

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २२ □ अंक १२१ वा □ भारतीय सौर दिनांक ३१ ज्येष्ठ शके १९४८, रविवार दि.२१ जून २०२६ □ पाने ६ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

योग: पूर्व ते पश्चिम, एक वैश्विक संस्कृती

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

योग हा भारताच्या प्राचीन संस्कृतीचा एक अमूल्य ठेवा आहे, जो आता जागतिक आरोग्याचा आणि जीवनशैलीचा मुख्य भाग बनला आहे. पूर्व (आध्यात्मिक मुळे) ते पश्चिम (आधुनिक व्यायामपद्धती) असा हा प्रवास योग संस्कृतीला सर्वसमावेशक आणि जागतिक पातळीवर एकसंध बनवतो.

हजारो वर्षांपूर्वी भारतातील सिंधू-सरस्वती संस्कृतीमध्ये योग उगम पावला. ऋग्वेद आणि पतंजलीच्या योगसूत्रांमध्ये याला आध्यात्मिक मुक्ती, ध्यान आणि मन-शरीराच्या संतुलनाचे माध्यम मानले गेले. येथे योग हा केवळ शारीरिक व्यायाम नसून जीवन जगण्याची एक आंतरिक पद्धत आहे. १९ व्या शतकाच्या उत्तरार्धात स्वामी विवेकानंदांनी पश्चिमेकडील देशांमध्ये (उदा. अमेरिका) योगाचा पाया रोवला. पुढे १९६० च्या दशकात पाश्चात्य देशांनी याला शारीरिक तंदुरुस्ती, ताणतणावमुक्ती आणि समग्र उपचारासाठी वेगाने स्वीकारले. आज ईस्ट-वेस्ट (पूर्व-पश्चिम) योग संस्कृतीचा मिलाफ पाहायला मिळतो. पाश्चात्य देशांमधील आधुनिक शरीररचना विज्ञान आणि व्यायाम पद्धती यांची सांगड भारतीय पारंपरिक योगविद्येशी घातली जात आहे.

हजारो वर्षांपूर्वी भारतात उगम पावलेली योग संस्कृती आज एक जागतिक चळवळ बनली आहे. शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांतता आणि आध्यात्मिक उन्नतीसाठी जगभरातील १.९१ हून अधिक देशांनी योगाचा स्वीकार केला आहे. संयुक्त राष्ट्रांनी दरवर्षी २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून घोषित करून या प्राचीन भारतीय परंपरेला जागतिक मान्यता दिली आहे.

युरोप, अमेरिका, आशिया असो किंवा आफ्रिका; जगभरातील लाखो लोक शाकाहारी जीवनशैली, ध्यान आणि योगासने आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनवत आहेत. भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या प्रस्तावानंतर २०१४ मध्ये संयुक्त राष्ट्रसंघाने २१ जून रोजी योग दिन साजरा करण्याची घोषणा केली. २०१५ मध्ये पहिला योग दिन साजरा करण्यात आला. दरवर्षी जगभरातून करोडो लोक यात सहभागी होतात. जगभरातील प्रसिद्ध स्थळांवर (उदा. न्यूयॉर्कमधील संयुक्त राष्ट्रांचे मुख्यालय किंवा भारतातील विविध ऐतिहासिक वास्तू) सामुदायिक योगासने केली जातात. योगाच्या माध्यमातून वसुधैव कुटुंबकम् हा भारताचा विचार जगभरात पोहोचला आहे.

२०१६ मध्ये युनेस्कोने भारतीय योग संस्कृतीचा मानवतेचा अमूर्त सांस्कृतिक वारसा म्हणून अधिकृत समावेश केला आहे. यामुळे योगाचे ऐतिहासिक आणि सांस्कृतिक महत्त्व जागतिक स्तरावर अधोरेखित झाले आहे. बदलत्या जीवनशैलीमुळे निर्माण झालेले ताणतणाव, मधुमेह, पाठदुखी यांसारख्या आजारांवर मात करण्यासाठी जगभरात योगसाधनेचा वापर वाढला आहे. वै जागतिक आरोग्य संघटनेने निरोगी आयुष्यासाठी योगाला एक महत्त्वपूर्ण साधन मानले आहे. आज योग केवळ एका साधनेपुरता मर्यादित न राहता एक जागतिक उद्योग बनला आहे. जगभरात योग स्टुडिओ, प्रशिक्षण संस्था, योग पोशाख आणि ॲप्स यांचा एक मोठा जागतिक बाजारपेठ विस्तारला आहे.

शाखेतील व्यक्तिनिर्माणातून समाज परिवर्तनाचे कार्य करा

व्यावसायिक अभ्यासक्रमांच्या संघ शिक्षा वर्गाचे उद्घाटन

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

पुणे - “राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या विचारांचा आता संपूर्ण समाजाने स्वीकार केला आहे. त्यामुळे स्वयंसेवकांनी शाखेतील व्यक्तिनिर्माणातून समाज परिवर्तनाचे कार्य करावे,” असे आवाहन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या पश्चिम महाराष्ट्र प्रांताचे सहकार्यवाह महेश करपे यांनी स्वयंसेवकांना केले.

नूतन मराठी प्रशाला येथे आयोजित व्यावसायिक अभ्यासक्रमांच्या संघ शिक्षा वर्गाच्या उद्घाटन सत्रात करपे बोलत होते. यावेळी वर्गाधिकारी डॉ. दत्तात्रय मनोहर गों आणि वर्ग कार्यवाह आमोद कालगावकर उपस्थित होते.

महेश करपे म्हणाले, “समाजातील सर्व प्रकारचे भेद विसरून हिंदू समाज संघटित व्हावा, यासाठी डॉ. हेडगेवार यांनी शाखा हे तंत्र दिले. व्यायाम, खेळ आणि देशभक्तीपर गीतांच्या माध्यमातून समाजाचा विचार करणारे देशभक्त नागरिक या शाखांमधून निर्माण झाले. स्वयंसेवकांमधून उत्तम कार्यकर्ता घडवण्याचे केंद्र म्हणजे संघ शिक्षा वर्ग होय. या वर्गांमध्ये वेळेचे व्यवस्थापन, सांघिक कार्य,



समाजाभिमुख चिंतन आणि व्यक्तिमत्त्व विकासाचे महत्त्वाचे संस्कार होतात. या प्रशिक्षित स्वयंसेवकांनी आता समाजात देशभक्ती रुजवत, पंच परिवर्तनाच्या माध्यमातून व्यवस्था परिवर्तनासाठी समाजाला सोबत घेऊन काम करावे. ‘‘ लातूरचा भूकंप असो की कोरोना महामारीचा काळ, संघाच्या याच प्रशिक्षणामुळे स्वयंसेवकांनी नेहमीच आघाडीवर राहून सेवाकार्य केल्याचे त्यांनी

अधोरेखित केले.

१५ दिवसांचे निवासी प्रशिक्षण

वर्ग कार्यवाह आमोद कालगावकर यांनी सांगितले की, पश्चिम महाराष्ट्र प्रांताचा हा संघ शिक्षा वर्ग १५ दिवसांचा असून, यामध्ये व्यावसायिक अभ्यासक्रमांचे ७५ प्रशिक्षणार्थी सहभागी झाले आहेत. १९ जून ते ५ जुलै या कालावधीत चालणाऱ्या या वर्गात शारीरिक, बौद्धिक आणि

कौशल्य विकासाचे विविध उपक्रम राबवले जातील. यात प्रामुख्याने संस्कृत संभाषण, गीता फॉर यूथ, प्रकल्प अहवाल तयार करणे, पर्यावरण आणि नागरी शिष्टाचार याचे विशेष प्रशिक्षण दिले जाणार आहे. या वर्गासाठी २५ पूर्णवेळ शिक्षक आणि व्यवस्था विभागाचे १० कार्यकर्ते कार्यरत आहेत. ४ जुलै रोजी संघाचे अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य भैर्याजी जोशी यांच्या उपस्थितीत या

वर्गाचा समारोप होईल.

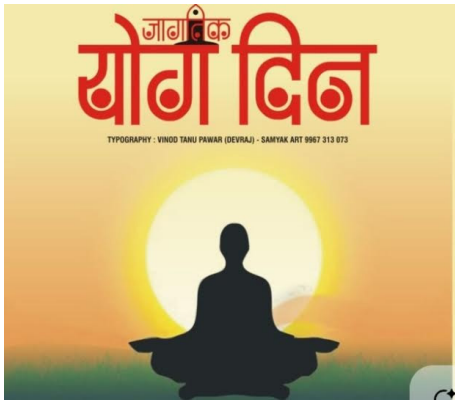
स्वाध्याय देवभक्ती, तर संघ देशभक्ती शिकवतो!

डॉ. हेडगेवार यांच्या जन्मशताब्दीनिमित्त आयोजित कार्यक्रमात स्वाध्याय परिवाराचे प्रणेते पांडुरंगशास्त्री आठवले यांनी संघाच्या कार्यपद्धतीचा गौरव केला होता, अशी आठवण करपे यांनी या वेळी सांगितली. “स्वाध्याय परिवार समाजाला देवभक्ती शिकवतो, तर संघ समाजाला देशभक्ती शिकवतो,” असे उद्गार आठवले यांनी काढल्याचे त्यांनी नमूद केले.

विकसित भारत २०४७चे ध्येय

“भारतीय स्वातंत्र्याच्या शताब्दी वर्षाला आता २१ वर्षे बाकी आहेत. या पार्श्वभूमीवर विकसित भारताचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी स्वयंसेवकांनी शाखेच्या माध्यमातून कार्यकर्ता निर्मितीसोबतच समाज परिवर्तनाचे ठोस कार्य हाती घ्यावे. सामाजिक समरसता, कुटुंब प्रबोधन, स्व-बोध, नागरी कर्तव्ये आणि पर्यावरण संवर्धन हे विचार समाजाच्या तळागाळापर्यंत पोहोचवावेत,” असे आवाहनही करपे यांनी शेवटी केले.

आरोग्य गुरुकिल्ली योगासन



उत्तम मार्ग आहे.

सुदृढ शरीर, प्रसन्न चेहरा, उत्स्फूर्ती या सर्व

गोष्टी योगसाधने मुळेच तयार होतात. ईश्वराने आपल्याला म्हणजेच मनुष्य प्राण्याला एवढा सुंदर देह दिला आहे. हा देह आहे मशीन नव्हे. पण, आजच्या धावपळीच्या धकाधकीच्या आयुष्यात आपण स्वतःला अगदी मशिन प्रमाणे मशीन सारखे शरीराला चालवत आहोत. “मी

एक मशीन आहे चुटकीसरशी कामे करतो. पण मग शरीराच्या आरामाचे आणि स्वास्थ्याचे काय? म्हणून शरीर स्वास्थ्य उत्तमरीत्या

टिकवून ठेवण्यासाठी योग साधना जोपासावीच लागते. योग करावाच लागतो.

मानवी शरीराची रचना व्यवस्थित ठेवण्यासाठी योग साधना करावीच लागते. तरच शरीर निरोगी राहील. सकाळचा योगा म्हणजे दिवसभरासाठी आपल्याला उत्साह व ऊर्जा प्रदान करीत असतो. आणि ही ऊर्जाच दिवसभर शरीराचे संतुलन योग्यरित्या सांभाळून ठेवत असते.

म्हणूनच शरीराच्या सुदृढतेसाठी योगा केलाच पाहिजे. त्याच बरोबर योग्य आहार, पुरेशी झोप, लवकर झोपणे, लवकर उठणे या गोष्टी पाळणे तितकेच महत्त्वाचे आहे.

तरच शरीराचे स्वास्थ्य उत्तमरित्या सांभाळून वा टिकवून ठेवता येईल.



पुणे येथील ‘समरसता लोककला संमेलनात’ सुप्रसिद्ध कवी प्रा.वा.ना. आंधळे निमंत्रित

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

एंडोले - महाराष्ट्र शासनाच्या सांस्कृतिक कार्य विभाग, सांस्कृतिक कार्य संचालनालय महाराष्ट्र राज्य आणि समरसता परिषद यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित करण्यात आलेले पहिले ‘समरसता लोककला संमेलन’ रविवार, दि. २८ जून २०२६ रोजी पुणे येथील बालगंधर्व रंगमंदिर, शिवाजीनगर येथे सकाळी १०.३० वाजल्यापासून दिवसभर उत्साहात संपन्न होणार आहे.

या संमेलनाचे अध्यक्षस्थान ज्येष्ठ लोककलावंत पद्मश्री रघुवीरजी खेडकर भूषविणार आहेत. तसेच विविध क्षेत्रातील नामवंत लोककलावंत, मराठी चित्रपटसृष्टीतील कलाकार आणि सांस्कृतिक क्षेत्रातील मान्यवरांची प्रमुख उपस्थिती लाभणार आहे. संमेलनाच्या समारोप समारंभाचे अध्यक्षस्थान डॉ. अविनाशजी आवलगावकर, कुलगुरू, मराठी भाषा विद्यापीठ, रिट्टपूर (अमरावती) हे भूषविणार आहेत. संमेलनात पारंपरिक लोककलेचे दर्शन, सांस्कृतिक टिंडी, विविध लोककला सादरीकरणे, चर्चासत्रे आणि निर्मात्रांचे कवी संमेलन अशा भराचक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. या निमंत्रित कवी संमेलनासाठी खान्देशातील सुप्रसिद्ध कवी, साहित्यिक आणि ‘लेक वाचवा’ अभियानाचे पुरस्कर्ते प्रा. वा. ना. आंधळे यांना निमंत्रित कवी म्हणून आमंत्रित करण्यात आले आहे.

गेल्या चार दशकांपासून सातत्याने काव्यसाधना करणाऱ्या प्रा. आंधळे यांच्या कविता महाराष्ट्र, कर्नाटक आणि गुजरात राज्यांतील शालेय तसेच विद्यापीठीय अभ्यासक्रमात समाविष्ट आहेत. स्त्रीभूषणहत्येविरोधात त्यांनी लिहिलेल्या ‘आई मला जन्म घेऊ दे’ या कवितेला राज्यासह देशभर मोठा जनाधार लाभला आहे. या कवितेचे इंग्रजीसह तब्बल पंचेचाळीस

भारतीय भाषा आणि बोलीभाषांमध्ये उत्स्फूर्त अनुवाद झाले असून ही कविता देशाच्या सीमापलीकडे सातासमुद्रापार पोहोचली आहे.

सुप्रसिद्ध साहित्यिक, समीक्षक आणि कवी प्रा. डॉ. म. सु. पगारे यांनी मानवतावादावर आधारित मराठी भाषेत लिहिलेल्या बा, तथागता या अडीचशे पानी विशाल कवितेचा प्रा. आंधळे यांनी अहिराणी बोलीत केलेला अनुवादही विशेष गाजला आहे. अहिराणी बोलीचे अभ्यासक, संशोधक आणि समीक्षक यांनी या अनुवादाचे मनापासून कौतुक केले आहे. प्रा.आंधळे यांच्या फर्मन आणि इतर कविता या काव्यसंग्रहावर महाराष्ट्रातून चाळीस समीक्षकांनी समीक्षा लेखन केले असून फर्मन आणि इतर कविता : आशय आणि आस्वाद या शिर्षकाने समीक्षक प्रा.डॉ.तुषार चांदवडकर यांनी या समीक्षा ग्रंथाचे संपादन केलेय. महाराष्ट्रभर आयोजित व्याख्यानमाला, शाळा, महाविद्यालये आणि विविध सामाजिक संस्थांच्या व्यासपीठांवरून प्रा. आंधळे यांची कवितेवरील व्याख्येने विशेष लोकप्रिय ठरली आहेत. आकाशवाणी जळगाव केंद्रावरून काव्यवाचन, काव्यचर्चा आणि मुलाखतींच्या माध्यमातूनही त्यांचा मोठा सहभाग राहिला आहे.

तसेच दूरदर्शन सह्याद्री वाहिनी आणि दिल्ली दूरदर्शनवर प्रसारित झालेल्या एकूण पाच मराठी व हिंदी मालिकांसाठी त्यांनी शीर्षक गीत लेखन केले आहे. महाराष्ट्र शासनाच्या या महत्त्वपूर्ण संमेलनात निमंत्रित कवी म्हणून झालेला त्यांचा सहभाग हा त्यांच्या दीर्घकालीन साहित्यसाधना आणि सृजनशील कार्याचा गौरव मानला जात आहे. त्यांच्या या निवडीबद्दल पंचक्रोशीतील शैक्षणिक, सांस्कृतिक आणि सामाजिक क्षेत्रातून त्यांचे अभिनंदन करण्यात येत असून सर्व स्तरांतून आनंद व्यक्त केला जात आहे.





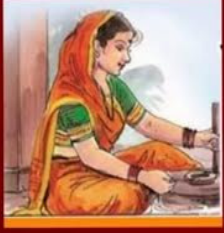
आम्ही तुमचे पुस्तक प्रकाशित करू !

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

ज्योतिर्मय प्रकाशन
■ पुणे ■ छ. संभाजीनगर

संपर्क : 7743 81 8559





जात्यावरच्या ओव्या.....

अरे पड ना पाण्या
तुला येवू दे रे किंव
शिवारी ऐकू येईना
पाखरांची चिवचिव ॥७०३॥

अरे पड ना पाण्या
केल शिवार तयार
तुझ्या भरवशावर
कर्ज देतो सावकार ॥७०४॥

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ४१

ज्योतिर्मय साहित्य

दुसरा अर्थ असा सांगता येतो की परमार्थात सुद्धा माणसे खूप भटकत असतात पण त्यांच्या हाती फारसे काही लागत नाही. मनःशांती नाही, अनेक गोष्टी मनासारख्या घडत नाही म्हणून लोक बाबा, बुवांकडे हिंडत असतात. देवालय, नाना प्रकारची तीर्थक्षेत्रे, तीर्थयात्रा माणूस आयुष्यभर करत राहतो. पण तीर्थक्षेत्री जाऊन सुद्धा तो कोरडाच राहतो. या ठिकाणी एक पौराणिक कथा आठवते.

महाभारतातील युद्ध नुकतेच संपलेले असते. युद्ध संपले असले तरी भीम, अर्जुन आपण युद्धात कसा पराक्रम केला त्याच्याच गोष्टी करीत असतात. हे सगळे ऐकताना श्रीकृष्ण तेथे उपस्थित असतो आणि त्याला हे सगळे ऐकताना गालातल्या गालात हसू येते. युद्धात झालेल्या नरसंहारामुळे धर्मराज युधिष्ठिर अस्वस्थ झालेला असतो. त्याच्या मनात मनःशांतीसाठी तीर्थयात्रेला जायचे असते. तो तीर्थयात्रेचा विषय काढताच भीम आणि अर्जुनही तीर्थयात्रेला जाण्यासाठी तयार होतात. नकुल सहदेव तर तयारच असतात. कृष्ण त्यांना म्हणतो, “ माझे एक काम करा. मी तुम्हाला एक लिंबाची काडी देतो. तुम्ही ज्या ज्या तीर्थक्षेत्री जाल, त्या त्या ठिकाणी त्या काडीलाही तुमच्याबरोबरच स्नान घाला आणि लवकरात लवकर परत या. “

पांडव मग हरिद्वार, ऋषिकेश इ ठिकाणी तीर्थयात्रा करून परत



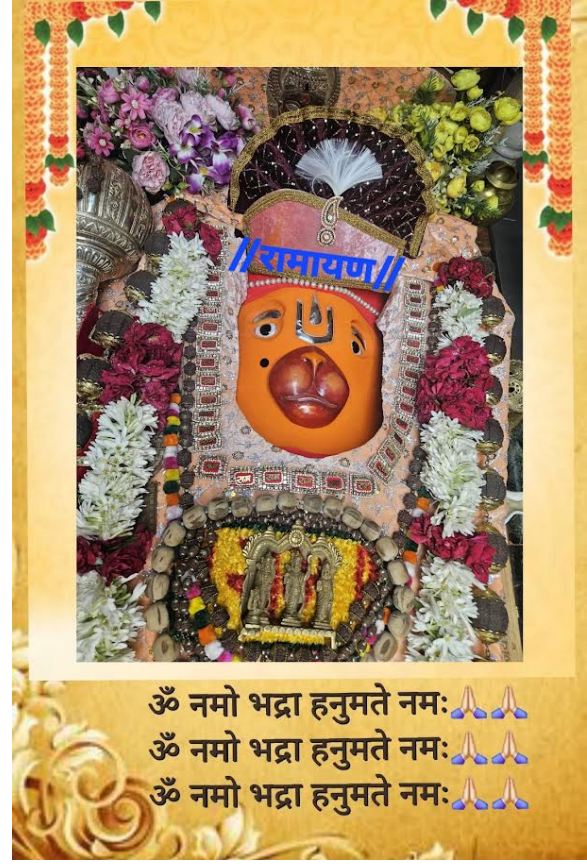
उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

येतात. कृष्ण मग भीमाला म्हणतो की मी तुला ती लिंबाची काडी दिली होती, ती परत आणलीस का, तिला स्नान घालत होतात ना ? मग भीम ती काडी घेऊन येतो. कृष्ण त्याला म्हणतो, आता या काडीला तुम्ही सगळ्या तीर्थक्षेत्री स्नान घातल्यामुळे ती पवित्र आणि गोड झाली असेल. तेव्हा तू ती खाऊन टाक. त्यावर भीम म्हणतो, केशवा, आमची चेष्टा करतोस का ? कितीही स्नान घातले तरी लिंबाची काडी गोड कशी होईल ?

तेव्हा कृष्ण ते निमित्त करून त्यांना समजावून सांगतो की आपल्या मनाचेही तसेच आहे. नुसती तीर्थयात्रा केल्याने आपण पवित्र आणि मन शांत होत नाही. त्या ठिकाणी शरीरशुद्धी बरोबरच मनातील पापे, वाईट वासना सुद्धा नष्ट झाल्या पाहिजेत. आपले मन जर पवित्र आणि शुद्ध असेल तर तीर्थांला जाण्याची सुद्धा गरज नाही. समर्थ आपल्याला या श्लोकात हीच गोष्ट समजावून सांगतात. (क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



योग्यता

योग्यता ही आपल्या गुणवत्तेवर अवलंबून असते, कोणत्याही कामास आपण किती योग्य आहोत हे आपली गुणवत्ता ठरविते. त्यामुळे चांगले कर्म करून गुणवत्ता सिद्ध करा.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

‘ भगवंता, माझा भोग बरा कर, ’ असे आपण जर त्याला म्हटले नाही, तर त्याच्या स्मरणाची जाणीव आपल्याला होईल. भगवंताच्या स्मरणात आनंद आहे. आनंदाची जाणीव झाली की दुःखाची जाणीव कमी होईल. अनुसंधानाने जे काय साधायचे ते हेच. भगवंताच्या आड येते त्याची पर्वा करू नये. भिक्षा मागण्याचा जरी प्रसंग आला तरी

विषय मनात आले की भगवंताची आठवण करावी.

भगवंताचे अनुसंधान सोडू नये. घरादाराला रात्रीच्या वेळी आपण पहारा ठेवतो, चोर येतील त्या वेळेस सावध राहातो, तसेच संधीच्या वेळेस भगवंतापासून दूर होऊ नये म्हणजे झाले. वेळेला सावध राहाणे ज्याला साधत नसेल त्याने अखंड सावध राहावे. विषय मनात आले की तिथे भगवंताची आठवण ठेवून द्यावी. ‘ अंते मतिः सा गतिः ’ अशी आपल्यात म्हण आहे. जन्मात जे केले नाही ते मृत्यूच्या वेळेला कसे आठवता येईल ? एवढ्याकरिता भगवंताच्या अखंड स्मरणात राहावे. भगवंताचे नाम हे औषध समजावे; भगवंताची प्राप्ती हे त्याचे फल. औषध मात्र थेंब थेंब आणि सतत पोटात गेले पाहिजे. नामस्मरण जर शेवटपर्यंत चालू राहिले तर तो ‘ योगच ’ आहे; आणि त्या ‘ एकाशी ’ योग साधणारा तो योगी समजावा.

एकच ठिणगी संबंध कापसाचा नाश करायला समर्थ असते, त्याप्रमाणे भगवंताचे नाम सर्व पापांचा नाश करायला समर्थ असते. आपण ते आवडीने, तळमळीने, भावाने घेत नाही, त्यात नामाचा काय दोष ? नामाची भावना वाढविणे हीच उपासना. एखाद्या आईला सांगितले की, ‘ तू मुलाला जवळ ठेव पण त्याच्यावर प्रेम करू नकोस, ’

तर ते जसे शक्य नाही, त्याप्रमाणे नाम घेणाराला सत्कर्म टाळू म्हटले तरी टाळता येणार नाही. एकवेळ भजनाला देहबुद्धीची झळ लागेल, पण नामाला ती नाही, हे लक्षात ठेवावे. मरणाच्या मागे स्मरणाचा ससेमिरा लावून ठेवावा, म्हणजे मरणाची भीती नाहीशी होईल. खरोखर, भगवंताच्या नामाची तळमळ मनापासून लागायला हवी. तेरा कोटी जपामध्ये अंतःकरणाची तळमळ ही जास्त उपयोगी पडते, यात शंकाच नाही. भगवंतापासून वेगळे न राहणे, त्याचे विस्मरण होऊ न देणे, त्याच्या स्मरणात राहणे, त्याच्या नामात राहणे, यातच खरे समाधान, शांती आणि सुख आहे. खरे सांगतो मी, मनुष्याने जन्माला येऊन एकच करावे : आपण नामात राहावे आणि दुसऱ्याला नामास लावावे. संसारात न्यून पडू देऊ नये, पण भगवंताला विसरू नये, भगवंताच्या स्मरणात स्वतःस विसरावे. सर्वाभूती नम्र होणे हाच अभिमान घालविण्याचा उपाय होय. इतर साधनांनी जे साधायचे ते नुसत्या अनुसंधानाने साधते हाच या युगाचा महिमा आहे. मायेने आपल्यावर विषयास्त्र सोडले की आपण त्यावर भगवंताच्या नामाचे अस्त्र सोडावे, म्हणजे विषय आपोआप नाहीसा होईल.



आरोग्य संजीवनी

नाचणीचे आंबील म्हणजे शरीराला थंडावा देणारे अमृतच आहे.....

ज्योतिर्मय साहित्य

हे केवळ तहान शमवत नाही, तर उन्हामुळे होणारा दाह कमी करण्यासाठी अत्यंत गुणकारी मानले जाते.

तुम्हाला पारंपरिक पद्धतीने आंबील बनवायची असेल, तर खालील सोपी पद्धत वापरून पाहू शकताः
साहित्य...

- * नाचणीचे पीठ: १ वाटी,
- * ताक: २ वाट्या (थोडे आंबट असल्यास उत्तम),
- * पाणी: ३ ते ४ वाट्या,
- * जिरे पूड: १ चमचा,
- * लसूण पाकळ्या: ४-५ (ठेचून),
- * मीठ: चवीनुसार,
- * बारीक चिरलेली कोथिंबीर.

कृती...
पीठ भिजवणे: एका भांड्यात नाचणीचे पीठ आणि थोडे पाणी एकत्र करून गुठळ्या होणार नाहीत अशा प्रकारे

कालवून घ्या. शक्य असल्यास हे मिश्रण ३-४ तास किंवा रात्रभर आंबायला ठेवावे, यामुळे आंबील जास्त चविष्ट आणि पचायला हलकी होते.
पाणी उकळणे: एका मोठ्या पातेल्यात उरलेले पाणी उकळायला ठेवा. त्यात थोडे मीठ आणि ठेचलेला लसूण टाका.

पीठ शिजवणे: पाणी उकळू लागले की त्यात नाचणीच्या पीठाचे मिश्रण हळूहळू सोडा आणि सतत ढवळत राहा

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

जेणेकरून गुठळ्या होणार नाहीत. मिश्रण घट्ट होईपर्यंत चांगले शिजवून घ्या.
थंड करणे: पीठ शिजल्यानंतर गॅस

बंद करा आणि हे मिश्रण पूर्णपणे थंड होऊ द्या.

ताक मिसळणे: मिश्रण थंड झाल्यावर त्यात ताक, जिरे पूड आणि कोथिंबीर घालून व्यवस्थित मिस्र करा.

उन्हाळ्यात आंबील पिण्याचे फायदे...

नैसर्गिक थंडावा: नाचणी निसर्गात: थंड असते, त्यामुळे शरीराचे तापमान नियंत्रित राहते.

हायड्रेशन: ताक आणि पाण्याचे प्रमाण जास्त असल्याने शरीरातील पाण्याची पातळी टिकून राहते. पचनास सुलभ: ताकातील प्रोबायोटिक्समुळे पचनसंस्था सुधारते.

उर्जा वाढवते: उन्हाळ्यातील थकवा दूर करून त्वरित उर्जा मिळवण्यासाठी हे उत्तम पेय आहे.

तुम्ही हे आंबील सकाळी नाश्याला किंवा दुपारच्या जेवणाआधी घेऊ शकता.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

अविद्या

पुढे.....

■ विद्या - आत्मा, परमात्मा, मोक्ष या विषयांचे ज्ञान देते. हे ज्ञान शाश्वत कायम टिकणारे असते.

■ अविद्या- देह, पदार्थ, इंद्रिय या विषयांचे ज्ञान देते. हे नाशवान किंवा तात्पुरते असते. विद्या- मनुष्याला बंधनातून मुक्त करते. अंतर्मुख बनवते व आत्म्याचा उद्धार करते. याउलट अविद्या मनुष्याला बंधनात टाकते. बहिर्मुख बनवते. देहाचे पालन करते. मंडुकोपनिषद यातील श्लोक द्वे विद्ये वेदितव्ये- परा चापराच् // परा विद्या (विद्या) :-ज्या ज्ञानाने अक्षर ब्रह्म समजले जाते.

■ अपरा विद्या :- ऋग्वेद यजुर्वेद सामवेद अथर्ववेद व्याकरण छंद निरुक्त ज्योतिष आणि कल्प म्हणजे लौकिक ग्रंथाधारीत ज्ञान.

श्वेताशोत्तर उपनिषद
मायां तू प्रकृतीं विद्यान्मायीन तु महेश्वरम् // येथे अविद्या म्हणजेच माया म्हणजेच प्रकृती जी जग निर्माण करते तर विद्याही ईश्वराचे ज्ञान जे मायेच्या पलीकडेले आहे हे देते. माया हीच प्रकृती आहे असे जाणारे आणि त्या मायला उत्पन्न करणारा तिचा अधिष्ठाता परमेश्वर म्हणजेच महेश्वर आहे.

■ अविद्येचे परिणाम : वस्तूचे खरे स्वरूप समजत नाही. मी देह आहे. मी कर्ता आहे. मी भोगता आहे. अशी चुकीची समजूत होते. यामुळे कर्मबंधन, संसार आणि पुनर्जन्म निर्माण होतो. अविद्येचा नाश : अविद्येचा नाश केवळ विद्येने म्हणजेच आत्मज्ञानाने होतो. अविद्याया मृत्यू तीर्त्वा विद्याया अमृतमश्नुते ईशा वास्योपनिषध 11 जसा सूर्य उगवल्यावर अंधार नाहीसा होतो तसेच ज्ञान उगवल्यावर अविद्या नाहीशी होते. क्रमशः...



सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे

वसंत कुलकर्णी,
छ.संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

"प्रेमाचे खरे स्वरूप"

सुख आणि दुःख या एका नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. म्हणजे सुखी होण्यासाठी दुःखाची चव घ्यावी लागते.. तसेच "प्रेम"म्हणजे (लव्ह) हा एक अर्थ आणि आपण प्रेमाला समानार्थी शब्दाने म्हणतो ते माया, ममता व जवळीक या अर्थाने. खर तर तरूण तरुणीचे प्रेमात पडणे वेगळे! प्रेम ही जीवनातील मूलभूत भावना असून आपण त्यामुळेच अस्तित्वात आहोत! सीपुरूषाचे जगणे हे नातेसंबंध सुखदुःख,सर्व व्यवहार प्रेमाचे असावे.का? तर प्रेम प्राणीमात्र पशुपक्षात सामान्य भावना आहे व खरे प्रेम सर्वात असामान्य असे असते असे मला वाटते!कोणी सर्व सुखी दुःखी-बरा भुला नसतो.म्हणून तरूणांनी आपणास "12वी फेल"प्रेम आवडेल का "अनिमल"ही ज्याची त्याची "चाईस"असू शकते! आपलं थोड ओझं हलकं करा,एकमेकाची काळजी घेण्यात तर नात्याची सांगता असते! यातच खुशीची बाग/उदासीची आग/व जीवनाचा राग दिसतो. म्हणून एक शायर म्हणतोय "ऊदासीकी आग और खुशियोकी बाग है जिंदगी.. हसता और रूलाता राग है जिंदगी.. अनुभवोका स्वाद है और कर्मोका पैगाम है जिंदगी!!"आजच्या तरेगमधे एवढे प्रेमाचे पुराण पुरे करतो व थांबतो. गुड डे व्हेरी गुड मॉर्निंग आणि स्ट्रे फ्रीट, योगा करा तंदुरुस्त राहा !!

प्रभातपुष्प

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

पहिला पाऊस

पहिला पाऊस सुरू
शांततेत हा होता
मन आनंदी झाले
सुगंध दरवळे पहा
मातीचा किती छान
भिजण्या बाहेर ओढावले

हळूवार आकाशात जमलेले
ढग काळेभोर पाहूनी
हुरहुर मनी दाटली
जोराच्या गार हवेचा
स्पर्श होता अवनीवरी
पहिली पाऊसधार बरसली

लोककवी-मनमोहन....

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

मनमोहन नातू ऊर्फ गोपाळ नरहर नातू यांचा जन्म ११ नोव्हेंबर, इ.स. १९११ माणगाव, जिल्हा कोल्हापूर महाराष्ट्र – येथे झाला. हे एक मराठी कवी होते. लोककवी मनमोहन या नावाने ते अधिक प्रसिद्ध होते. मीनाक्षी दादरकर हेही त्यांचे एक टोपणनाव होते. स्त्रियांसाठी केलेले लेखन त्यांनी या नावाने केले आहे. त्यांनी अंदाजे ५,००० मंगलाष्टके लिहिली, भविष्ये लिहिली आणि याशिवाय त्यांनी कादंबऱ्या आणि लघुकथाही लिहिल्या. डॉन ब्रॅडमनवर त्यांनी लिहिलेल्या पुस्तकाची नवी आवृत्ती उत्कर्ष प्रकाशनने प्रकाशित केली आहे. त्यांच्या आठवणी सांगणारे आठवणीतील मनमोहन लेखिका संध्या देवसूखकर पुस्तक उत्कर्ष प्रकाशनातर्फे २८-६-२०११ ला प्रकाशित झाले. या पुस्तकात भा.द. खेर, रमेश मंत्री, रॉय किणीकर, प्रा.शंकर वैद्य, शं.ना. नवरे वगैरेंनी वेळोवेळी मनमोहन नातूवर लिहिलेले लेख आहेत. जयवंत दळवी यांनी घेतलेल्या मनमोहन यांच्या मुलाखतीचाही या पुस्तकात समावेश केलेला आहे. जयवंत दळवी यांनी नातूंचे वर्णन चंद्र-सूर्याची बटणे खमिसाला लावणारा माणूस असे केले आहे.

लोककवी मनमोहन (गोपाळ नरहर नातू) यांचे साहित्य केवळ भावगीतांपुरते मर्यादित नव्हते, तर त्यांनी कादंबऱ्या,

दीर्घकाव्ये, लघुकथा, खेळ आणि भविष्यलेखन,मंगलाष्टके, अशा अनेक क्षेत्रात चौफेर लेखन केले आहे.

छत्रपती संभाजी (कादंबरी, १९७०),संभवामि युगे युगे (संभाजीवरील कादंबरी, १९७०)

तोरणा, प्रतापगड, आग्न्याहून सुटका, सूर्य असा मावळला

छत्रपती राजाराम, छत्रपती शाहू, आनंदधन (प्रथमपुरुषी निवेदनात्मक कादंबरी)

मनमोहन नातू यांचे काव्यसंग्रह--अफ ूच्या गोळ्या, उद्गार,

युगायुगांचे सहप्रवासी, शिवशिल्पांजली, सुनीतांगगा

मनमोहन नातू यांच्या दीर्घ कविता--उद्गार (१९३३)

कॉलेजियन (१९२९) बॉम्ब (१९३४)

युगायुगांचे सहप्रवासी (१९४६)....

मनमोहन नातू यांनी आपल्या लेखनाच्या सुरुवातीच्या काळात (१९२६ ते १९३६) अत्यंत वेगाने विपुल काव्यनिर्मिती केली. त्यांच्या प्रमुख रचनांमध्ये खालील संग्रहांचा समावेश होतो:

अफूच्या गोळ्या (१९३३): हा त्यांचा पहिला गाजलेला काव्यसंग्रह होता, ज्यातून त्यांची बंडखोर आणि वेगळी शैली समोर आली.

युगायुगांचे सहप्रवासी: मुंबईत झालेल्या हिंदू-मुस्लिम दंगलीच्या भीषण वास्तवावर

लोककवी मनमोहन



गोपाळ नरहर नातू

आधारित हे त्यांचे अत्यंत महत्त्वाचे दीर्घकाव्य आहे. मराठी साहित्यात संज्ञाप्रवाह तंत्राचा वापर करणारे हे पहिलेच काव्य मानले जाते, ज्यामुळे याला ऐतिहासिक महत्त्व आहे.राजहंस माझा निजला (किंवा फील्ड मार्शलचा सलाम): सुभाषचंद्र बोस यांच्यावर लिहिलेल्या या दीर्घकाव्यामुळे ते खऱ्या अर्थाने प्रकाशझोतात आले. याचा हिंदी अनुवाद पुढे मार्शल की सलामी या नावाने प्रसिद्ध

विशेष...

दिलीप देशपांडे, जामनेर, जिल्हा जळगाव, ८९९९५६६९१७ dilipdeshpande24@gmail.com

कल्पकतेचे उदाहरण आहे. क्रीडा आणि भविष्य विषयक लेखन डॉन ब्रॅडमन यांच्यावरील पुस्तक: क्रिकेट

जगतातील महान खेळाडू सर डॉन ब्रॅडमन यांच्यावर त्यांनी अभ्यासपूर्ण पुस्तक लिहिले होते, ज्याची नवी आवृत्ती नंतर उत्कर्ष प्रकाशनाने प्रसिद्ध केली.ज्योतिष आणि भविष्यलेखन: कवी मनमोहन यांनी वृत्तपत्रे आणि मासिकांमधून भविष्यावर आधारित अनेक लोकप्रिय लेख आणि स्तंभ लिहिले होते.त्यांच्या याच अष्टपैलू आणि मनस्वी लेखनशैलीमुळे मराठी साहित्यात त्यांना एक अवलिया आणि बंडखोर लोककवी म्हणून आदराचे स्थान मिळाल.

मनमोहन नातूंच्या गाजलेल्या कविता मध्ये..

आमुचे नाव आसू गं (भावगीत गायक आणि संगीतकार जी.एन. जोशी)

आरसा फोडलात तुम्ही, आता वेणी घाला माझी (भावगीत गायक आणि संगीत गजानन वाटवे)

कसा गं बाई झाला, कुणी गं बाई केला, राधे तुझा सैल अंबाडा (भावगीत गायक आणि संगीत गजानन वाटवे)

जेव्हा पदराला ढळत्या, पदराला तू दिलास झटका, लांब सडक तिपेडी, तुला वेणीचा मारला फटका

ती पहा ती पहा बापुजींची प्राणज्योती (स्फूर्तिगीत गायक आणि संगीत गजानन वाटवे)

मी मुक्तांमधला मुक्त आणि तू, कैद्यांमधला कैदी । माझेनी तुझे व्हायचे कधी ते, सूर कसे संवादी ।।

कोळी समाजजीवनावर आधारित कामठाचे थाटात प्रकाशन



ज्योतिर्मय  **साहित्य**

छत्रपती संभाजीनगर – रामदास पाडळे यांच्या कामठा कादंबरीचा प्रकाशन सोहळा पानवडोदमध्ये उत्साहात पार पडला. ज्या कोळी समाजबांधवांच्या जीवनावर आधारित ही कादंबरी आहे, त्याच समाजामध्ये या पुस्तकाचे प्रकाशन व्हावे असा त्यांचा आग्रह होता. साहित्यिक श्रीकांत उमरीकर यांच्या अध्यक्षतेखाली व जेष्ठ लेखक उत्तम बावस्कर यांच्या हस्ते या पुस्तकाचे प्रकाशन झाले. अॅड. मिलिंद महाजन व ज्येष्ठ चित्रकार सरदार जाधव यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

कामठा ह्या शब्दाचा अर्थ समजून घेताना लक्षात आले की, कोळी समाजातील महिलांचे हे हक्काचे उदरनिर्वाहाचे साधन आहे. दाडी पाळ्यावर बसल्यावर छाती एवढी उंच मातीची बांधलेली चूल, त्याच्या पाठीशी बसून व हात गुंडावून (बोटाच्या पेऱ्यांना गळ्याच्या भिजवलेल्या पिठात बुडवून घ्यायचे व त्या बोटांसहित खांद्यांपर्यंत जुन्या कपड्याने गुंडाळून झाकून घ्यायचे) हे सगळे कार्याचे ते बिब्याला फोडून गोडबी काढण्यासाठी व नंतर त्याच्या छिलक्याला जाळून तेल काढण्यासाठी. गोडबी खाताना किंवा बिब्याचे तेल ओषधाला वापरताना हे कष्ट लक्षात घेतले तर ह्या समाजातील महिला किती कष्ट करतात ते लक्षात येईल.

अजिंठ्याचा डोंगर हा बिब्यांच्या झाडांसाठी प्रसिद्ध आहे. कोळी समाज, त्यांचे राणीमान, दैनंदिन व्यवहार, समाजातील त्यांचे स्थान, प्राचीन

काळापासून पुजल्या जाणारा त्यांचा देव, मराठवाड्यामध्ये पाणथळ जागा कमी असल्यामुळे त्याच्या समाजाची जंगलातील शिकारीची परंपरा. ह्या सगळ्या नोंदी रामदास पाडळे यांनी खूप उत्कृष्ट पद्धतीने ह्या कादंबरीमध्ये मांडलेल्या आहेत.

महत्त्वाचे म्हणजे रामदास पाडळे यांनी आपल्या सभोवतालचा परिसर ह्यामध्ये अग्रतिम उभा केला आहे. उडणगाव, शिवणा, इंद्राढी, अन्वा, अजिंठा ह्या सगळ्या परिसरामधून लेखक आपल्याला फिरवून तर आणतोच पण त्यासोबत त्या-त्या गावाचे वैशिष्ट्यही सांगत असतो.

या प्रसंगी प्रमुख पाहुणे आर्किटेक्ट डॉ. अनिरुद्ध नाईक यांनी पुस्तकावर भाष्य करताना कादंबरी व लेखक यांचा स्वभाव उत्कृष्टपणे उलगडून दाखविला. जेष्ठ ग्रामीण कथाकार व चित्रकार सरदार जाधव यांनी पाडळे यांच्या साहित्यिक कलाकृतींवर भाष्य नोंदविले तसेच ग्रामीण कथाकारामध्ये जे अंगभूत कौशल्य लेखकानेआपल्या कादंबरीमध्ये कसे चितारले, ते स्पष्ट केले. आ. कृ. वाघमारे विद्यालयाचे माजी मुख्याध्यापक दगडूंगांडो यांनी आपल्या भाषणात लेखकाच्या शालेय जीवनातील साहित्यावर प्रकाश टाकला. सूत्रसंचालन ख्यातनाम कवी व गायक राणाजी दौड यांनी केले. परिसरातील ख्यातनाम साहित्यिक कवी धनंजय गव्हाणे, सुरेश घोंगडे, कवी साईनाथ फुसे आदींसह उडणगाव व पानवडोदमधील साहित्य रसिकही मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

वेदनेची साथ म्हणजे ‘‘संगीत’’

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

अमृता सम गोडी ह्या संगीताची मिटे वाट वेदनांची काळ्याकुट्ट निषेतला होय संगीत प्रकाश सूर्य. संगीताचा कणकण फुलवी आनंदाचे तारंगण. ‘‘जागतिक संगीत दिन’’ दरवर्षी २१ जून रोजी संपूर्ण जगभरात साजरा केला जातो. हा दिवस संपूर्ण जगभरातील संगीत क्षेत्रातील त्या-त्या समस्त संगीतकार, संगीत प्रेमी, गीतकार या सर्वांना एकत्र आणते. आणि संगीताचा जो आनंद आहे तो आनंद अजून लाख पटीने द्विगुणीत करतो. या आनंदाचा साक्षीदार म्हणजे २१ जून संगीत दिन.

हा जागतिक संगीत दिन साजरा करण्यामागचा मूळ उद्देश हा आहे की, संगीताच्या माध्यमातून मिळणारा आनंद समता, समानता, बंधुता, मानवता, संस्कृती, सांस्कृतीकी आदान-प्रदान, वैचारिक आदान प्रदान, प्रेमभावना, आदर, आपुलकी इ. या सर्व गोष्टींचे भान ठेवून एकमेकांपर्यंत या गोष्टींची देवाण घेवाण केली जाते. आपण पाहतो की गीतांच्या माध्यमातून देशप्रेम, सामाजिक हित, सामाजिक बांधिलकी ई. या सर्व गोष्टींचे दर्शन घडविले जाते. संगीतात एवढी शक्ती आहे की मनात द्वेष, मत्सर असणारी व्यक्ती ही आपले हृदय परिवर्तन करू शकते.

संगीत म्हणजे मानवी जीवनाला मिळालेली खूप सुंदर व अमूल्य देणगी होय. २१ जून रोजी संपूर्ण जगभरात संगीत प्रेमी लोक संगीत कार्यक्रम,



मैफिली, गीत गायन सार्वजनिक ठिकाणी आयोजित करतात व संगीत प्रेमींचा आनंद लाखपटीने वाढवितात. संगीत आवडत नाही अशी एकही

सौ. मनीषा सोन्नेकर/सोनकांबळे

देगलूर, जि. नांदेड. ९९६००२८८९९

व्यक्ती आपणास शोधून ही सापडणार नाही. कारण, संगीतात ती जादू आहे जी इतर कुठल्याच गोष्टींमध्ये नाही. मन: शांतीसाठी, उत्साह वाढविण्यासाठी, प्रसन्नतेसाठी, आजारपनावर मात करण्यासाठी, आनंदासाठी, खुशीसाठी, त्रास, वेदना, यातना, दु:ख कमी करण्यासाठी संगीताचे महत्त्व आहे. संगीत वाहत्या नदीसारखे व अथांग सागरा सारखे आहे.

संगीता बाबत आपण जेवढी

प्रकारात बसविली जाते. म्हणूनच प्रत्येक गीत ऐकणाऱ्याच्या, संगीत प्रेमींच्या आत्म्याला, मनाला, भावनांना स्पर्श करतो.

माणूस कितीही उदास असला तरी गाणी कानावर पडताच त्या व्यक्तीचे मन प्रसन्न होऊन त्या गाण्याकडे वळतेच. एवढी प्रचंड जादू व शक्ती संगीतात साठवलेली आहे. आपल्या भारतीय संस्कृतीत संगीताला विशेष महत्त्व दिले आहे. झाडाची साथ

मैत्रिणिंनो सांगू नका नाव घ्यायला (भावगीत गायिका रंजना जोगळेकर, संगीत : गजानन वाटवे)

विशवाशी मीं वैर धरिले, कान्हा कोणासाठी? दुनियेशी मीं दावा धरिला, लाला कोणासाठी?

शव हे कविवचे जाळू नका हो, जन्मभरी तो जळतच होता । फुलेही त्यावर उधळू नका हो, जन्मभरी तो फुलतच होता सांग पोरी सांग सारे (भावगीत गायक बबनराव नावडीकर)

हळूहळू बोल कृष्णा हळूहळू बोल. (भावगीत गायक आणि संगीत गजानन वाटवे)

मृत्युच्या समयी गुलाबा, घेऊन ये तू फक्त काटे प्रसिद्धीचे लोट आले, ते ललाटी लेख होते. माझ्याहूनी चांगले जे, नाव नव्हते गाव नव्हते, अप्रसिद्धांच्या त्या वह्यांना, तू पाकळ्यांचा गंध दे. मृत्युच्या समयी गुलाबा

कवी मनमोहन नातू यांनी लिहिलेले गीत, शब्द आहेत..मैत्रिणींनो सांगू नका नांव घ्यायला वाटवेची चाल आणि गायिका आहेत सरोज वेलिंगकर. यांनी गायलेल्या आठ-दहा भावगीतांपैकी या गीताने लोकप्रियतेचा उच्चांक गाठला.

नववधूला स्त्रीसुलभ भावनेमुळे मैत्रिणींच्या गराड्यात पतीचे नाव घेताना वाटणारा लज्जायुक्त संकोचाची भावना कवी मनमोहनांच्या शब्दांत पुरेपूर दिसून येते.



‘कौशिक आश्रम’ हे कर्तव्यपूर्तीचे केंद्र - भय्याजी जोशी यांचे प्रतिपादन

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

युगे – घरातील ज्येष्ठ मंडळींची विशिष्ट वयानंतर आपण जी सेवा करतो, ती सेवा नसते, तर ते कर्तव्य असते. ‘कौशिक आश्रम’ हे देखील संध्याच्या ज्येष्ठ प्रचारकांची सेवा करणारे कर्तव्यपूर्तीचे केंद्र आहे, असे प्रतिपादन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संध्याच्या केंद्रीय कार्यकारिणीचे सदस्य भय्याजी जोशी यांनी शनिवारी केले. पुण्यातील मित्रमंडळ सोसायटीमध्ये असलेल्या ‘कौशिक आश्रम’ या वास्तूच्या पुनर्निर्माणानिमित्त आयोजित ‘वृत्तज्ञता सत्कार कार्यक्रम’त श्री. जोशी बोलत होते. संध्याच्या पश्चिम महाराष्ट्र प्रांताचे संघचालक प्रा. नानासाहेब जाधव आणि संस्थेचे विश्वस्त दिवाकर पांडे यांची कार्यक्रमात प्रमुख उपस्थिती होती. ‘कौशिक आश्रम’पुनर्निर्माणाच्या कार्यात मोलाचे योगदान दिलेल्या हितचिंतकांचा प्रातिनिधिक सत्कार जोशी, प्रा. जाधव आणि पांडे यांच्या हस्ते करण्यात आला.

‘कौशिक आश्रम’ हे विश्र्वातीस्थान नाही तसेच ते सेवाकेंद्रही नाही. समाधान आत्मीयतेमध्ये असते, असे

आत्मीयतेचे, समाधानाचे, आनंदाचे वातावरण ज्या वयात अनुभवायला मिळाले पाहिजे, असे ज्येष्ठ कार्यकर्ते ‘कौशिक आश्रम’ येथे राहणार आहेत. त्यांना येथे तसेच वातावरण अनुभवता येईल, असे जोशी यांनी सांगितले. या इमारतीला ऑफिसचे स्वरूप येणार नाही. हे घर आहे, असे वातावरण जिथे अनुभवायला मिळेल, अशी ही वास्तू आहे. पुढेही येथे समाधानाचे वातावरण राहील याची खात्री देतो, असेही भय्याजी जोशी म्हणाले. डॉ. जगदीश करमळकर यांनी मनोगत व्यक्त केले. नागेश पाटील यांनी सूत्रसंचालन केले.

मैत्रीचा संदेश देणारे केंद्र

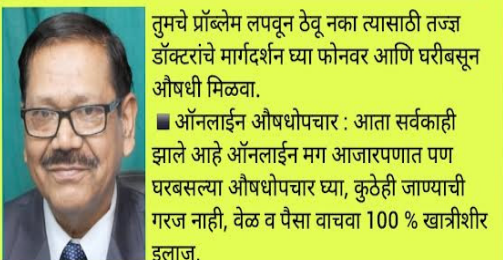
कार्यक्रमापूर्वी मित्रमंडळ सोसायटीच्या पदाधिकाऱ्यांबरोबर भय्याजी जोशी यांनी संवाद साधला. ‘कौशिक आश्रम’ आमच्या सोयायटीमध्ये असल्याचा आम्हालाही आनंद आहे, अशी भावना यावेळी व्यक्त करण्यात आली. हा धागा पकडून भय्याजी जोशी म्हणाले की, कायम मैत्रीचा संदेश देणारे ‘कौशिक आश्रम’ हे केंद्र आहे आणि हाच संदेश हे केंद्र पुढेही देत राहील.

क्रांतीचौक येथे राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी साजरी



छत्रपती संभाजीनगर : मेरी झांसी, नही दूंगी असे. इंग्रजांना ठणकावून सांगणारी राणी लक्ष्मीबाईची पुण्यतिथी, क्रांतीचौक छ. संभाजीनगर येथे तीच्या स्मारकाजवळ दिव्याची आरास व हार, पुष्पगुच्छ वाहुन तिला अभिवादन करण्यात आले. यावेळी शहरातील महिला, शालेय विद्यार्थी तसेच नागरीकांची उपस्थिती होती. त्यामध्ये राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघाचे प्रशांत बक्षी यांची प्रमुख उपस्थिती होती. महिला वर्गात विजया कुलकर्णी वर्षा बक्षी व अनेक महिलांची उपस्थिती होती.

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 वाचला 100 % खात्रीशीर इलाज,

गुप्तनोग, 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 आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखांपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्यग्रस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या 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

जन सांस्कृतिक विकास प्रतिष्ठान: परिवर्तनाची नवी सांस्कृतिक संस्थात्मक रचना

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
संस्कृती म्हणजे केवळ सण, उत्सव,रुढी, परंपरा, वेशभूषा, केशभूषा, खाद्यवस्तू अशा बाबींच तेवढ्या नव्हेत.

संस्कृती ही फार व्यापक संकल्पना आहे. संस्कृती म्हणजे केवळ विशिष्ट धर्म, साहित्य, पंथ इत्यादी एवढ्यापुरतीच मर्यादित देखील नसते. या साऱ्यातून तर ती असतेच पण तिचे विकास आणि अनुशेष,विनाश आणि शेष, यांच्याशीही नाते असते. संस्कृती निर्माण प्रक्रियेत ते अंतर्निहीतच आहे.

प्रकृतीकरणाकडून संस्कृतीकरणाकडे मानवाचा प्रवास झाला. तो विकास समजला गेला. मात्र आज याच संस्कृतीकरणाच्या, सांस्कृतिक पर्यावरणाच्या, विकास समजला गेलेल्या प्रवासात सुस्थापित, सुरक्षित, सुरचित नैसर्गिक पर्यावरण, प्रकृतिसंबद्ध जैवविविधता, त्याने संपन्न अशा अगणित जीव,

झाडीची महिमा गाणारा काव्यसंग्रह : कानात सांग...!

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
(मागील अंकावरून) चला तर मग ही कानात सांग कविता काय म्हणते यातील दोन ओळी लिहीत आहे.

झालीना भरला सोना,
मोवाच्या झाडाखाली कानात सांग परसाच्या घात फुलांची आली

येरूनी लागली झुरनी, फुगल्या पाहुनी बोरी, लावली गऱ्याच्या खाली गात फुलांची आली

महर्षी बोरकर यांनी झाडांचे, फुलांचे, फळांचे गुणगौरव करताना मागे राहिले नाही.

अगदी पळसाच्या कानात गोष्ट सांग म्हणतो म्हणजेच पळस सुद्धा कशातच कमी नाही बरं: अगदी निसर्गाने वर्णन करताना व त्यांचे बोलणे, सांगणे, त्यांचा चालत असलेला संवाद सुद्धा शिकायला भाग पाडतो. झाडे बोलत नाही असे सर्वांना वाटते पण, तसं नसतं त्यांची भाषा आणि त्यांचा चालत असलेला संवाद फक्त एक कवी आपल्या कल्पना शक्तीतून करत असतो व लेखणीच्या माध्यमातून समाजापर्यंत पोहोचवत असतो. काही गोष्ट

जंतू, कुमी, कीटक, पशू, पक्षी, प्राणी, झाडे-झुडुपं, जंगल, नद्या,पाणी व अंतिमतः माणूस हा प्राणी देखील, त्यांचे दोहन होत होत या विकासासाठी विस्थापित होत, त्याची केवळ साधनसामग्री होत, फक्त एक वस्तू तेवढा उरत गेला.

प्राकृतिक साधनांपासून तो मानवी जीवनातल्या सारे काही फक्त तथाकथित विकासाची संसाधने समजली जावून त्यांचे दोहन, शोषण करण्याचा कायदेशीर मुक्त परवाना देखील या संस्कृतीनेच त्याला दिला.

त्यावरील प्रभुत्व, वर्चस्व, आणि ते टिकवण्यासाठीचे संघर्ष त्यासाठी वाटेल ते

करण्याच्या मार्गाने आज पुनः टोळीयुगातील क्रौर्य, अराजक, व रानटीपणा या अवस्थेत परतले असल्याचे दृश्य आहे.

हे दृश्य सांस्कृतिक निश्चितच नाही.

तथाकथित विकासाच्या प्रक्रियेत संस्कृती या व्यापक, उदात्त,विशाल,

सर्वसमावेशक, बहुविध अशा संस्कृती या संकल्पनेची उंची, खोली, व्याप्ती ही संकुचित, खुजी करून टाकली आहे.

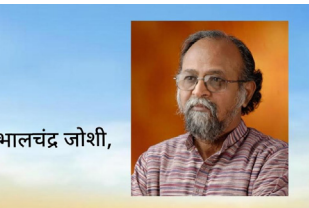
त्यातूनच सर्वत्र खुजे, असांस्कृतिक, असभ्य, अविचारी, अविवेकी नेतृत्व आणि त्याचे तसलेच अनुयायी यांची बहुसंख्या व त्यांची संकुचित दृष्टी हा या ग्रहगोलावरील संस्कृतीसाठी मोठाच धोका ठरली आहे.

या प्रक्रियेत बळी हा मानवाधिकार, जैवविविधता, अहिंसा, सामाजिक न्याय, सहिष्णुता, विवेक, सौहार्द, मूल्य,करूणा, नैतिकता, मानवी प्रज्ञा या साऱ्याचा गेला आहे. संस्कृती ज्या विविधतेने सिद्ध होते त्या विविधतेचा, हस्तकला, कुटीर उद्योग, हस्तोद्योग, लोक विद्या, लोककला, लोकगीते, लोक बोली, लोकसंगीत, ज्ञानपद विद्या, ज्ञानपद कला, पारंपरिक शहाणपण,

संस्कृती व सांस्कृतिक साधनांमध्ये लोकांचे बळ व सामान्यांचे संस्कृतीकारण व तेच त्यांचे राजकारण म्हणून एकवटलेले

मोकळेपणा, अभिव्यक्तीचे निसर्गदत्त स्वातंत्र्य, आणि अशा कितीतरी सभ्य व सांस्कृतिक बाबींचा बळी गेला आहे.जातो आहे.

संस्कृती, सांस्कृतिकता या अमूर्त संकल्पना, प्रत्यक्षात वावरत असतात त्या मूर्त स्वरूपातच. त्यांचे असणे जाणवत असते, तेव्हा ती संस्कृती म्हणून जाणवते.मात्र त्यांचा क्षय जाणवतो तेव्हा तिने विकृतीचे स्वरूप धारण केलेले असते.आज तेच दिसते अधिक आहे.



संस्कृती व सांस्कृतिक साधनांमध्ये लोकांचे बळ व सामान्यांचे संस्कृतीकारण व तेच त्यांचे राजकारण म्हणून एकवटलेले

असते.

तथाकथित आधुनिक विकासाने तेच नष्ट केले आहे.

संस्कृती व सांस्कृतिक विकास ही मूलतः प्राचीन, आद्य स्वरूपाची, भांडवली औद्योगिकता निरपेक्ष अशी संकल्पना आहे.

एकात्मिक स्वरूपाच्या सामाजिक –आर्थिक विकासाच्या संकल्पनेचे मूळ सांस्कृतिक मूल्यांमध्ये रूजलेले आहे.

त्यामुळे संस्कृतीला वगळून होणारा, असांस्कृतिक, संस्कृती विहीन विकास आता अमान्य होवू लागला आहे.

सांस्कृतिक घटकांचा विकास प्रक्रियेत अंगभूत समावेश करूनच समतोल विकास शक्य असल्याने युनेस्कोने देखील हा विचार सदस्य राष्ट्रांनी स्वीकारण्याचे प्रयत्न सुमारे चाळीस वर्षांपासून चालवले आहेत. त्याला यथोचित प्रतिसाद देखील लाभला आहे.

महाराष्ट्र सांस्कृतिक आघाडी या

आंतरराष्ट्रीय योग दिन

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**

आज २१ जून, आजचा दिवस संपूर्ण जगात आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा केला जातो. भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सप्टेंबर २०१४ मध्ये झालेल्या संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या महासभेत २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा करण्यात यावा असा प्रस्ताव मांडला. २१ जून हा दिवस जगातील अनेक देशांमध्ये सर्वात मोठा दिवस आहे. पृथ्वीला सूर्याभोवती फिरण्यासाठी लागणाऱ्या वेगामुळे २१ जून हा दिवस इतर दिवसांपेक्षा मोठा असतो. २१ जून रोजी उत्तरायण संपूस दक्षिणायन सुरू होते. या दिवशी दिवस मोठा तर रात्र लहान असते. २१ जून रोजी सूर्योदय लवकर होतो आणि सायंकाळी जास्त वेळेपर्यंत उजेड असतो. त्यामुळे या दिवसाला विशेष महत्त्व प्राप्त होते म्हणून हाच दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा करावा असा प्रस्ताव पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी मांडला. पंतप्रधान नरेंद मोदी यांच्या या प्रस्तावाला संयुक्त राष्ट्र संघाच्या १९३ देशांपैकी १७५ देशांच्या प्रतिनिधींनी पाठिंबा दिला. सुरक्षा आयोगाचे कायमस्वरूपी सदस्य असलेले अमेरिका, इंग्लंड, फ्रांस, चीन, रशिया यासारखे देशही या प्रस्तावाचे सहप्रतिनीधी आहेत. याप्रस्तावावर विस्तृत

मल या वडिलांचे धक्याने आरोग्य बिघडले आणि त्यांचेही २५ दिवसांनी ३ जुलै १९३१ रोजी निधन झाले. हरी किशन तलवार यांचे भाऊ भगतराम तलवार यांनी पेशावर पासून काबूलपर्यंत सुभाषचंद्र बोस यांना २६ जानेवारी १९४१ पासून पोचेपर्यंत साथ दिली. भगतराम तलवार काबूलमध्ये मार्च १९४१ पर्यंत नेताजी सुभाषचंद्र बोस यांच्या समवेत होते.

क्रांतीवीर हरी किशन तलवार यांच्या स्मृती हिंदी विकिपीडियावर संपूर्ण जीवनाची लेख स्वरूपात उपलब्धता, भगतसिंग यांच्या एका लेखात हरी किशन यांचा असलेला उल्लेख, हरी किशन तलवार यांच्या जीवनावर आधारित २०२१ मध्ये तसेच २०२३ मध्ये केलेले व्हिडीओज अशा स्वरूपात जपण्यात आल्या आहेत. “तारीख“ या पेपरमध्ये त्यांच्या क्रांतीकारी कार्याचा स्वस्तिर लेख अनमोल ठेवा आहे. शाहरूख खान यांचे

पिताश्री सिध्दांत मुहम्मद यांनी एन॰डब्ल्यू॰फ्री पी () फ्रीडम फाइटर असोसिएशनच्या पत्रिकात हरी किशन यांच्यावरील

लिहिलेला लेख भारतीय स्वातंत्र्यलढ्याच्या इतिहासातील महत्त्वाचा मानला जातो. भगतसिंग यांचे युवा शिष्य हरी किशन तलवार यांचा स्मृतीदिन ९ जून रोजी दरवर्षी मोठ्या प्रमाणात साजरा करून त्यांच्या स्मृतींना उजाळा देत तरुणांपुढे आदर्श ठेवला जातो.



चर्चा झाल्यानंतर डिसेंबर २०१४ मध्ये या दीनाला मान्यता देण्यात आली. २१ जून २०१५ रोजी पहिला आंतरराष्ट्रीय योग दिन जगभर साजरा करण्यात आला. भारतीय प्राचीन संस्कृतीत योग, योगासने, योगसाधना यांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. प्राचीन काळापासून भारतातल्या साधुसंत, ऋषीमुनींनी योगाचे महत्त्व, त्याचे फायदे आणि त्याची गरज पटकून दिली आहे. तन आणि मन यांचा एकत्रित व्यायाम म्हणजे योग. आजच्या काळातील धकाधकीच्या जीवनात योगाच्या माध्यमातून आपण आपले शरीर तंदुरुस्त ठेवू शकतो ; शिवाय मनावरही चांगले संस्कार करू शकतो.

सुचवली गेलेली व संबंधित शासन निर्णयानुसार मान्य झालेली सांस्कृतिक धोरण संनियंत्रण समिती शासनाने स्थापण्यासाठी पाठपुरावा सुरूच आहे.

दरम्यान लोकांमध्ये देखील सांस्कृतिक साक्षरता मोठ्या प्रमाणावर वाढवण्याची जी गरज आहे,त्यासाठी स्थानिक, विभागीय,राज्य आणि अखिल भारतीय पातळ्यांवर,लोकसहभाग असणाऱ्या सांस्कृतिक संस्था स्थापल्या जाणे ही गरज असून त्यासाठी संस्थात्मक संरचना सुचवली गेली आहे.

साहित्याचे क्षेत्र जसे स्थानिक, विभागीय आणि अखिल भारतीय पातळीवर विभागीय साहित्य संस्था व त्यांचे अखिल भारतीय मराठी साहित्य महामंडळ या द्वारे सुसंघटित आहे तसे संस्कृतीचे क्षेत्र त्याहून कितीतरी मोठे असूनही ते या सर्व पातळ्यांवर, संस्थात्मक दृष्टीने सुसंघटित नव्हते. **(क्रमशः)**

भारतातील योगाची संस्कृती जागतिक पातळीवर स्वीकारली गेली आहे. जगभरातील देशांनी योग केवळ स्वीकारला नाही, तर त्याचा प्रचार आणि प्रसारही केला आहे. कोरोनारुपी महामारीच्या काळात तर योग दिनाला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले होते. कोरोना सारख्या महामारीचा मुकाबला कायचा असेल तर आपल्या शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यावर भर दिला पाहिजे. नियमित व्यायाम आणि योगासन यांनी आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढू शकते. योग कसा करावा, कोणती योगासने मनाला आणि शरीराला सक्षम ठेवू शकतात यावर अभ्यासकांनी मोठे मांडली आहेत त्याप्रमाणे दररोज योग साधना करणे गरजेचे आहे. आज योग दिनानिमित्त एक दिवस योग करून त्याचे फोटो सोशल मीडियावर टाकून या दिनाचा इव्हेंट न

करता सर्वांनी योगाचा अंगीकार करून नियमित सराव करावा. जगाने योगाला राजमान्यता दिली आहे आपणही नियमित सराव ठेवून योगसाधना केली तरच आजच्या योग दिनाचे सार्थक झाले असे म्हणावे लागेल.

शिंपल्यातील शब्द मोती

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
(मागील अंकावरून)
शिवाय नात्याला जोडून मैत्रीची साथ मिळाली तर आयुष्य खऱ्या अर्थानी फुलते हे उत्कृष्ट रितीने लेखिकेने मांडले ते वाचनीय तर आहेच पण चिंतनीय पण आहे. ‘माझी अमेरिका ट्रीप’मधून लेखिकेने आपल्या निरिक्षण शक्तीचा परिचय करून दिल्यामुळे ह्या लेखांस गोडवा आला असून जिज्ञासा वृद्धीगत झाल्याशिवाय रहात नाही. क्षणभर वाचकच अमेरिका दर्शन घेतो असे वाटते. ज्ञान आणि मनोरंजन यात उत्तम रितीने साधले आहे. कविता विभागात एकूण पंचवीस कविता असून त्यामधील आशय खूप गहनतेने घेण्यासारखा आहे. ‘जाईचा कुंज’मधून कवियत्री म्हणते श्रावणमासी हरवून नेते। गंध फूलांची मोहीनी

घे भरारी घे, कुंकू सुपुत्रास

पुस्तक परीक्षण
आर. पी. दुसे, छत्रपती संभाजीनगर

माझ्या, नागीण बाई, ह्या कविता चिंतनीय आहेत तर प्रतिमा ही वेगळ्या घाटीची उत्कृष्ट कविता आहे. शेवटी आपल्याच पुस्तकाबद्दल संवाद

साधताना कवियत्री म्हणते. पुस्तकातील ओळी पण भौतिक शाळा हृदयी प्रसवी प्रेम–मायेचा उजाळा भाषेची समृद्धता जपती बावनकशी उपमा अहंकाराचा साज शोभे अति, किती छान! स्वाभिमान असावा हेच यातून स्पष्ट होते. त्यामुळे कवितेला सुगंध आला आहे. सोपी भाषा मोठा आशय यात साधला आहे.

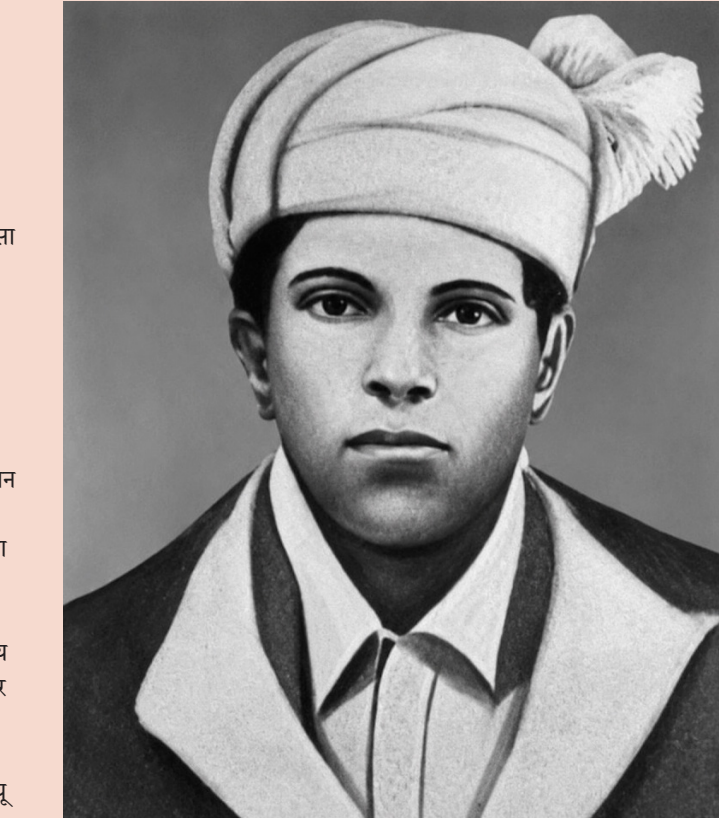
असे हे वाचनीय पुस्तक असून समाधानाचे तुषार त्यात भरले आहे. लेखिका अभ्यासू वाचक पण असल्याचे स्पष्ट दिसते. ह्याशिवाय अशी सुंदर विचार पालवी फुटणारी नसते. लेखिकेने लिहित जावे आणि वाचकाने आवडीने ते वाचत जावे.

पुस्तकाचे नांव : शिंपल्यातील शब्द मोती
लेखिका : सुनीता शिवाजी क्षिरसागर
प्रकाशक : शार्दुल शिवाजी क्षिरसागर, छत्रपती संभाजीनगर
पृष्ठ : २०८
किंमत : रुपये २००/-

क्रांतीवीर हरी किशन सरहद्दी (तलवार)

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**

(मागील अंकावरून)
२ जाने. १९३१ रोजी सुरू झालेल्या प्राथमिक तपासानंतर हरी किशन यांना ५ जानेवारी १९३१ रोजी सत्र न्यायालयात हजर करण्यात आले. यावेळी त्यांनी असा कबुलीजबाब दिला कि, राष्ट्राचे स्वातंत्र्य मिळविण्याचे आ्हिसक मार्ग दडपशाहीमुळे निष्फळ ठरले आणि माझ्या हजारो देशबांधवांना इतकेच नव्हे तर स्त्रीया आणि मुलांनाही तुरुंगात टाकण्यात आले तसेच मारहाण करून त्यांचा अपमान करण्यात आला. विन्स्टन चर्चिल यांच्या हुकुमशाही भाषणामुळे माझा दृढनिश्चय अधिकच वाढून मी हिंसक झालो. जगाला भारताची परिस्थिती समजण्यासाठी मी हे कृत्य केले, हरी किशन तलवार यांच्यावर गव्हर्नर सर जेफ्री डी मॉन्ट मोरेन्सी यांच्यावरील हल्ला, उपनिरीक्षक चानन सिंग यांचा हल्ल्यातला मृत्यू तसेच उपनिरीक्षक वर्धन यांच्यावरील हल्ला तसेच त्यांच्यामुळे डॉ. मेडरमॉंट नावाच्या इंग्लिश महिलाेला झालेली दुखापत याबद्दल आरोपपत्र ठेवण्यात येऊन २६ जानेवारी १९३१ रोजी फाशीची शिक्षा ठोठावण्यात आली. विशेष म्हणजे १९ वर्षांनंतर याचदिवशी भारताचे प्रजासत्ताक आस्तित्वात आले. लाहोर उच्च न्यायालयातही न्यायमूर्ती जॉन्स्टन यांच्या अध्यक्षतेखाली विभागीय खंडपीठानी ही शिक्षा कायम केली. शिक्षा कायम झाल्यानंतर फाशीची शिक्षा झालेल्या कैद्यांना ज्या लाहोर सेंट्रल जेलमध्ये ठेवण्यात आले तिथेच हरी किशन तलवार



यांना ठेवण्यात आले. सरदार भगत सिंग हे याच तुरुंगात आहेत आणि त्यांना लवकरच फाशी देण्यात येणार आहे हे समजल्यावर हरी किशन तलवार यांनी त्यांना भेण्याची इच्छा तुरुंगाधिका–यांकडे व्यक्त केली. त्यांनी ती नाकारल्यावर नऊ दिवस हरी किशन यांनी उपोषण केल्यावर अन्नत्यागामुळे अखेरीस भगतसिंग यांना काही काळ भेटण्यास त्यांना संधी देण्यात आली. भगतसिंग यांना २३ मार्च १९३१ रोजी फाशी देण्यात आली जी तारीख भारतीय स्वातंत्र्य लढ्याच्या इतिहासात शहीद दिन म्हणून ओळखली जाते. फाशीच्या

एक दिवस आधी म्हणजे ८ जून १९३१ यादिवशी हरी किशन तलवार यांनी आपल्या नातेवाईकांना व मित्रपरिवारास शेवटची इच्छा सांगितली कि, मी परमेश्वराकडे प्रार्थना करतो कि, माझा पुर्नजन्म या पवित्रभूमी भारतात व्हावा, हरी किशन यांनी अशीही इच्छा प्रदर्शित केली कि, त्यांचे पार्थिव फाशीनंतर ताब्यात दिल्यावर ज्या ठिकाणी तीन हुतात्मा भगतसिंग, शिवराम राजगुरू आणि सुखदेव थापर यांच्यावर संस्कार झाले होते त्याच ठिकाणी त्यांच्यावर अंत्यसंस्कार करण्यात यावेत, अंत्यसंस्कार झाल्यानंतर



स्वातंत्र्यलढ्यासाठी प्राण देणाऱ्या सर्वात तरुण हुतात्म्यांपैकी एक अशी हरी किशन यांची नोंद करण्यात आली आहे. गव्हर्नर सर जेफ्रिला ठार मारण्यात आपल्या मुलाला अपयश आले आणि आपला मुलगा हसत हसत फासावर गेला यामुळे निराश झालेल्या त्यांच्या गुरुदास



लिहिलेला लेख भारतीय स्वातंत्र्यलढ्याच्या इतिहासातील महत्त्वाचा मानला जातो. भगतसिंग यांचे युवा शिष्य हरी किशन तलवार यांचा स्मृतीदिन ९ जून रोजी दरवर्षी मोठ्या प्रमाणात साजरा करून त्यांच्या स्मृतींना उजाळा देत तरुणांपुढे आदर्श ठेवला जातो.



योग दूर करतो रोग

योग ’’ ही अत्यंत सुंदर संकल्पना निश्चित करण्यात आली आहे. ही त्रिसूत्री आजच्या युगात मानवाला सुखी आणि समाधानी बनवण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे.

योग म्हणजे नुसता व्यायाम नव्हे

अनेकांचा असा गैरसमज असतो की, योग म्हणजे केवळ शरीर वाकवणे किंवा काही कठीण आसने करणे. परंतु योग ही केवळ शारीरिक हालचाल नसून ते शरीर, मन आणि आत्मा यांना जोडणारे एक शास्त्र आहे. योग हा आजारांवर तात्पुरता उपाय करत नाही, तर तो रोगाचे मूळ उपटून टाकण्याचे काम करतो.

शारिरीक व्याधींवर

रामबाण उपाय

नियमित योगासने केल्याने शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते आणि प्रत्येक पेशीला पुरेसा ऑक्सिजन मिळतो. सांधेदुखी, पाठीचे आजार, हृदयरोग, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह यांसारख्या आजारांवर मात करण्यासाठी ताडासन, भुजंगासन आणि मंडूकासन यांसारखी आसने अत्यंत प्रभावी ठरतात.

मानसिक सजगता आणि आत्मभान

अनुलोम-विलोम, कपालभाती व भ्रामरी या प्राणायामांमुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढतेच, पण वाढत्या वयातील विस्मरणाची समस्या दूर ठेवण्यासही मदत होते. प्राणायाम आणि ध्यान मनाला शांत करतात आणि स्वतःच्या शरीराचे व विचारांचे ज्ञान जागृत

करतात, ज्यामुळे मानसिक आजार दूर पळतात.

अंतर्गत शांतता

जागतिक शांततेचा पाया हा व्यक्तीच्या अंतर्गत शांततेवर आधारलेला असतो. योगामुळे मनातील राग, चिडचिड आणि चिंता कमी होते. जेव्हा व्यक्तीचे मन शांत आणि आनंदी असते, तेव्हा ती आपल्या कुटुंबात आणि समाजातही शांतता व सलोखा निर्माण करते. समाज आनंदी तरच जगात शांतता निर्माण होईल, हाच योग दिनाचा खरा संदेश आहे.

ज्येष्ठांसाठी अमृत, तरुणांसाठी उर्जा

वाढत्या वयात उद्भवणारे आजार आणि एकटेपणा

दूर करण्यासाठी योग हा ज्येष्ठ नागरिकांसाठी उत्तम सोबती आहे. रोज सकाळी घेतलेला केवळ एक तासाचा योग आणि हास्ययोगाचा वर्ग वृद्धापकाळ आनंदी बनवतो. तर दुसरीकडे, तरुणांची एकाग्रता वाढवण्यासाठी आणि कार्यक्षमता सुधारण्यासाठी योग ही एक उत्तम

ऊर्जा आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, अनेक मोठे आजार हे आपल्या जीवनशैलीमुळे होतात. योग ही जीवनशैली सुधारण्याची पहिली पायरी आहे. या १२ व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने आपण सर्वांनी त्याला आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनवण्याचा संकल्प केला पाहिजे. चला, रोज सकाळी स्वतःसाठी एक तास काढ्या, योगाची कास धरूया, रोगांना कायमचे दूर पळवून निरोगी भारताचे स्वप्न साकार करूया!

योग करा, शतायुषी व्हा !

ज्योतिर्मय **साहित्य**

आंतरराष्ट्रीय योगदिनाच्या सर्वांना खूप हार्दिक शुभेच्छा! संपूर्ण जगात २१ जूनला जागतिक योगदिन साजरा केला जातो. योग हा शब्द योगायोग या शब्दातील शब्द नव्हे. तर त्याचा अर्थ आत्मा परमात्म्यात विलीन होणे असा आहे. सिध्दयोगी, ऋषीमुनी असे करीत असत. सगळ्यांना जरी असे करणे शक्य नसले तरी त्यातला मुख्य भाव, महत्त्वाचा अर्थ लक्षात घेणे

आवश्यक आहे. अष्टांगयोगही त्यातला महत्त्वाचा भाग आहे. तरीसुद्धा, सर्वसामान्य लोकांसाठी, साधकांसाठी योगाचे साधे,सोपे काही प्रकारही आहेत. योगाची सुरुवात भारतातूनच झाली आहे. अत्यंत थोर ऋषी पतंजली ऋषींनी योगाची निर्मिती व सुरुवात पाच हजार वर्षांपूर्वी त्यांनीच केली आहे. पण, भारतातील लोकांना अठराव्या, एकोणविसाव्या, शतकापर्यंत भारतातील लोकांना योग व योगाभ्यासाची माहिती नव्हती. तसेच, त्याचे महत्त्वही नव्हते. त्याचवेळेस स्वामी विवेकानंदांनी भारतीय लोकांना योगाचे महत्व सांगितले होते. पण, भारतातील लोकांनी त्यांच्या बोलण्याकडे दुर्लक्ष केले. सन १८९३ मध्ये परदेशात अमेरिकेत जागतिक शिखर परिषद होती. त्या शिखर परिषदेत स्वामी विवेकानंद यांनी भारताचे प्रतिनिधित्व केले. भाषणाच्या सुरुवातीलाच त्यांनी सर्वांना माझ्या बंधू आणि भगिनींनो असं त्यांना इंग्रजीत सांगितल्यावर तेथील लोकांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तेव्हा, ख-या अर्थाने सा-या जगाला भारताची ओळख झाली. तसेच, भारतीयांचं आणि संस्कृतीचं अत्यंत उच्च दर्जाचं महत्व सा-या जगाला कळालं हे अत्यंत महत्त्वाचे कार्य श्री स्वामी विवेकानंदांनी केलं.

तसेच ,स्वामी विवेकानंद यांनी जागतिक परिषदेत भारतातील योग व योगाचे महत्व समजावून सांगितले. महत्व सर्वांना पटवून दिले. तेव्हा तेथील सर्व जनसमुदायाने टाळ्यांचा कडकडाट केला. तसेच, स्वामी विवेकानंद यांचा व भारत देशाचा जयजयकार केला. तेव्हा तेथील लोक जय योगा! जय योगा! म्हणून योगाचा जयजयकार करू लागले. त्या नंतर स्वामी विवेकानंद भारतात आल्यानंतर त्याकाळातील हिंदूस्थानच्या लोकांनी, जनतेने त्यांचा व भारत देशाचा जयजयकार केला. तेव्हा, भारतीय लोक सुध्दा जय योग! न म्हणता जय योगा! जय योगा म्हणून, जयजयकार करू लागले. खरा शब्द योग आहे. योग हा भारतातच निर्माण झाला आहे. तेव्हा भारतीय लोकांना त्याचा खूप अभिमान असायला हवा होता. तेव्हा,त्यांनी योग न म्हणता जय योगा

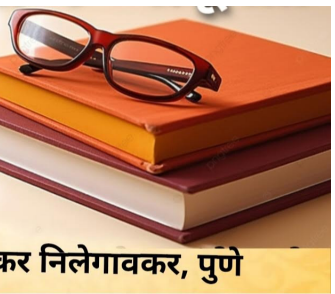


हा शब्द स्विकारला. म्हणजे आपलं स्वत्व विसरून परदेशी लोकांनी योग या शारिरीक, बौध्दिक व अध्यात्मिक व्यायाम प्रकाराचा स्विकार केला. तेव्हा, भारतीय लोकांना त्याचे महत्व कळाले. त्यानंतर , श्री.स्वामी विवेकानंद भारतात आल्यानंतर त्यांचा जयजयकार भारतीयांनी केला. मग ते सर्वजण आमचे विवेकानंद! आमचे विवेकानंद!

म्हणून त्यांचा गौरव करू लागले. म्हणजे याचा अर्थ असा की, आपल्याकडे असलेल्या सोन्यासारख्या वस्तूंचं, अमृततुल्य अशा विद्वानांचं अमूल्य असं महत्व भारतीयांना नसावं ही दुर्दैवाची व अशा लोकांना ही लाजिरवाणी बाब आहे. असाच प्रकार महामानव, व दीनदलितांच्या, गरिबांच्या व गरीब कामगारांच्या हितासाठी त्यांच्या सुरक्षेसाठी सदैव झटणारे व भारताच्या राज्यघटनेचे शिल्पकार डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर व भारताचे थोर स्वातंत्र्यवीर विनायक दामोदर सावरकर ज्यांनी

दिवसरात्र भारताच्या स्वातंत्र्यासाठी अहोरात्र कष्ट करून,हाल अपेष्टा सहन करून रक्ताचे पाणी करून अंदमानात काळ्यापाण्याची पन्नास वर्षे जन्मठेपेची शिक्षा भोगत असताना स्वातंत्र्यासाठी इंग्रजांचा खूप अनचित अत्याचार, छळ सहन केला. भारतात पदवी पर्यंतचे शिक्षण घेवून वकीलीच्या उच्च शिक्षणासाठी दोघेही प्रदेशात गेले. तेथे त्यांनी प्रथम श्रेणीत वकीलीची पदवी प्राप्त करून ते बॅरिस्टर झाले. दोघांनीही आयुष्यभर फक्त देशसेवेचे व भारतीयांच्या सुखासाठीच कार्य केले. पण, ते जीवंत असताना त्यांच्या तत्कालिन समाजातील लोकांनी त्यांना बराच त्रास दिला. तसेच तेव्हाच्या केंद्र शासनाच्या प्रमुखांकडूनही सन्मानाची

वागणूक त्यांना मिळाली नाही असे इतिहासाचे अवलोकन केले असता असे दिसून येते. तसेच,अजूनही त्यात विशेष फरक पडलेला नाही असेच दिसून येते.अनेक शतकांतील संतांनी, महापुरुषांनी, व अत्यंत वेदशास्त्रसंपन्न विद्वानांनी सांगून सुध्दा एकविसाव्या शतकातही बहुतांशी लोकांच्या स्वभावात, आचारविचारात ,वागण्या, बोलण्यात काहीही फरक पडलेला दिसून येत नाही.ब-याच लोकांना असे वाटते की, योग म्हणजे शरीरास त्रास देणे आहे. पण, ते तसे नाही. लोकांचा हा चूकीचा समज आहे. योगाभ्यासात शरीर विशिष्ट पध्दतीने ताणले,वळविले व वाकविले जाते. योगाभ्यास हा व्यायाम आहे.योगात श्वसनाचे विविध व्यायाम प्रकार आहेत.काही अवघड वाटणारे योगप्रकारही त्यात आहेत.पण, ते नित्य सरावाने साध्य करता येतात. योगाने तन,मन,बुध्दी व चित्त एकाग्र



होते. मनाला, चिचाला शांती लाभते. मन कुठेही भरकटत नाही. नित्य योगाभ्यासाने परमात्म्याशी संवाद साधता येतो. माणसाचे मन शांत व स्थिर राहते. अशा या महान योग शास्त्राचा उल्लेख भगवद्गीतेसह , महाभारतातही आढळतो. तसेच, अनेक शतकांपासून भारतात व महाराष्ट्रात योगाचा अभ्यास योगसाधना करून अनेक साधकांनी केला आहे व त्याचा लाभ घेतलेला आहे. परंतु, एकविसाव्या शतकात मात्र संगणकीय प्रणालीव अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाच्या विविध प्रकारच्या ऑपच्या माध्यमातून शासकीय व कंपन्यांच्या कामकाजात खूप परिवर्तन झाले आहे. त्यामुळे कर्मचारी, कामगार व अधिका-

यांना बारा ते चौदा तास कॉम्प्युटरवर काम करावे लागत आहे. त्यामुळे, त्यांना योग करण्यासाठी वेळ मिळत नाही. तरीसुद्धा त्यांना योगासाठी वेळ काढावाचं लागेल. तरंच त्यांची प्रकृती चांगली राहील. या शतकातील तिस-या दशकात तर सर्वच माणसांची जीवनशैली खूपच बदललेली आहे. तसेच, टिव्हीवर व दैनिक वर्तमानपत्रात नवनवीन खाद्यपदार्थांच्या जाहिरातींचा मारा होतंच असतो. पौष्टीक गुणवत्ता नसलेले खाद्यपदार्थ पिइझा, मी,बर्गर, पाणीपूरी यासारख्या जीवनसत्व नसलेल्या तत्सम पदार्थांमुळे माणसामाणसांच्या प्रकृतीमध्ये अनेक विकार निर्माण झाल्यामुळे हजारो लोक अनेक कारणांमुळे आजारी पडत आहेत. तसेच, दोनचाकी, चारचाकी वाहनांच्या तसेच, ट्रक,टॅपो,बस व ट्रॅव्हल्सच्या वाहनांमधून मोठ्या प्रमाणात उत्सर्जित होणा-या कार्बन डायऑक्साइडच्या अतिमहाभयंकर प्रदूषणामुळे पृथ्वीच्या तापमानात खूप वाढ झाली आहे. तसेच, दूष्कृत्ये करणा-या हजारों

माणसांच्या निसर्गविरोधी दूष्कृत्यांमुळे पृथ्वीच्या पर्यावरण संतुलनात खूप अस्थिरता निर्माण झाली आहे. त्यामुळे, शासनाने व शासकीय यंत्रणांनी अशा दूष्कृत्ये करणा-या दोषी माणसांवर त्वरीत अत्यंत कडक कारवाई करणे अत्यंत आवश्यक आहे .तरंच, पर्यावरणाचे संतुलन स्थिर राहिल. त्यामुळे, सर्व जनतेचे आरोग्य उत्तम राहील.तोपर्यंत सद्यस्थितीत सर्व जनतेने,(महिला व पुरुष)कर्मचारी, कामगार अधिकारी तसेच, या देशातील सर्व राजकीय पुढाऱ्यांनीही नित्यनेमाने योग व योगाभ्यास करणे कुटुंबांच्या, समाजाच्या, राज्यांच्या, देशाच्या व स्वतःच्या उत्कृष्ट आरोग्याच्या व हिताच्या दृष्टीने व समृध्दतेच्या दृष्टीने अत्यंत आवश्यक आहे. त्यामुळे, या देशातील सर्व नागरिक व पर्यायाने भारतदेश समृद्ध व सामर्थ्यशाली होईल. जय हिंद! जय महाराष्ट्र!

जय योगदिन!



ज्योतिर्मय **साहित्य**

सर्वांच्या आवडीचा विषय म्हणजे सहल. सहल ही सर्वांनाच खूप आवडते. कारण रोज रोज त्याच वातावरणात राहून प्रत्येकाला कंटाळा आलेला असतो. सहलीच्या निमित्ताने घरापासून दूर आणि नेहमीपेक्षा वेगळ्या वातावरणात फिरायला मिळते. तेथील हवामान प्रेक्षणीय दृश्ये, नेहमीपेक्षा वेगळी भेटणारे माणसे, एकंदरीत सारेच कसे सुखद आणि आल्हाददायक असते. प्रत्येक वयाच्या माणसाला सहल हा आवडता विषय असतो. अगदी केजीतील मुलांपासून, शालेय, कॉलेजमधील, विद्यार्थी असोत शिक्षकवर्ग, किंवा कोणत्याही कार्यालयातील व्यक्ती असोत सर्वांनाच सहल फार आवडते. घरातील लहानमोठी माणसे आबालवृद्ध सर्वांचाच सहलीची मौज लुटायला आवडते. आता सहलीसाठी सर्वांनाच वेगवेगळ्या ऋतूप्रमाणे तयारी करावी लागते. पण काही असले तरी सहलीचा आनंद प्रत्यक्ष त्या वातावरणात गेल्याशिवाय मिळत नाही हे बाकी खरे हं!

प्रत्येक शाळा, विद्यालयात साधारणपणे थंडीच्या दिवसात सहल काढली जाते. आम्ही आर्ट लाईन च्या कॉलेज मध्ये असतांना मात्र दर पंधरा दिवस किंवा महिन्यातून एक तरी लॅण्डस्केप दूर असायची व चित्रकलेच्या सर्व जामानिम्य्यासहित आम्हाला ती सहल करायला लागायची. शाळा, कॉलेज मध्ये ज्या सहली असतात त्या शैक्षणिक दृष्ट्या मुलांना भौगोलिक, ऐतिहासिक, नैसर्गिक दृष्टीने ज्ञान मिळावे हा हेतू असतो. साधारण सर्वांच्या दृष्टीने विचारपूर्वक निर्णय घेऊनच सहलींचे आयोजन केले जाते. त्यात मुलांच्या वयोमानाचाही विचार केला जातो. बालवाडी ते दहावी पर्यंत च्या मुलांना कुठे सहलीला न्यावे, तसेच त्यांच्या सुरक्षिततेचा विचारही शिक्षकांना करावा लागतो, त्याप्रमाणे नियोजन केले जाते.

मुलांना सहलीला नेण्याचा शिक्षणखात्याचे हेतू नक्की च चांगला आहे. सहलीच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना प्रेक्षणीय स्थळांची माहिती मिळते. सहलीसाठी एतिहासिक, भौगोलिक, देवस्थाने, सांस्कृतिक, निसर्ग रम्य, नदी, तलाव, धरणे, समुद्रकिनारा, वेधशाळा, वैज्ञानिक,खगोलीय .मोठे गडकिल्ले,मोठाल्या बागा, वगैरे ठिकाणी नेले जाते तसेच मुंबई दर्शन, किंवा वेगवेगळ्या शहरात अशा ठिकाणी मुलांना तेथील संग्रहाणीय माहिती मिळेल. राणीचा बाग, मत्स्यालय,लोणावळा, खंडाळा, बोंगद्यातून जाणार्या मार्गातील सहली, तजमहाल, कुतुबमिनार, जयपूर, राजस्थान वगैरे अनेक ठिकाणे जी ऐतिहासिक रित्या प्रसिद्ध आहेत अशी.

सहल काढतांना शिक्षक मुलांच्या वयोमानाप्रमाणे सहलीची ठिकाणे ठरवतात, आधी सर्व सुविधांची माहिती करून घेतात. किती दिवसांची सहल ते ठरवतात. विद्यार्थ्यांना काय, किती झेपेल, आर्थिक दृष्टीनेही विचारविनिमय करूनच निर्णय घेतला जातो. तेथील सर्व माहिती जाणकार शिक्षक आधी काढून आणतात.

त्यानंतर मुलांना, पालकांना सूचना दिल्या जातात. सहलीच्या ठिकाणा प्रमाणे किती खर्च येईल. राहण्याची सोय, खाण्यापिण्याची सोय ही पहावी लागते, प्रवासात लागणार्या वस्तू या सर्वांची यादी विद्यार्थ्यांना दिली जाते. कोणते कपडे, थंडीत लागणारे उबदार कपडे,शूज वही पेन , सर्व माहितींची यादी दिली जाते. तसेच प्रथमोपचार बॉक्स शाळेतून घ्यावे लागायचे. मुलांना सहलीचा आनंद मिळायचा, शिक्षकांनाही मिळायचा. पण मुलांना पुन्हा सुखरूप पालकांच्या हाती सुपुर्द करेपर्यंत जीवात जीव नसायचा.

शाळेत शिक्षिकेची नोकरी करतांना हे सर्व पाठ झालेले असायचे. सहलीला योग्य वेळी, योग्य त्या ठिकाणी वेळेवर पोहोचायला मिळाले की जीव थोडासा भांड्यात पडायचा. निघण्यापूर्वी मुलांची प्रेझेंटी घेणे, बस सुटतांना नारळ फोडणे, बसला हार घालणे, हळदकुंकू वाहणे, देवाच्या नावाचा जयजयकार करीत बस निघायची. बस किंवा गाडीत मुलांची दंगामस्ती थोडीफार असायची, अंताक्षरी सर्वांचा आवडता खेळ, शिक्षकांनाही मुले त्यात सामील करून घ्यायची. मनमोकळे वातावरण, अभ्यासाचे टेन्शन नाही, मिळून मिसळून वागणारे, कडक तरीही प्रेमळ शिक्षक मुलांची काळजी घेणारे, निसर्गाचे सुंदर वातावरण, मोकळी हवा, मित्र मैत्रिणींचा ताफा, आनंद, उत्साह, मधेमधे, थोडाफार खाऊ, विनोदी गप्पा, आणि बाहेर सुंदर धुक्याचीशाल पांघरलेला निसर्ग.

पक्ष्यांचे, आवाज, शहरातून गाडी जाताना दिव्यांची रोषणाई. गावातून गाडी जाताना अंधुकसे वातावरण, लांब गेलेली शाळा सारेच कसे आवडते दृश्य. आई

बाबांची आठवण आली

तरी सहलीतून परत आल्यावर खूप खूप गमती जमती आईला सांगायला मिळणार असतात. तो आनंद वेगळाच असतो.

शिक्षण खात्याने हा एक चांगला निर्णय घेतल्यामुळे विद्यार्थ्यांना कमी खर्चात शैक्षणिक माहिती, फिरण्याचा आनंद मिळतो. त्याचबरोबर घराबाहेर कसे वागावे, मित्र मैत्रिणींचा सहवास, आनंद, मैत्री शेअरिंग या सगळ्या गोष्टी कळतात, मुले बाहेरच्या जगाशी नाते जोडू पाहतात, सहकार्याची, भावना निर्माण होते, निसर्ग आणि वेगळ्या वातावरणामुळे मुलांची आकलन शक्ती, ग्रहणशक्ती वाढते. शालेय सहलीमुळे विद्यार्थ्यांना बरेच नवनवीन ज्ञान मिळते. ज्ञानार्जनासाठी सहलीचा फारच मोठा वाटा आहे असे मला वाटते. तुम्हालाही माझे हे विचार पटले तर अभिप्राय द्या. निबंध वाढतच जाईल, म्हणून सहल इथेच थांबवते.