवसांकरताच असल्याने पॅरासिटामोल तितकेच दिवस वापरावे.

*गंभीर किंवा गुंतागुंत असलेल्या टायफॉईडच्या रुग्णाला उपचारांसाठी रुग्णालयात दाखल करावे लागते. अशा वेळी रुग्णाला प्रतिजैविकांसोबतच कॉर्टिकोस्टिरॉईड्स सारख्या अतिरिक्त उपचारांची गरज भासते.

ही हार्मोन्स अत्यंत गंभीर गुंतागुंत रोखण्यासाठी दिली जातात. मंडळी, कॉर्टिकोस्टिरॉईड हे दुधारी शस्त्र आहे. ते प्रतिजैविकांच्या सुदृढ छत्रछायेतच घेणे अत्यावश्यक आहे. त्यांच्यामुळे जीवघेणा दाह, सेप्टिक शॉक आणि मज्जासंस्थेतील गुंतागुंत ही लक्षणे आटोक्यात येतात, शिवाय अतिगंभीर रुग्णात मृत्युदर कमी होतो.

*दुर्मिळ परिस्थितीत एखाद्या व्यक्तीच्या आतड्याला छिद्र पडून पेरिटोनायटिस होतो. पेरिटोनायटिस हा पेरिटोनियमचा (पोटातील बहुतेक अवयवांना झाकणारी पातळ ऊती, म्हणजे त्यांचे रक्षण करणारे आवरणच समजा) एक गंभीर जीवघेणा दाह (इंफ्लेमेशन) आहे. हा सहसा जिवाणू किंवा बुरशीच्या संसर्गामुळे होतो, जो अनेकदा एखादा अवयव फुटल्यामुळे (जसे की अति दाहामुळे फुगलेले अपेंडिक्स) किंवा पचनमार्गात छिद्र पडल्यामुळे दिसून येतो. इथे रुग्णाला तात्काळ रुग्णालयात दाखल करून निर्धारित उपचार-निर्देशानुसार शिरेवाटे ब्रॉड-स्पेक्ट्रम प्रतिजैविके, शिरेवाटेच दिले जाणारे अत्यावश्यक द्रवपदार्थ (सोडियम क्लोराईड, पोटॅशियम, मॅग्नेशियमसारखे इलेक्ट्रोलाइट्स आणि ग्लूकोज), वेदनाशामक औषधे आणि संबंधित आपत्कालीन शस्त्रक्रिया यांचा समावेश असतो.

एकतर्फी युद्धबंदीचे मृगजळ : स्वप्न की सत्य?

ज्योतिर्मय साहित्य
अमेरिकेचे राजकारण मोठे दुर्दैवी आहे. पहिल्या महायुद्धापूर्वीचे अध्यक्ष वुड्रो विल्सन हे कायद्याचे प्राध्यापक होते. त्यांनी अंतर्गत धोरणांमध्ये अनेक सुधारणा केल्या. शेती, बँकिंग आणि शिक्षण क्षेत्रात त्यांनी महत्त्वपूर्ण पुनर्रचना केली. परंतु त्यांना युद्धात उडी घ्यावी लागली. ते म्हणाले होते, "जर मला परराष्ट्र धोरण हाताळावे लागले आणि युद्धात उतरावे लागले, तर ते मी माझे दुर्दैव समजेन."

नियतीच्या मनात काही वेगळेच होते. जगात लोकशाही सुरक्षित ठेवण्यासाठी त्यांना युद्धात सहभागी व्हावे लागले. डोनाल्ड ट्रम्प यांचेही काहीसे तसेच झाले. व्हाईट हाऊसमध्ये पोहोचल्यानंतर काही दिवसांतच दोन्ही युद्धे थांबविण्याचे आश्वासन देणारे ट्रम्प स्वतःच इराणविरोधातील युद्ध मोहिमेत इस्त्रायलच्या बाजूने उभे राहिले. शंभर दिवस उलटून गेले, तरी संघर्ष पूर्णपणे थांबलेला दिसत नाही.

युद्ध सुरू करणे सोपे असते; परंतु ते थांबविणे अत्यंत कठीण असते. विशेषतः जेव्हा संघर्षात अनेक पक्ष गुंतलेले असतात, तेव्हा युद्धबंदी ही तारेवरची कसरत ठरते.

युद्धबंदी खरी की खोटी?
राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी अमेरिकेतील वाढती बेरोजगारी, महागाई, जनमताचा दबाव आणि सिनेटमधील वाढता विरोध लक्षात घेऊन युद्धबंदीची घोषणा केली आहे. परंतु ही युद्धबंदी खरी मानायची की केवळ राजकीय डावपेच, हे काळच ठरवेल.

ट्रम्प यांच्याबद्दल असा आरोप वारंवार केला जातो की ते एक बोलतात आणि दुसरे करतात. त्यामुळे अमेरिकेच्या इतिहासातील सर्वाधिक चादप्रस्त आणि अविश्वासाई राष्ट्राध्यक्षांपैकी एक म्हणून त्यांच्याकडे पाहिले जाते.

एका बाजूला ट्रम्प युद्धबंदीची घोषणा करतात, तर दुसऱ्या बाजूला इराण त्याला फारसे महत्त्व देत नाही. या संभ्रमात संघर्षातील तिसरा महत्त्वाचा पक्ष असलेला इस्त्रायलही माघार घेण्यास तयार दिसत नाही.

डोळ्यात अंजन घालणारे वास्तव
अमेरिकन काँग्रेस आणि संरक्षण विभागाच्या अहवालांनुसार युद्धामुळे मोठ्या प्रमाणावर आर्थिक आणि लष्करी नुकसान झाले आहे. सुरुवातीला काही दिवसांत युद्ध जिंकण्याचा दावा करणाऱ्या ट्रम्प प्रशासनाला प्रत्यक्षात मोठ्या अडचणींना सामोरे जावे लागले.

युद्ध संपल्याची घोषणा झाली असली, तरी औपचारिक आणि टिकाऊ युद्धबंदीचा करार नेमका कधी होणार, हा प्रश्न अद्याप अनुत्तरित आहे. काहींच्या मते करार लवकर होईल, तर ट्रम्प प्रशासनाच्या मते त्याला काही दिवस लागू शकतात. रोगापेक्षा उपाय भयंकर

आखाती संघर्षामुळे कच्च्या तेलाच्या किमतींमध्ये मोठी वाढ झाली. होर्मुझ समुद्रधुनीतील तणावामुळे जगातील सुमारे २० टक्के तेलपुरवठ्यावर परिणाम झाला. परिणामी जागतिक पुरवठा साखळी विस्कळीत झाली आणि अनेक देशांमध्ये महागाई वाढली.

अमेरिका, युरोप, आशिया, आफ्रिका, ऑस्ट्रेलिया आणि लॅटिन अमेरिकेतील अनेकांच्या मनात शंका कायम आहेत. युद्धबंदीचा करार असा असावा की पुन्हा संघर्षाला वाव राहू नये. करार करणे सोपे असते; पण त्याची प्रभावी अंमलबजावणी करणे अधिक कठीण असते.

भारताची तंबी योग्यच मागील आठवड्यात भारतीय व्यापारी जहाजावर झालेल्या हल्ल्यात काही जणांचा मृत्यू झाला. या घटनेनंतर भारताने तीव्र नाराजी व्यक्त केली. भारतासारख्या तटस्थ राष्ट्राला संघर्षाच्या भोवऱ्यात ओढण्याचा कोणताही प्रयत्न अयोग्यच ठरेल.

भारताने आपल्या राष्ट्रीय हितांचे संरक्षण करताना सर्व पक्षांशी सावध आणि संतुलित संबंध ठेवणे आवश्यक आहे. आंतरराष्ट्रीय राजकारणात भावनापेक्षा राष्ट्रीय हितसंबंध महत्त्वाचे असतात, हे विसरून चालणार नाही.

समराेप: जग आज खऱ्या आणि टिकाऊ शांततेची वाट पाहत आहे. युद्धबंदीची घोषणा ही स्वागताई बाब असली, तरी तिचे यश अंतिम करार आणि त्याच्या प्रामाणिक अंमलबजावणीवर अवलंबून असेल.

जर संघर्ष खरोखरच थांबला, तर जागतिक अर्थव्यवस्था काही महिन्यांत पूर्वपदावर येऊ शकते. अन्यथा जगाला पुन्हा एकदा अस्थिरतेचा सामना करावा लागू शकतो.

संयुक्त राष्ट्रसंघाची पुनर्रचना, महासत्तांच्या विशेषाधिकारांचा पुनर्विचार आणि आंतरराष्ट्रीय संस्थांचे बळकटीकरण याशिवाय जागतिक शांततेचे स्वप्न पूर्ण होणे कठीण आहे. अन्यथा शांततेच्या मृगजळामागे धावण्याची वेळ पुन्हा पुन्हा येत राहील.

यावरून जगाला युद्ध नव्हे, तर स्थैर्य हवे आहे, हे स्पष्ट होते. मात्र अमेरिकेच्या धोरणांबाबत अजूनही



अर्थव्यवस्थांवर त्याचा विपरीत परिणाम झाला. जीवनावश्यक वस्तूंच्या किमती वाढल्या आणि आर्थिक अनिश्चितता वाढली.

जर हा संघर्ष दीर्घकाळ चालू राहिला, तर जागतिक अर्थव्यवस्थेला गंभीर फटका बसू शकतो. जागतिक अर्थकारणाचे मूल्यांकन अमेरिका, इराण आणि इस्त्रायल यांच्यातील संघर्ष कमी होण्याच्या दिशेने जात असल्याची चिन्हे दिसताच जागतिक बाजारपेठांनी सकारात्मक प्रतिक्रिया दिली. शेअर बाजारात तेजी आली आणि कच्च्या तेलाच्या किमतींमध्येही काही प्रमाणात घट झाली.

यावरून जगाला युद्ध नव्हे, तर स्थैर्य हवे आहे, हे स्पष्ट होते. मात्र अमेरिकेच्या धोरणांबाबत अजूनही

जगाच्या पाठीवर..

प्रा. डॉ. वि. ल. धारूरकर
मो. 9225313592 ई-1108,
कल्पतरू, ग्लोरिया ग्रेस, बावथन, पुणे

सुद्धा एकदम सुरेख येते. आता हे कस्टर्ड मिक्स करावे. त्यात सब्जा बी, डालिंबदाणे, मध घालून मस्त फ ावे. मग भिजवलेला.. शिजवलेला साबुदाणा त्यात घालून हलकेच ढवळून मिक्स करून घ्यावे.

शेवटी सव्हिंग ग्लास किंवा बाऊलमध्ये घालून वरून सजावटी साठी गुलाबाच्या सुगंधी पाकळ्या घालाव्यात. ड्रायफ्रुट्सचे पातळ काप घातले तर मग आणखीनच आकर्षक तर दिसेलच आणि हेल्दी,रिच पण दिसेल.

वैशिष्ट्य:
आंब्याच्या सोबत वॅनिला फ्लेवर म्हणजे सुरेख कॉम्बिनेशन आहे. अगदी आईस्क्रीम खाण्याचा भास होतो. साखर किंवा गुळाच्या ऐवजी मध घालण्यामुळे टेस्ट आणि चमक दोन्ही मस्त येते शिवाय मध त्यांच्याहून कितीतरी लाभदायक आहे. साबुदाण्यामुळे पोट भरते. एरव्ही कस्टर्ड चालते, बेस्ट लागते. पण हे उपवासाला बनवताना त्या ऐवजी फक्त १चमचा साबुदाण्याचे पीठ दुधात मिक्स करून घालावे. त्यामुळेही असाच थिकनेस येतो. सब्जा, गुलाबापाकळ्या थंडावा देतात आंब्याचा स्वाद आणि आकर्षक रंग यामुळे हे आपल्याला नक्कीच मोहात पाडते.

ज्योतिर्मय साहित्य
सध्या आंब्याचा मौसम जोरात सुरू आहे. आतापर्यंत सगळ्यांचे या फळाच्या राजाचे असंख्य पदार्थ बनवून, खाऊन झाले असतीलच! आज आपण एकदम यम्मी, पाहूनच खाण्याचा मोह आवरणारच नाही असा आणि हेल्दी असा सुरेख पदार्थ बनवूया. हा फक्त एक ग्लास किंवा बाऊल भर पोटात गेला तर दिवसभर भूक लागणे शक्यच नाही, शिवाय महत्त्वाचे म्हणजे यात जर कस्टर्ड ऐवजी साबुदाण्याचे पीठ वापरले तर हा उपवासाला सुद्धा खूप छान पर्याय आहे. खिचडी, भगर, बटाट्याचे असंख्य तेलकट, तुपातील, तळकट पदार्थ खाऊन उन्हाळ्यात पिताचा हमखास त्रास होतो. ते जास्त खाल्लेही जात नाहीत, उलट दिवसभर नुसते पाणी पिऊन पोटाला तडस लागते. याउलट उन्हाळ्यात थोडेसे पातळ, थंडगार, गोड पदार्थ खाल्ले तर आरोग्यासाठी उत्तम असते. आणि या पदार्थांचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे यात साखरेचा किंवा गुळाचा आजिबात वापर केला नाही, त्यामुळे डाएटसाठीही बेस्ट आहे. मग तर लगेच लागू तयारीला.

सुगरण
स्नेहा मुसरीफ, पुणे

सुद्धा एकदम सुरेख येते. आता हे कस्टर्ड मिक्स करावे. त्यात सब्जा बी, डालिंबदाणे, मध घालून मस्त फ ावे. मग भिजवलेला.. शिजवलेला साबुदाणा त्यात घालून हलकेच ढवळून मिक्स करून घ्यावे.

शेवटी सव्हिंग ग्लास किंवा बाऊलमध्ये घालून वरून सजावटी साठी गुलाबाच्या सुगंधी पाकळ्या घालाव्यात. ड्रायफ्रुट्सचे पातळ काप घातले तर मग आणखीनच आकर्षक तर दिसेलच आणि हेल्दी,रिच पण दिसेल.

वैशिष्ट्य:
आंब्याच्या सोबत वॅनिला फ्लेवर म्हणजे सुरेख कॉम्बिनेशन आहे. अगदी आईस्क्रीम खाण्याचा भास होतो. साखर किंवा गुळाच्या ऐवजी मध घालण्यामुळे टेस्ट आणि चमक दोन्ही मस्त येते शिवाय मध त्यांच्याहून कितीतरी लाभदायक आहे. साबुदाण्यामुळे पोट भरते. एरव्ही कस्टर्ड चालते, बेस्ट लागते. पण हे उपवासाला बनवताना त्या ऐवजी फक्त १चमचा साबुदाण्याचे पीठ दुधात मिक्स करून घालावे. त्यामुळेही असाच थिकनेस येतो. सब्जा, गुलाबापाकळ्या थंडावा देतात आंब्याचा स्वाद आणि आकर्षक रंग यामुळे हे आपल्याला नक्कीच मोहात पाडते.

हे जरून संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी विंग बी३, फ्लॅट नं.७०१, व्हिसलिंग पाम्स हौ.सो., मानकर चौक, कस्पटे वस्ती, वाकड, पिंपरी-चिंचवड, महाराष्ट्र ४११०५७ येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे. या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद पुणे न्यायालयाच्या कक्षेत) E-mail-jyotirmaysahitya@gmail.com, Mob. 7743818559

मराठीचा घसरलेला टक्का !

टि ई टी परिक्षा; शिक्षक संभ्रमित?

ज्योतिर्मय साहित्य

हा लेख अत्यंत विचारप्रवर्तक, मार्मिक आणि डोळ्यांत अंजन घालणारा आहे. आजच्या काळात मराठी भाषेची आणि मराठी शाळांची जी दुरवस्था झाली आहे, त्यावर अतिशय नेमकेपणाने बोट ठेवले आहे.

सर्वांनीच आत्मपरीक्षणाची गरज आहे हा लेखातील वास्तववादी दृष्टीकोन महत्वाचा आहे. लेखाची सुरुवातच दहावीच्या निकालातील धक्कादायक आकड्याने (९४,००० विद्यार्थी अनुत्तीर्ण) करून समाजाला एक मोठा झटका दिला आहे. आपण एका बाजूला मराठीला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाला म्हणून उत्सव साजरा करत आहोत, पण दुसरीकडे आपल्याच घरातली मुले मातृभाषेत नापास होत आहेत. हे विरोधाभासी वास्तव मांडून लेखकाने आपल्याला उत्सवी मानसिकतेतून बाहेर पडून मूळ आजारावर उपचार करण्याची गरज दाखवून दिली आहे. पालकही आमच्या मुलांना मराठी येत नाही हो, असे कौतुक मिश्रित अभिमानाने सांगतात. असे एकले की राग मिश्रित कीव येते. मला तर वाटते, इतकी मुले मराठीत नापास झाली म्हणण्यापेक्षा मराठीने त्यांना नापास केले. असे म्हणावे वाटते.

जबाबदारी ढकलण्याची प्रवृत्ती अतिशय घातक व चुकीची आहे.

“शाळेत तस झाले नाहीत”, “खालूनच मुले कच्ची आली” किंवा क्लासेसवाल्यांचे मराठी विषयाकडे दुर्लक्ष... या सर्व सबबी आपल्या शिक्षण व्यवस्थेतील आणि समाजातील उदासीनता उघड्या पाडतात. असर () च्या अहवालाचा दाखला देऊन आपण हे सिद्ध केले आहे की, हा प्रश्न आजचा नाही तर मुलांच्या पायाच कच्चा राहिल्यामुळे निर्माण झाला आहे.

गुरुदेव रवींद्रनाथ टागोरांचे उत्तम उदाहरण बंगालमध्ये इंग्रजीचे स्तोम माजलेले असताना



दहावीत मराठीत 'इतके' हजार मुलं नापास

गुरुदेवांनी बंगाली भाषेसाठी घेतलेला आग्रही पवित्रा आणि पदवीदान समारंभात राजशिष्टाचार धुडकावून बंगालीत केलेले भाषण, हा प्रसंग अंगावर काटा आणणारा आहे. हा दाखला देऊन लेखकाने मराठी माणसाला “आपल्या भाषेचा स्वाभिमान कुठे हरवला आहे?” असा अत्यंत रास्त सवाल केला आहे.

क्रांतीज्योती विद्यालय आणि माजी विद्यार्थ्यांची भूमिका फारच महत्वाची आहे. क्रांतीज्योती विद्यालय मराठी माध्यम या चित्रपटाचा संदर्भ देऊन आपण केवळ समस्येचे रडगाणे न गाता

एक सकारात्मक उपाय सुचवला आहे. सरकार शाळा बंद करत असेल, तर ज्या शाळेने आपल्याला घडवले तिच्या पाठीशी माजी विद्यार्थी आणि समाजाने उभे राहिले पाहिजे, हा विचार अत्यंत मोलाचा आहे. शाळा वाचवणे ही केवळ शासनाची नाही, तर लोकचळवळ झाली पाहिजे.

इंग्रजीला विरोध नाही, पण मराठीचा आदर हवा हा लेख इंग्रजी द्वेष शिकवत नाही, तर मातृभाषेचे महत्त्व पटवून देतो, हे त्याचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य आहे. इंग्रजी ही काळाची गरज म्हणून शिकलीच पाहिजे, पण पहिली पायरी मातृभाषाच असायला हवी. मातृभाषेतून शिक्षण घेतल्याने मुलांचा बौद्धिक विकास कसा सहज होतो, हे योग्य रीतीने मांडले आहे.

लेखाच्या शेवटी सुचवलेले उपाय अत्यंत व्यावहारिक आहेत.

घरात पालकांनी स्वतः वाचनाची संस्कृती जोपासणे. स्पर्धा परीक्षा आणि नोकऱ्यांमध्ये मराठीला अनिवार्य स्थान देणे. (कारण जोपर्यंत भाषेला रोजगाराची जोड मिळत नाही, तोपर्यंत पालकांचा दृष्टिकोन बदलणार नाही.)

लेखावर बोलू काही...

विभावरि कुलकर्णी पुणे मो. ८०८७८१०११७



हा लेख केवळ वाचून सोडून देण्यासारखा नाही, तर प्रत्येक मराठी भाषिक पालक, शिक्षक आणि शासनाने कृती आराखडा म्हणून स्वीकारण्यासारखा आहे. ज्ञानेश्वरांच्या अमृतातेही

पैजा जिंके या ओळींचा सार्थ अभिमान बाळगायचा असेल, तर आधी आपल्या मुलांना मराठी नीट लिहिता-वाचता आली पाहिजे, हा या लेखाचा मुख्य संदेश आहे. अत्यंत सुंदर, वेधक जाणवणारे लेखन! शिक्षकांना हा विषय फारच जवळचा व जिव्हाळ्याचा आहे.

साताऱ्याच्या खंडोबाच्या नगरखान्याचा दरवाजा रुंद करण्याची भाविकांची मागणी

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर : श्री क्षेत्र खंडोबा मंदिर देवस्थान सातारा येथे सुरू असलेल्या जीर्णोद्धार कामांतर्गत नगरखाना दरवाजाच्या बांधकामावर सातारा खंडोबा गावकऱ्यांनी आक्षेप घेतलेला आहे भविष्यातील वाढती लोकसंख्या आणि भाविकांची संख्या लक्षात घेता दरवाजाची रुंदी वाढवायला हवी अशी मागणी ग्रामस्थांनी केलेली आहे



सात फूट आसणे आवश्यक आहे जीर्णोद्धारच्या नावाखाली जुनी रचना कायम ठेवून कमी रुंदीचा दरवाजा बांधण्यात येत असल्याचा आरोप ग्रामस्थांनी केलेला आहे भविष्यात धार्मिक कार्यक्रमां यात्रा आणि मोठ्या गर्दीच्या वेळी नागरिकांना अडचणी निर्माण होण्याची शक्यता त्यांनी

व्यक्त केलेली आहे याबाबत संबंधित प्राधिकरणांने बांधकामाचा फेरविचार करून आवश्यक बदल करावेत अशी मागणी देखील करण्यात आलेली आहे खंडोबाच्या यात्रेच्या वेळी.. खंडोबाच्या उत्सवाच्या प्रसंगी खंडोबाची पालखी ही अशा अरुंद दरवाजातून

घेऊन जाणेही खूप अवघडच होते. अशा प्रसंगी भक्तांची मोठी गर्दी असल्याने चेंगराचेंगरी होऊन काही दुर्घटना अशा पवित्र प्रसंगी होवू नये हिच अपेक्षा आहे. त्यासाठीच सर्वच भाविकांनी ग्रामस्थांनी हिच मागणी केली आहे. दरम्यान प्रशासनाने तातडीने पाहणी करून ऐतिहासिक वास्तूचे जतन आणि भाविकांच्या सुविधांचा समतोल साधत योग्य तो निर्णय घ्यावा अशी अपेक्षा व्यक्त केलेली आहे.

अशा प्रकारची मागणी सर्व भाविकांनी ग्रामस्थांनी केलेली आहे. अशा आशयाचे निवेदन शासनाच्या अधिकाऱ्यांकडे सुपूर्द करण्यात आलेले आहे असेही ग्रामस्थांनी आम्हाला सांगितले.

पद्मश्री दया पवार

ज्योतिर्मय साहित्य

मराठी दलित साहित्यातील अग्रणी आणि ख्यातनाम लेखक-कवी दया पवार यांचे मूळ नाव- दगडू मारुती पवार. दया पवार यांचा जन्म १५ सप्टेंबर १९३५ रोजी अहमदनगर जिल्ह्यातील धामणगाव येथे एका गरीब कुटुंबात झाला. त्यांचे वडील मारुती पवार यांच्या निधनानंतर त्यांच्या आईने अत्यंत हलाखीच्या परिस्थितीत त्यांचा सांभाळ केला. प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करत त्यांनी मॅट्रिकपर्यंतचे शिक्षण पूर्ण केले आणि पुढे मुंबईत पश्चिम रेल्वेच्या लेखा विभागात नोकरी केली. १९६७ मध्ये अस्मितदाशें नियतकालिकातून त्यांची पहिली कविता प्रसिद्ध झाली. त्यांनी जागल्या या टोपणनावाने वृत्तपत्रांमध्ये स्तंभलेखनही केले. त्यांचे २० सप्टेंबर १९९६ रोजी दिल्ली येथे निधन झाले.

दया पवार यांनी काव्य, कथा, आत्मचरित्र आणि ललित अशा विविध प्रकारांत विपुल लेखन केले. त्यांचे आत्मचरित्र बलुतं (१९७८) हे मराठी साहित्यातील आणि विशेषतः दलित साहित्यातील पहिले मैलाचा दगड ठरलेले आत्मचरित्र मानले जाते. ग्रंथाली वाचक चळवळीने हे पुस्तक प्रसिद्ध केले. यामध्ये त्यांनी दलित समाजातील भीषण वास्तव, सोसलेल्या वेदना आणि मुंबईतील अनुभव अत्यंत प्रामाणिकपणे मांडले आहेत. या पुस्तकाचे इंग्रजी भाषांतर जेटी पिंटो यांनी केले, हिंदी, फ्रेंच आणि जर्मन अशा अनेक भाषांमध्येही अनुवाद झाले आहेत.

कोंडवाडा (१९७४): हा त्यांचा पहिला अत्यंत गाजलेला कवितासंग्रह आहे, ज्याने दलित कवितेला नवी दिशा दिली.

पाणी कुठंवर आलं गं बाई: हा त्यांचा दुसरा महत्त्वाचा काव्यसंग्रह आहे.

विटाळ (१९८३): दलितांच्या जगण्यातील दाहकता मांडणारा प्रसिद्ध कथासंग्रह.

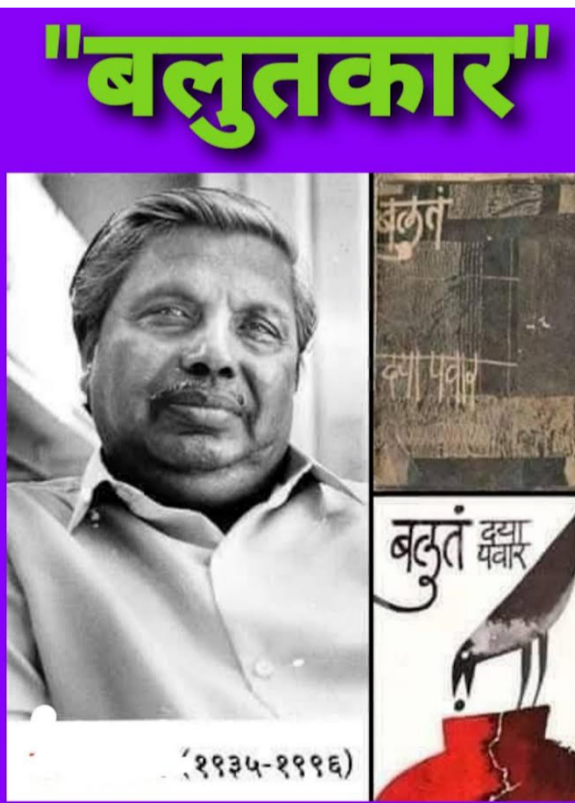
चावडी (१९८३): दलित साहित्य, संस्कृती आणि विचारसरणीवर आधारित स्फुट लेखांचा संग्रह.

पासंग (१९९३): दैनिक लोकसत्तामध्ये लिहिलेल्या लेखांचा प्रसिद्ध संग्रह. जागल्या: विविध सामाजिक विषयांवर केलेले स्तंभलेखन. धम्मपद (१९९१): मूळ पाली भाषेतील धम्मपदांचा त्यांनी मराठीत केलेला काव्यानुवाद. कल्लपा यशवंत ढाले यांची डायरी (१९८४): ऐतिहासिक संदर्भाचे संपादन केलेले कार्य. चित्रपट पटकथा (स्क्रीनप्ले) डॉ. जम्बार पटेल दिग्दर्शित डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर या जगप्रसिद्ध चित्रपटाची पटकथा (स्क्रीनप्ले) दया पवार यांनी लिहिली होती.

दया पवार यांच्या उत्कृष्ट आणि परिवर्तवादी साहित्यसेवेसाठी त्यांना राष्ट्रीय व राज्य पातळीवर अनेक महत्त्वाचे पुरस्कार मिळाले. भारत सरकारतर्फे साहित्यातील अमूल्य योगदानासाठी दिला जाणारा उच्च नागरी सन्मान पद्मश्री पुरस्कार १९९० त्यांना प्रदान करण्यात आला. महाराष्ट्र शासनाचा उत्कृष्ट वाङ्मय पुरस्कार: १९७५ मध्ये त्यांच्या कोंडवाडा या काव्यसंग्रहासाठी. १९७९ मध्ये त्यांच्या बलुतं या आत्मचरित्रासाठी साहित्य अकादमी पुरस्कार, त्यांच्या समग्र साहित्यातील योगदानासाठी सन्मानित. दलित साहित्य परिषद पुरस्कार: दलित चळवळ आणि साहित्यातील सक्रिय सहभागाबद्दल गौरव.

दया पवार यांच्या बलुतं आणि कोंडवाडा या दोन्ही कलाकृती मराठी साहित्यातील क्रांती मानल्या जातात.

बलुतं (१९७८) - आत्मचरित्रबलुतं हे मराठी साहित्यातील पहिले प्रकाशित दलित आत्मचरित्र आहे. या पुस्तकाने मध्यमवर्गीय आणि पांढरपेशा मराठी साहित्यविश्वाला हादरून टाकले होते. बलुतं म्हणजे जुन्या ग्रामीण व्यवस्थेत (बारा बलुतेदारी) दलितांनी गावाची जी कष्टाची कामे केली, त्याबद्दल्यात त्यांना मिळणारा धान्याचा किंवा अन्नाचा तुकडा. हे शीर्षकच उपेक्षेचे प्रतीक आहे. हे पुस्तक लेखकाचे स्वतःचे म्हणजेच दगडू मारुती पवार यांचे आत्मकथन आहे. गावचा महारावाडा ते मुंबईतील कारखाना (चाळ) अशा दोन वेगवेगळ्या



जगातील त्यांचे अनुभव यात आहेत. यात जातीव्यवस्थेमुळे सोसाव्या लागणाऱ्या अमानुष यातना आणि अपमानाचे अत्यंत प्रामाणिक चित्रण आहे. लेखकाने स्वतःच्या मनातील न्यूनगंड, गरिबी, आणि अपयशाच्या गोष्टीही कोणतीही भीड न ठेवता उघड्या केल्या आहेत. प्रसिद्ध लेखक पु. ल. देशपांडे यांनी या पुस्तकाचे वर्णन सुखासीन समाजाला स्वतःचा चेहरा दाखवणारा आरसा असे केले होते. या पुस्तकाचा जेरी पिंटो यांनी इंग्रजीत केलेला अनुवाद जगभरात गाजला असून फ्रेंच आणि जर्मन भाषेतही याचे अनुवाद झाले आहेत.

कोंडवाडा (१९७४) - कवितासंग्रहकोंडवाडा हा दया पवार यांचा पहिला आणि अत्यंत प्रभावी विद्रोही कवितासंग्रह आहे, ज्याला महाराष्ट्र शासनाचा पुरस्कार मिळाला होता. कोंडवाडा म्हणजे

जिथे गुरांना कोंडून ठेवले जाते. लेखकाने तत्कालीन वर्णव्यवस्था आणि जातीव्यवस्थेला कोंडवाडा म्हटले आहे, ज्यामध्ये दलित समाज शतकानुशतके कोंडला गेला होता. कवितेचे स्वरूप बघता दया पवारांची कविता ही पारंपारिक निसर्गवर्णन करणारी नसून, ती वास्तववादी आणि विद्रोही आहे. त्यांच्या कवितांमध्ये अतीव वेदना आणि त्या वेदनेतून निर्माण झालेला संताप दिसून येतो. या कवितेच्या प्रसिद्ध ओळीतून शिक्षणाने माणसाला मिळणाऱ्या वैचारिक वेदनेबद्दल त्यांनी लिहिले आहे: “कशाला झाली पुस्तकांशी ओढख? बरा ओहोळाचा गोटा.. गावची गुरे वळली असती, असल्या इंगळ्या डसल्या नसत्या.. या संग्रहातील कोंडवाडा आणि हे महाकवी सारख्या कवितांनी मराठी काव्यक्षेत्राची साचेबद्ध चौकट मोडून काढली आणि दलित चळवळीला मोठी वैचारिक ताकद दिली. थोडक्यात सांगायचे तर, कोंडवाडा म्हणून दया पवार यांच्यातील कवीने अन्यायाविरुद्ध शब्दांचे बंड

पुकारले, तर बलुतं म्हणून त्यांनी संपूर्ण समाजाला दलितांच्या जगण्याचे भीषण आणि नग्न वास्तव दाखवून दिले.

विटाळ हा दया पवार यांचा १९८३ मध्ये मेहता पब्लिशिंग हाऊस द्वारे प्रकाशित झालेला अत्यंत गाजलेला कथासंग्रह आहे.

विटाळ पुस्तकाचा मुख्य आशय अस्पृश्यतेचे वास्तव आहे. विटाळ या शब्दाचा अर्थ विटाळशी किंवा अस्पृश्यता असा होतो. या कथासंग्रहात दया पवार यांनी ग्रामीण भागातील

जातीव्यवस्था, गरिबी आणि अस्पृश्यतेचे चटके सोसणाऱ्या लोकांचे जगणे मांडले आहे. दहा कथांचा संग्रह: या पुस्तकात एकूण १० कथा समाविष्ट आहेत. या कथांमध्ये लेखकाने स्वतः बालपणी आणि तरुण वयात घेतलेले जगाचे विपरीत अनुभव कथा रूपांने मांडले आहेत. वास्तववादी मांडणी. यात कथा मुद्दामून फुलवलेली किंवा काल्पनिक केलेली नाही, तर ती तिच्या मूळ सत्त्वानेच वाचकांच्या मनाला भिडते. ग्रामीण भागातील प्रतिकूल परिस्थिती आणि गरिबीमुळे लोकांचे होणारे हाल याचे जिवंत चित्रण यात दिसते.

संग्रहातील काही प्रमुख कथा विटाळ (मुख्य कथा): या कथेत लेखकाने प्राथमिक शिक्षण घेताना त्यांना आलेला अस्पृश्यतेचा भीषण अनुभव मांडला आहे. एका लहान मुलाला शाळेत आणि समाजात जाहीरपणे कशी वागणूक मिळते, याचे यात भावनिक चित्रण आहे. साहेब, दादी आणि गुलाम: या कथेत एका श्रीमंत बापाचा मुलगा मोहन हा केवळ हौसमौज करण्यासाठी गाणे आणि नाचाच्या बाजारपार्यंत (तमाशा किंवा कलावंतांच्या दुनियेत) कसा जातो, याचे रंजक वर्णन आहे. वधस्तंभ: या कथेत सदा नावाच्या पात्राच्या माध्यमातून दलित समाजातील मानसिक आणि सामाजिक संघर्षांवर

प्रकाश टाकण्यात आला आहे. पुस्तकाचे वैशिष्ट्य आणि महत्त्वबलुतं ची सावली: समीक्षकांच्या मते, विटाळ मधील कथांचे स्वरूप दया पवार यांच्या प्रसिद्ध बलुतं या आत्मकथनाच्या जवळ जाणारे आहे. मानसिक

कोंडवाडा, गरिबीमुळे माणसाला स्वतःच्या स्वाभिमानाशी कशा तडजोडी कराव्या लागतात, याचे एक दाहक उदाहरण यातील कथांमधून समोर येते. हे पुस्तक इतके प्रभावी आहे की मराठी वाचकांशिवाय इतर भाषांतील वाचकांसाठीही याचे आवर्जून भाषांतर केले जावे, असे मत इतर साहित्य समीक्षकांनी मांडले आहे. (क्रमशः)

विशेष...

दिलीप देशपांडे, जामनेर, जिल्हा जळगाव, ८९९९६६९११० dilipdeshpande24@gmail.com



देवाचा धोंडा.....

देवा तुझा धोंडा मास
संपत आला तरी तू
अजून विठेवरच कसा..?
सासून धाडला नाही सांगावा?

देवा विठ्ठला तुझी पंढरी
एक दिवसही रिती नाही
तुला काहीच न मिळता
अधिक लूट जिकडे तिकडे
शिलावाल्यास खुली कवाडे...

देवा विठोबा तू सासरी
गेला असता आठ दिस
लई झकास झालं असतं
सगळ्या तुझ्या चौकीदारांचे
डोळे झाले असते पांढरे.....

महिना भर तोबा गर्दी
आम्हाला ही चालता येईना
कोणत्याच वाहन चालकांना
ना कुणाचाच धाक राहिला
भक्तांस देव काही सापडेना...

©दत्ता तरलगट्टी
पंढरपूर...



पड र पाण्या

पड र पाण्या पड र पाण्या
शेतकरी राजा बघतोय वाट
जून मंजून आताय
शिरा कोरवा ठाक
निपुण गेसाय नुसत्या
कडक गळीचा वारा
काळेकट्टे नभ भवन येईना
पाऊस येण्याचा सुगावा म्हणुनी
अंगावरी घोंगड घ्या
वेतल व्हा हे पाऊसगण
पक्षी पण पाण्या
मेघ मग्नार तुला झाले तरी काय
शेतकरी राजा बघतोय वाट
मंद उण्या ल्हाटेया वादलाय उजर
धामनं होतय समरेजन बेजार
हाथि कानोकांनी एकची खर
महागर्जनं काडलाय कणा वर
गरीबाची जीवन जगणं झार दुःख

पड र पाण्या पड र पाण्या
शेतकरी राजा बघतोय वाट
माणूस माणुसकी पण विसरलय
म्हणून की काय निसर्गचक्र
उलट फिरल बदलत चालसं हे
मेघ घना हे मेघ घना
असा रसू नकोस
कुठ कोण्यांत जाऊन बसू नको
सकलजन देवाची हान
जोडुनी साकडं घालतो
पड र पाण्या पड र पाण्या
शेतकरी राजा बघतोय वाट

कवी महाराजराव नाथन जोधगावकर
मो. ९६३७२७५७९ न्यू हनुमान नगर,
छत्रपती संभाजीनगर



.....॥ ओम नमो भगवते वासुदेवाय. ॥.....

॥ जागतिक दृष्टीदिन. ॥

दृष्टी म्हणजे प्रकाश जीवनाचा,
तोच दाखवतो मार्ग ज्ञानाचा.
रंग, आकाराची उकल करणारे,
निसर्गाचे सुंदर रूप दाखवणारे. ॥ एक ॥

नेत्र आठवत निसर्गाची किमया,
तथांचे सोदर आणूच जपू.
देणगी मिळाली ही अन्मोल,
जाणवे सर्वांनी त्याचे मोल. ॥ दोन ॥

निळे आकाश, हिरवी वनवाई,
सृष्टीचे रूप खुलवून जाई.
उगवता सूर्य, फुलांचे मळे,
दिसता फक्त या दृष्टीमुळे. ॥ तीन ॥

नेत्रदान हेच सर्वांत श्रेष्ठदान,
तो बाढवितो जीवनाची शान.
मरणानंतर आपली उरल दृष्टी,
नयनाला दिशेन नवीन सृष्टी. ॥ चार ॥

नेत्रदानाचा संकल्प आज करूया,
एक दृष्टीला प्रकाशाचे सजव्हा.
अंधारलेल्या बाटेर सज्ज प्रकाशाचे,
नवनी हसले रूप निसर्गाचे. ॥ पाच ॥

चला, एक संकल्प करूया - नेत्रदानाचा, प्रकाशाचा, जीवनाचा!

©. नारायण पांडव. °
छ. संभाजीनगर,
राष्ट्रीय सौर दिनांक २० जून १९४८.
दिनांक :
१० जून २०२६
आज जागतिक दृष्टीदिन

कोरडी पडेल कविता

निर्मंत्रण कितीतरी घावे,
पावसा, आता तरी तु यावे.
पेण्यासाठी तुजला पाठवू का गाडी,
विमान घेऊन येशील का तु आपल्या गावी.

राहण्यासाठी बघु का एखादी खोली,
आज पावसाची सर नाही आली.
फोन करून दगांना बोलावू का नभी,
तु जर आला तर पिके राहतील उभी.

तू आला तर मिळेल पिण्याचे पाणी,
बरसण्याचे वचन दे तू वर्षाराणी.
वचन देऊनी बरसण्याचे बरस तु आता,
तुझ्याशिवाय कोरडी पडेल ही कविता.

अलकांतसूत श्रीपाद दसरे.
छ. संभाजीनगर
मो. 9975950801



जीवन! कोरड्या पाषाणाचे

कळेना माणसाला जीवनी त्याला त्याचे
किती क्षण क्षण हे छान जगून झाले
नि किती क्षण क्षण हे जगायचे राहिले

माझे माझे करण्यातच जीवनी त्याचे
अवघे आयुष्य सहजच वायाच गेले
हिशोब कोणता करायचा कळेना त्याला
हिशोब करण्याच्या स्वार्थातच जीव गुंतला

पाहतो न येथे तपासून जीवनी कोणी कधी
चेहरा त्याचा खराखुरा आयुष्यात कधीमधी
पैशामध्येच सारे जीवन त्याचे संपून जाते
काय गमविले नि काय मिळविले ते न कळते

अहंकार मनी माणसांच्या ठासुनी हो! भरला,
प्रेमभाव त्याचा सारा जीवनी लोपुनी गेला
कसा कळवा मनुष्यजन्माचा अर्थ त्याला
जगी जन्म घेवुनी कोरडा पाषाणच राहिला

काव्यरचना: मधुकर निलेगावकर, पुणे
९४२१३७५६९९

पेरणी उत्सव

पेरणी असे उत्सव
उत्साही बळीराजा
बियाणे पेर गर्भत
पेलूनकर्जाचाबोजा

खेळी मात्र सतत
लहरी वरुण राजा
विक्षीपत वागण्यात
येते कसली गमजा

गळत असते तेथेच
पाऊस घेणार रजा
नको तेथेच धडाडे
कसली देतो सजा

फक्त गडगडनी ह्या
चमक मारती विजा
रे पावसाचेपोतडीत
सापडे अद्भुतचिजा

महा पुरात बुडवितो
डुबवतो कसा कर्जा
दुवार तिबार पेरणी
निखळून टाके पुर्जा

वर्षा राणी प्रसन्न हो
धन्यवाद देईल प्रजा
जन्म देण्या रोपट्या
सजली भुमीआरजा

तरीही भ्रिय वाटली
लाडका वरुण राजा
देव्यानी बळीराजा
करितो प्रेमान पुजा

ओलीचिंब..

मोठा पाऊस पडता
व्यवस्था ओलीचिंब
गाळ साचला भारी
नले वाहतान तुडुंब

पाण्या साठी अनेक
स्थलांतर करे कुटुंब
पुरत उधस्तसंसार
राही फक्त एक टिंब

निसर्ग रूढावतारात
झाकोळते सूर्य बिंब
अशावेळी स्पष्ट हवे
माणुसकी प्रति बिंब

वर्षादेवी स्नेहमयीचं
प्रेम बरसे ते ओथंब
धरित्रीकृपाकुशीमध्ये
सांभाळला थंब थंब

पाण्यास जीवन बोले
सांगा जलयात्रा थांब
जल व्यवस्थापन हेच
प्रगतीचे
भक्कमखांब

दुष्काळा निवारणार्थ
सासून हाचं समावेश
रे नियोजनमहत्त्वपूर्ण
समृद्धी पेरणीअर्थ

हेमंत मुसरीफ, पुणे.
9730306996



शाळेतील ते गोड क्षण

जीवनातील ते गोड क्षण
शाळेतले सोनेरी दिवस
शिक्षकांच्या हाताखाली झाला
विद्यार्थ्यांचा चांगला अभ्यास

शाळेची पहिली घंटा वाजे
रांगेसाठी सर्वांची ती धाई
राष्ट्रगीत, प्रार्थना, गायन
आठवते आज सर्वकाही

शाळा, वर्ग, बेंच, फळा, खड्ड
अजुनही मनी साठवण
जीवनातील ते गोड क्षण
जागवी शाळेची आठवण

शाळेनी, गुरूनी दिधले ते
सारे आयुष्याचे धडे आम्हा
खरच सुंदर ते दिवस
मनीषा आज सांगते तुम्हा

शाळेत शिकताना कसली
चिंताच नव्हती आपल्याला
शिक्षकांचा मार खाऊनही
नाही मार लागला हाताला

आपली ती शाळा म्हणजेच
जीवनातील ते गोड क्षण
आठवण शाळेची कादना
रडते आजही माझे मन

सौ. मनीषा सोत्रेकर/सोनकांबळे
देगलूर. 9960028899



बालकाव्य - झिम्मड पाऊस

झिम्मड पाऊस झिम्मड पाऊस
पाण्यात पाय चुबूक चुबूक
बेडूक उतरले साठल्या पाण्यात
उड्या मारीती डुबूक डुबूक

झाडे नाचती आनधाने
पेता वाऱ्याची झुळूक झुळूक
सोसो वारा अगावर काटा
बाळाचे वाळे छुमुक छुमुक

गायीच्या गळी घुंगरमाळा
मान हलवता खुळूक खुळूक
फेर धरतो आम्ही सारे
ताई नाचे ठुमुक ठुमुक

ओला ओला पाऊस
करतो अंगण लखलख
धुवून काढले आकाश सारे
सगळीकडे चकमक

भरला ओढा गेला गेला
केव्हाच झाला पारघाट
वाटा शोधती पाणलटा
पाटाच्या पाण्याच्या काय थाट

फार आवडतो पाऊस मजला
उघड्या तोंडात येणाचा घास
सगळीकडे करतो गुदगुल्या
मला म्हणतो हास हास..

सौ. नीलिमा मकरंद बोकील, पुणे
भ. ध्वनी: ९४२०४९५४७८



* करपलेने बालपण *

पाटी आणि पेंसिल रसुली जगण्या हातावर
ओझे पाहा वाहते आहे कोकळ्या पाठीवर
ज्या बघत होतो हे शाळेचे अंगण
तेथे गर्दीने मांडनीय बालपणाचे सरण

हॉटेलच्या त्या कोपऱ्यात, पाहण्या त्या टपरीत
रोज एक स्वप्न मते त्या उकळत्या कपात
'छोटू' म्हणून हाक मारून आपण पुढे निघून जातो
त्याच्या विद्वलेल्या डोळ्यातून अंधार विसरून जातो

फटाफटांच्या कारखान्यात ज्यांचे हात जकात
त्यांच्याच काळेकळ्या रात्री आपले सण नटतात
कापेच्या धारदार तुकड्यांवर ज्यांचे तळवे चालतात
ते पितुदे विदोच्या भूरीत स्वतःलाच जाकतात

आईची ती माया नाही, बाबांचे ते छत्र नाही
हसण्या-खेळण्याच्या बघत कळाला इथे अंत नाही
माणुसकीच्या या देहात हा कसला अंधार आहे ?
बालपण विकणाऱ्या या व्यवस्थेचा पिक्कार आहे !

चला विड्या आता ही शोभाणी कधी निशा
शिवण देऊन विड्याकपात, देऊन गरी दिशा
केळ करे कपडे अन् कागदी नकोत जाहीलाने
वेडज ध्यास आस्थेचा, कळ्या मोलाची अहोरात्र कामे

१२ जुलैची ही हाक नाही
हा तर माणुसकीचा पंगार आहे,
बालपण मुक्त करणे
हाच उरगाचा खर सुरगंवाळ आहे!

© सौ. भागिनी महाले
रिपळे सौंदर्य, पुणे
9588691023



कवडसा

प्रकाशाचा छोटा भाग
त्याचे नाव कवडसा
अंधाराल एक दीप
उजळतो वर जसा.. (१)

सूर्यप्रकाशाचा मार्ग
छोट्या छिद्रातून जाई
गुळ, धूराची स्पष्टता
मूलासाठी नवलाई.. (२)

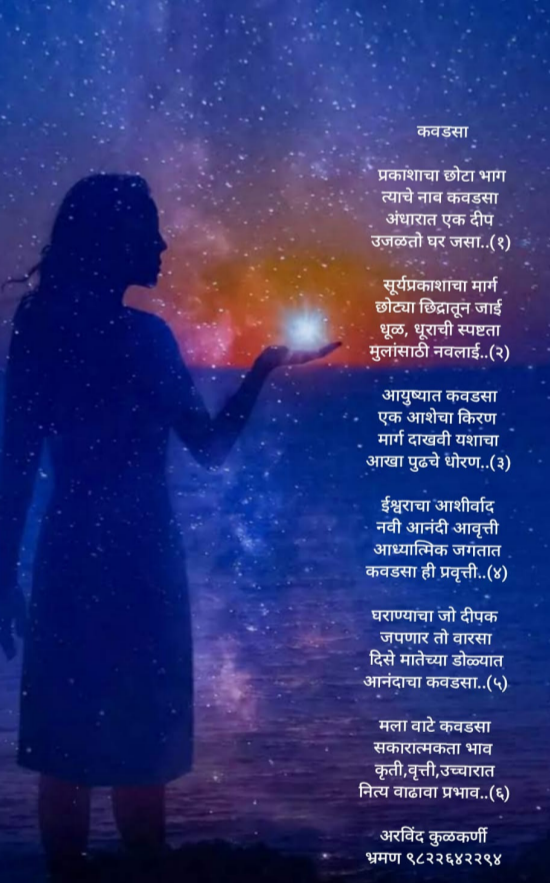
आयुष्यात कवडसा
एक आशेचा किरण
मार्ग दाखवी यशाचा
अड्डा पुढचे धोरण.. (३)

ईश्वराचा आशीर्वाद
नवी आनंदी आवृत्ती
आध्यात्मिक जगतात
कवडसा ही प्रवृत्ती.. (४)

घराण्याचा जो दीपक
जपणार तो वारसा
दिसे मातेच्या डोळ्यात
आनंदाचा कवडसा.. (५)

मला वाटे कवडसा
सकारात्मकता भाव
कृती, वृत्ती, उच्चारल
नित्य वाढवा प्रभाव.. (६)

अरविंद कुळकर्णी
धमण ९८२२६४२२९४



कवितेने मोजू नये

आकाशातील ताऱ्यात
कर्जाला कंटाळून
जग सोडता झालेल्या
जगपोशिष्ट्या बापांची संख्या..

तिने करू नये पंचनामा
गळफास अन् विचारी औषधांनी
केलेल्या शेतकरी आत्महत्येचा..

कारण हत्याच ती
माझ्या बळीराजा बापाची
अस्मानी सुलतानीने केलेली..

म्हणून
तिला उठवावा लागेल
आवाज व्यवस्थेविरुद्ध..
बळीराजा बाप जगावा म्हणून..

आता
उतरावा लागेल तिला रस्त्यावर
पोशिष्ट्यांच्या हुक्कासाठी
अन् अडवावी लागेल वाट
वाटमारी करणाऱ्यांची..

या भयंकर काळात
त्याला द्यावा लागेल विश्वास
जगण्याचा.. जिंकण्याचा

अन् करावी लागेल
सावलीसारखी सोबत
त्या उन्हात रावणाऱ्या हातांची..

हे कविते
अन् शिवावं लागेल तुला
तुझ्या परीन
त्याचं फाटलेलं आभाळ
- ज्ञानेश्वर गायक, कन्नड



शाळा वाट बघतेय

गोड गोजी-या सानुल्यांची
बागडणा-या चिमुकल्यांची
खोडकर बालक बालिकांची
शाळा वाट बघतेय

प्रारंभ, प्रार्थना, घंटी सुटीची
जीवनामुल्यांच्या परीपाठाची
गुरूमार्गुलीच्या ज्ञानदानाची
शाळा वाट बघतेय

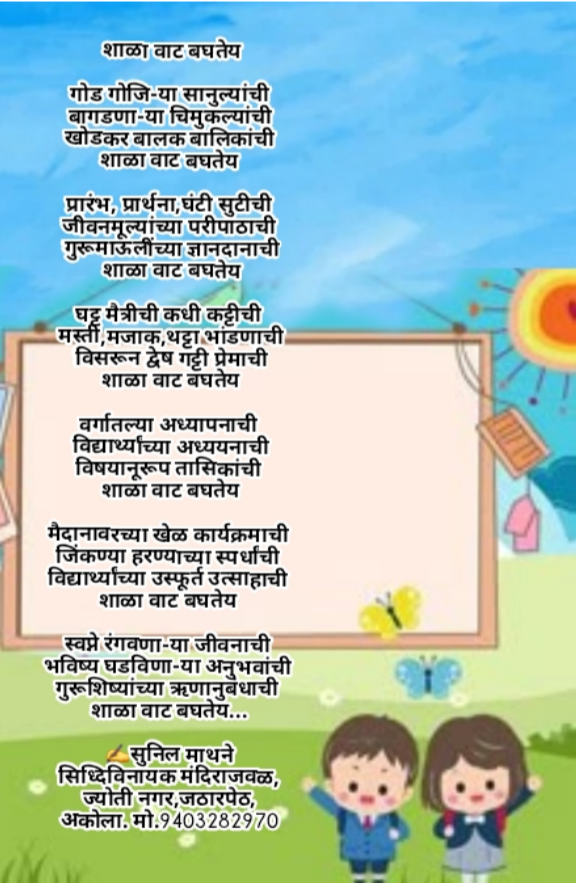
घट्ट मैत्रीची कधी कट्टीची
मस्ती, मजाक, थट्टा, भांडणाची
विसरून ट्रेष गट्टी प्रेमाची
शाळा वाट बघतेय

वर्गातल्या अध्यापनाची
विद्यार्थ्यांच्या अध्यापनाची
विषयानुरूप तासिकांची
शाळा वाट बघतेय

मैदानावरच्या खेळ कार्यक्रमाची
जिंकण्या हरण्याच्या स्पर्धांची
विद्यार्थ्यांच्या उत्स्फूर्त उत्साहाची
शाळा वाट बघतेय...

स्वप्न रंगवणा-या जीवनाची
भविष्य घडविणा-या अनुभवांची
गुरूशिष्यांच्या ऋणानुबंदाची
शाळा वाट बघतेय...

सुनिल माथने
सिध्दिविनायक मंदिराजवळ,
ज्योती नगर, जठारपेठ,
अकोला. मो. 9403282970



गर्दी

इथे माणसं भरपूर आहेत
पण ती एकमेकांपासून
मनाने, विचाराने, फार फार दूर आहेत

हसरा आहे चेहरा त्यांचा
परंतु मनात विचारांचं काहूर आहे
इथे उंच उंच इमारती आहेत
एकाच इमारतीत राहतात

पण एकमेकांची ओळख नाही
कुठल्याही नात्यांची किमते नाही
एक दुसऱ्यात संवाद नाही
प्रत्येकाच्या हातात मोबाईल आहे

मोबाईलचेच विचार
त्यांच्या डोक्यात घोळत आहेत
आता थोडं माणूस म्हणून
माणुसकी दाखवूया

दुसऱ्याच्या सुख दुःखात
सामील होऊया आणि नवीन समाज घडवूया
तो दिवस माणुसकीचा जेव्हा उगवेल,
तेव्हाच फुलेल सर्वांतली माणुसकी

सौ. निर्मला भयवाळ
१९, शांतीनाथ हाऊसिंग सोसायटी
गादिया विहार रोड शंभानूरवाडी
छत्रपती संभाजीनगर ४३१००९



गुलाबफुला

रूप मनोहर गंध तुला
गुलाबफुला रे गुलाबफुला
असा कसा रे सांग लाभला
इतका सुंदर जन्म तुला?

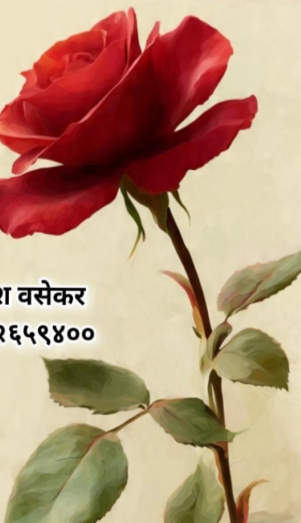
मित्रासंगे अवचित एकदा
गप्पा मारत फिरताना
तुला पाहिले बागेमध्ये
हसत खेळत डुलताना

विसरुनी गेलो कोठे आलो?
पाहूनी तुझ्या सौंदर्याला
इतका सुंदर तू रे कसा?
सांग तुझ्या या मित्राला

गुलाबी केशरी लाल पाकळी
बाऱ्यासंगे सळसळती
पाहूनी तुम्हा खेळ सुंदर
मने अमूची दखळती

नित्य भेटणी नित्य लपशी
खेळ खेळशी लपाछपीचा
नको लपू तू नको दुरावू
देव मान अपुच्या मैत्रीचा

गुलाब फुला रे गुलाब फुला
असा कसा रे सांग लाभला



विचारांचे नाते असावेकधी आचाराशी

आचारांन स्वतःच जुळवावे विचाराशी

एकमताने वागावे आचारविचारांशी
जमवून घ्यावे आपापसात सर्वांशी

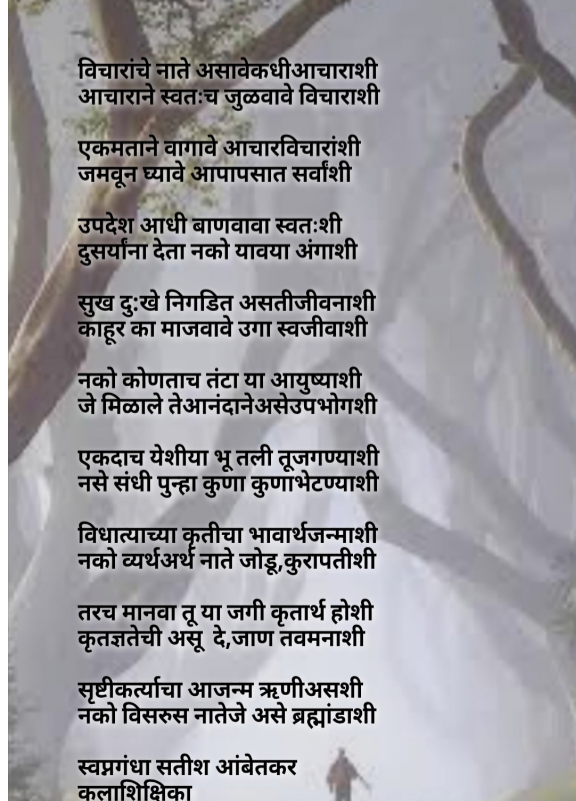
उपदेश आधी बाणवावा स्वतःशी
दुसऱ्यांना देता नको यावया अंगाशी

सुख दुःख निगडित असतीजीवनाशी
काहूर का माजवावे उगा स्वजीवाशी

नको कोणताच तंटा या आयुष्याशी
जे मिळाले तेआनंदानेअसेउपभोगशी

एकदाच येथीया भू तली तूजगण्याशी
नसे संधी पुन्हा कृणा कुणाभेटण्याशी

विधात्याच्या कृतीचा भावार्थजन्माशी
नको व्यर्थअर्थ नाते जोडू, कुरापतीशी



एक सर अशीही...

चार महिन्यांच्या
रखरखत्या उन्हांनंतर
तू थंडगार पावसाच्या
सरीसोबत आलीस
जिवाची घालमेल संपली

असह्य तो नकोसा काळ
सावलिचा थांगपत्ता नव्हता
सर्वदूर नुसती घुसमत
सावली बनून आलीस
जिवदान द्यावया जिवांना

असतोच का असा हा
जीवघेणा काळ दरवर्षी
का शिक्षा ही असावी
चुकलेल्या हर क्षणांची

वाटे थांबूच नये या
सरी आनंद चिंबवणा-या
भिजवून मज द्यावया
जगण्या नवी उमेद...

@संजय काव्या

