

॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २२ □ अंक १८४ वा □ भारतीय सौर दिनांक १४ भाद्र. शके १९४८, शनिवार दि.०५ सप्टेंबर २०२६ □ पाने ६ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

‘शिक्षाविद शिक्षक-कल आज और कल !’

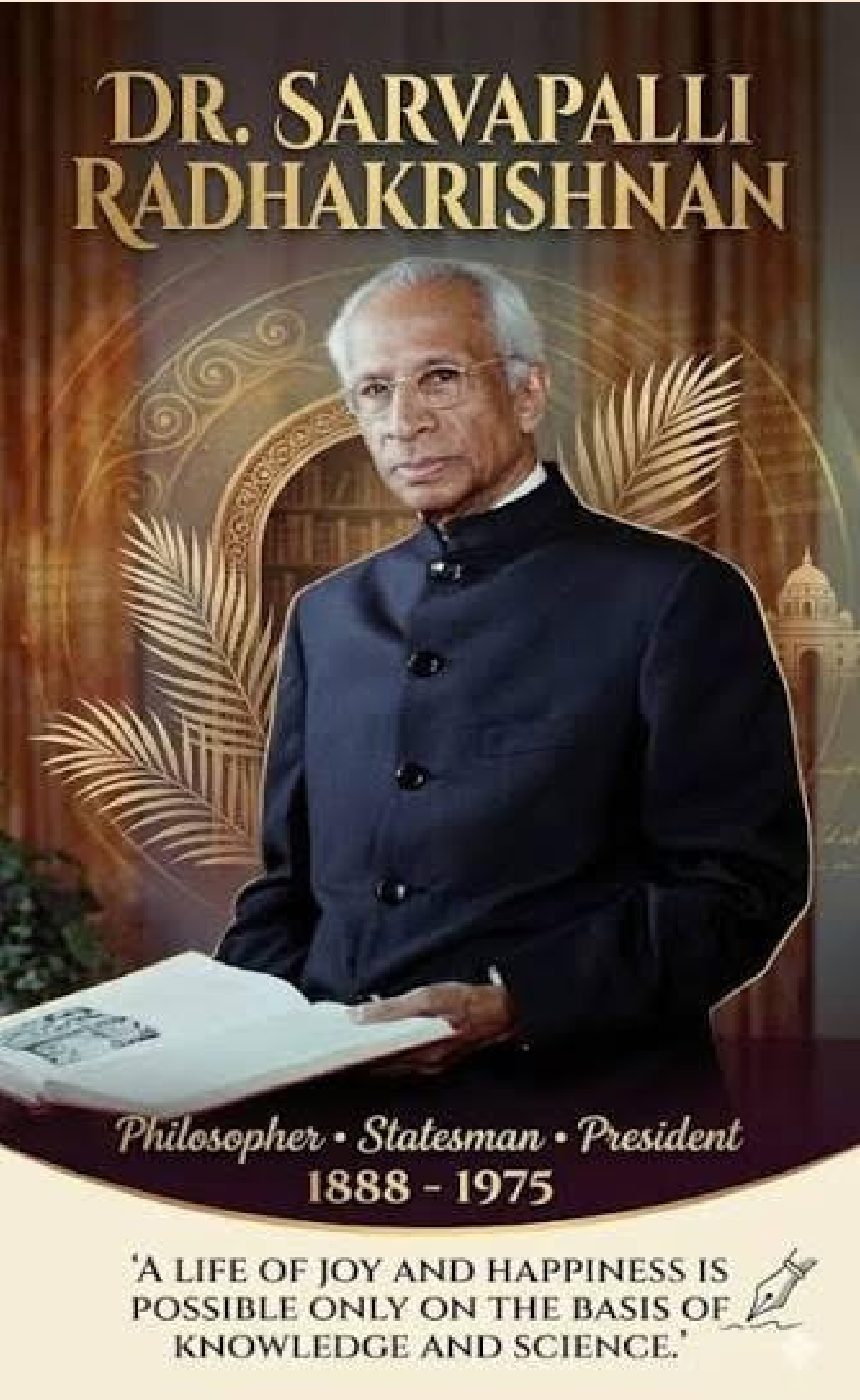
ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

महनीय शिक्षाविद सर्वप्रिय शिक्षक डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन अपने एक प्रसिद्ध भाषण में कहते हैं, “शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्राप्त करना नहीं है, बल्कि व्यक्ति को समाज के लिए उपयोगी बनाना भी है। एक अच्छा शिक्षक अपने विद्यार्थियों को न केवल ज्ञान देता है, बल्कि उन्हें अच्छे नागरिक भी बनाता है।”

डॉ. राधाकृष्णन ने १३ मई १९६२ में आजाद भारत के द्वितीय राष्ट्रपति के रूप में पदभार ग्रहण किया। तब उस वर्ष उनके विद्यार्थियों ने जब ५ सितम्बर १९६२ को उनका ७७ वा जन्मदिवस मनाने की उनसे अनुमति मांगी तो, उन्होंने कहा, “यह दिन इस राधाकृष्णन के जन्मदिवस के रूप में नहीं बल्कि शिक्षकों समर्पित करते हुए शिक्षक दिवस के रूप में मनाओ।” डॉ. राधाकृष्णन (जन्म ५ सितम्बर १८८८ थिरुथानी तमिलनाडु के में सर्वपल्ली गांव में - मृत्यु १६ अप्रैल १९७५, मद्रास में) भारत के प्रथम उप-राष्ट्रपति (१९५२-१९६२) और द्वितीय राष्ट्रपति (१९६२-१९६७) रहे। वे शिक्षाविद होने के साथ ही भारतीय संस्कृति के ज्ञाता एवं जगत संवाहक, महान दार्शनिक और सम्पूर्ण आस्थावान हिन्दू विचारक थे। उनके इन्हीं गुणों के कारण वर्ष १९५४ में भारत सरकार की ओर से उन्हें सर्वोच्च नागरिक सम्मान भारत रत्न से अलंकृत किया गया था। उन्होंने कई प्रसिद्ध विद्यालयों में दर्शनशास्त्र के प्राध्यापक एवं कई गणमान्य विश्वविद्यालयों में कुलपति का पद विभूषित किया। यह किसी भी गैर-राजनीतिज्ञ के जीवन की आश्चर्यकारक यात्रा थी जो राजनयिक क्षेत्र में अत्यंत कुशल राजदूत से शुरू होकर राष्ट्रपति के पद तक पहुँच गई।

ऐसे सुविद्य आदर्श शिक्षकों का मूल भारतीय संस्कृति में दिखाई देता है। देवगुरु बृहस्पति को असुरगुरु शुक्राचार्य का विरोध सहना पड़ा। यहीं नहीं देवासुर संग्राम युगों-युगों तक चलता रहा। जिस प्रकार देवों में सदाचार के सद्गुण तो थे, परन्तु देवराज इन्द्र की सिंहासन लालसा एवं स्त्री लोलुपता किसीसे छिपी नहीं थी। इसके विपरीत शुक्राचार्य जैसे अवगुणों को प्रोत्साहन देने वाले गुरु होकर भी सर्वगुणसम्पन्न विष्णुभक्त प्रल्हाद और बलि राजा असुरों की कंटीली बाड़ में जवाकुसुम की भांति खिले थे! श्रीराम के गुरु वसिष्ठ एवं विश्वामित्र थे तो उनके पुत्र लव-कुश के गुरु वाल्मीकि! सद्गुणों की खान रहे इन गुरुजनों से प्रत्यक्ष विष्णु के अवतार राम ने क्या सीखा, इसकी सीख हमें पुरुषोत्तम राम के सकल जीवन से प्राप्त होती है। जब हम त्रेता युग से द्वापर युग की ओर अग्रसर हुए तो नीतिमूल्यों का का स्थाई रूप से पतन दृष्टिगत होता है। भीष्म पितामह, द्रोणाचार्य और कृपाचार्य जैसे गुणनिधान गुरुजन दुर्योधन और अन्य कौरवों को सन्मार्ग पर नहीं ला सके। और तो और द्रौपदी के चीरहरण के समय मूक दर्शक बनने के कारण उनके व्यक्तित्व पर लगा काला धब्बा कुरुक्षेत्र पर बहाया लहू भी धो नहीं पाया।

मित्रों, मैं बारम्बार सोचकर इस निष्कर्ष पर पहुँची हूँ कि, शिक्षा प्रदान करने वाले गुरुजनों की कोई अलग प्रजाति नहीं होती, बल्कि वे तो समाज की ही उपज हैं। गुरु, शिक्षक, टीचर, सर, मैडम, ये बदलाव हमारे बदलते जीवनमूल्यों का ही प्रारूप है। शिक्षादान का बहुमूल्य कार्य करनेवालों की अवनति के कुछ कारण समाज में उपजी उनके प्रति अनास्था हैं। सरकारी स्कूलों में कार्यरत शिक्षकों की परिस्थिति बिकट है। ऐसे कई उदाहरण मिलेंगे जहाँ डॉक्टर, आइ ए एस अफसर, वकील, इंजीनियर, जैसे व्यवसाय पीढ़ी दर पीढ़ी फल फूल रहे हैं। परन्तु अगर अभिभावक शिक्षक है तो क्या उनके बच्चे भी शिक्षक होना चाहते हैं? मेहमानों का अक्सर एक प्रिय सवाल होता है गृहस्वामी के बच्चों को, “बेटा, बड़े होकर क्या



बनना चाहते हो? “ इसका उत्तर “शिक्षक” मिलना बड़ा कठिन है ।

यह अनास्था पिछली शताब्दी में शुरू हुई। उसके पहले तो बच्चों को शिक्षकों के सुपुर्द कर माँ बाप निश्चिन रहते थे। कितने ही बच्चे अपने शिक्षकों का अनुकरण करते हुए स्वतंत्रता संग्राम में कूद पड़े थे। अपने शिक्षकों का आदर्श अपने समक्ष रखकर वे आदर्श छात्र होने का प्रमाण देते थे। धीरे धीरे इस उदात्त व्यवसाय का व्यापारीकरण होने लगा जब शिक्षकों के दिए हुए आदर्श विचारों पर समाज का दंभाचार और

पाश्चात्य संस्कृति में बसा उपभोगवाद भारी पड़ने लगा। शिक्षकों के प्रति अविश्वास का वातावरण तैयार होने लगा। आदर्श विचारों की गठरी स्कूल-कॉलेजों में छोड़ अब आधुनिक छात्र समाज में बढ़ते अन्य विचारधाराओं के प्रभाव में आने लगे। व्यक्ति स्वातंत्र्य का मृगजल, एकल परिवार, बढ़ती महंगाई में पिसते अभिभावक, अवसरवादी समाजसुधारक, खोखली

कव्हरस्टोरी...

डॉ. मीना श्रीवास्तव
ठाणे, मो. 99201 67211



पत्रकारिता और स्वाधीन और कुर्सीप्रीमी राजनीतिज्ञों का गहरा प्रभाव विद्यार्थियों पर पड़ने लगा। आज की बात करूँ तो,

बहुतसे विद्यार्थियों को शिक्षकों का दिया विद्यादान जीर्ण शीर्ण वस्त्रों जैसा लगता है। चॉक और डस्टर की बजाय ‘कम्प्यूटर’ पर शिक्षकों से अधिक चतुराई से छात्रों की उँगलियाँ चलने लगी हैं। आज ‘गूगल-बाबा’ एवं ए आय रुपी आधुनिक ज्ञानगंगावतरण हर गुणवान शिक्षक पर हावी है। शिक्षकों की उपयोगिता केवल आंतरिक मूल्यांकन तक सीमित रह गई है, क्योंकि स्वाध्याय के अध्याय अब अधिक ज़ोरोंपर है। सरकारी शिक्षकों को गैर-विद्यादान कार्य के अंतर्गत सेंसर,

टीकाकरण तथा स्वास्थ्य शिक्षा, चुनाव और कई अन्य लक्ष्यप्राप्त्य सरकारी कार्यों में प्राथमिकता दी जाती है । गैरसरकारी स्कूलों में शिक्षकों की संख्या कम होती है। अधिक कार्य, पाठ्येतर कार्यक्रम, प्रोजेक्ट और सांस्कृतिक कार्यक्रमों के इवेंट्स में इन स्कूलों की मानों होड़ सी लगी है।

शिक्षकों की इस दुरावस्था के कारणों की मीमांसा करना एक दुष्कर कार्य है। नियुक्ति के समय दी हुई रिश्वत, वह भी अस्थायी नियुक्ति के लिए, अनियमित वेतन, स्कूल में कदम दर कदम पर भ्रष्टाचार, राजनीती, जातिभेद एवं पक्षपात जैसे दूषित वातावरण में बेचारा शिक्षक करे तो क्या करे। मित्रों, उन पर और एक कुटाराघात हुआ है। कुरुरमुते (मशरूम) की तरह गली-गली में फैली निजी ट्यूशन की समानांतर शिक्षाप्रणाली! अब तो विद्यार्थी ट्यूशन के लिये सीमोल्लंघन कर दूसरे शहर में जा बसते हैं। पुरानी ‘गुरुकुल’ परंपरा के आधुनिक रूप में शिक्षा का कोटा पूरा करनेवाले इस ट्यूशन का टशन देखते ही बनता है। बस कभीकभार तहखाने की लाइब्रेरी में पढाई में मशगूल विद्यार्थियों को जलसमाधि लेनी पड़ती है! लेकिन इससे घबराना कैसा? यहीं सोच कर हाथ पर हाथ धरे बैठे रहियो कि बड़े बड़े शहरों में ये छोटी छोटी बातें तो होती ही रहती हैं।' इस प्रदूषित वातावरण के साइड इफेक्ट्स भी क्यों न हों! शिक्षक भी तो मुसीबत का मारा है, थोड़ासा पैसा यहाँ- वहाँ से जमा करना, अंतरिम मार्क की कीमत वसूलना, अपनी प्राइवेट ट्यूशन पर ज्यादा ध्यान देना, विद्यार्थियों में पक्षपात करना, अपना ज्ञान बढ़ाने के प्रयत्न न करना, जैसे भी हो, बी एड और एम एड की डिग्री लेकर नौकरी करना, अपने पेशे से अरुचि है ईश्वर! इसीलिए हमारे पंचतारांकित स्कूल और विश्वविद्यालय तक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर निचली कगार पर हैं। विद्यार्थी बड़े पैमाने पर विदेश में शिक्षा ग्रहण करने को क्यों लालायित है, इस पर सोचविचार करना आवश्यक है!

अंत में एक शूल की तरह चुभनेवाली जहरीली बात कहनी होगी। लिंगभेद समाप्त करने के कानून को समाज ने कितना स्वीकारा (?) है यह सूर्यप्रकाश की तरह प्रकाशमान है। उसी समाज के सड़े अंग जब शिक्षक बनते हैं, तब ये हर उम्र के पुरुष अपनी कन्या जैसी हर उम्र की कोमल निरपराध छात्राओं के साथ अश्लीलता की सीमा लाँघ यौन अपराध करते हैं। गुरुरूपी संरक्षक दीवार ही जब छात्राओं पर टूट पड़े तो उसका केवल निषेध मात्र करने से क्या यह कीचड़ साफ़ होगा? यहाँ ऐसे पुरुष पर घर और समाज ने किये संस्कारों पर बड़ा प्रश्नचिन्ह अंकित हो जाता है!

इसका हल निकालना हो तो शिक्षाव्यवसाय में सुधार लाना होगा। बीज और भूमि दोनों पर उचित संस्कार जरूरी है। गुणवान बालक की उपज संस्कारित घरों में होती है, अच्छा नीतिमान व्यक्ति उत्तम परिवार, भले समाज और नीतिमान शिक्षा संस्थाओं का अभिन्न अंग होता है। हर व्यक्ति को अपना दायित्व समझना होगा कि, नीतिमूल्यों पर आधारित सर्वांगीण शिक्षा पर बालकों और युवाओं का मूलभूत अधिकार है। शिक्षा की उपलब्धि करवाना हम नागरिकों का परम कर्तव्य है। हम चाहें अभिभावक हों या छात्र, आज के शिक्षक दिवस पर यह प्रण करें कि, आदर्श शिक्षकों का सम्मान केवल शिक्षक दिन को ही नहीं, बल्कि हर कदम पर करेंगे और शिक्षा व्यवसाय को शीर्ष स्थान पर पहुँचाने के लिए हरसंभव प्रयत्न करेंगे!

तभी तो हम संत कबीर की इस उक्ति का वास्तविक अर्थ समझ पाएंगे!
“गुरु गोविंद दोनों खड़े, काके लागू पाँय ।
बलिहारी गुरु आपने, गोविन्द दियो बताय ॥”



जात्यावरच्या ओव्या.....

अरे बरस पावसा
मका चालली वाळून
गेला कोण्या गावा
जरा पाह्य रे वळून ॥८३०॥

अरे बरस पावसा
सोयाबीन रे सुकलं
कसं ढगातल्या देवा
तुह गणित चुकल ॥८३१॥

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ७१

ज्योतिर्मय साहित्य

जयाचेनि नामें महादोष जाती ।
जयाचेनि नामें गती पाविजेती ।
जयाचेनि नामें घडे पुण्यदेवा ।
प्रभाते मनी राम चिंतीत जावा ॥७१॥

अर्थ : भगवंताच्या नामस्मरणाने मोठमोठी पापे नाहीशी होतात. साधकाला उत्तम अवस्था प्राप्त होते. पुण्याचा संचय होत जातो. असे सर्व काही ज्यामुळे प्राप्त होते त्या रामाचे नामस्मरण आणि चिंतन पहाटेच्या वेळी करावे.
(महादोष – मोठमोठी पापे/पातके/दोष, गती – अवस्था/मुक्ती/मोक्ष)
विवेचन : भगवंताच्या नामाचा महिमा अपार आहे. सतत नामस्मरण केल्याने महादोष म्हणजे महापापे नाहीशी होतात. भगवंतांचे नाम आपले अंतःकरण शुद्ध करते. वाईट गोष्टी, पापकर्म करण्याची इच्छाच होत नाही. चोरी करणे, खोटे बोलणे, व्यभिचार करणे, हत्या करणे, अपेयपान (दारू)करणे या सारख्या गोष्टी या महापाप मानल्या जातात. परंतु सतत भगवंताचे नाम घेत राहिल्याने या गोष्टी करण्याची इच्छाच नाहीशी होते. व्यक्ती सदाचारी बनते. वाल्या कोळ्याचे उदाहरण आपल्या सर्वांना माहिती आहे. वाटमारी करणे, हत्या करणे यासारखी महापापे त्याच्या हातून घडली होती. परंतु महर्षी नारद आणि



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

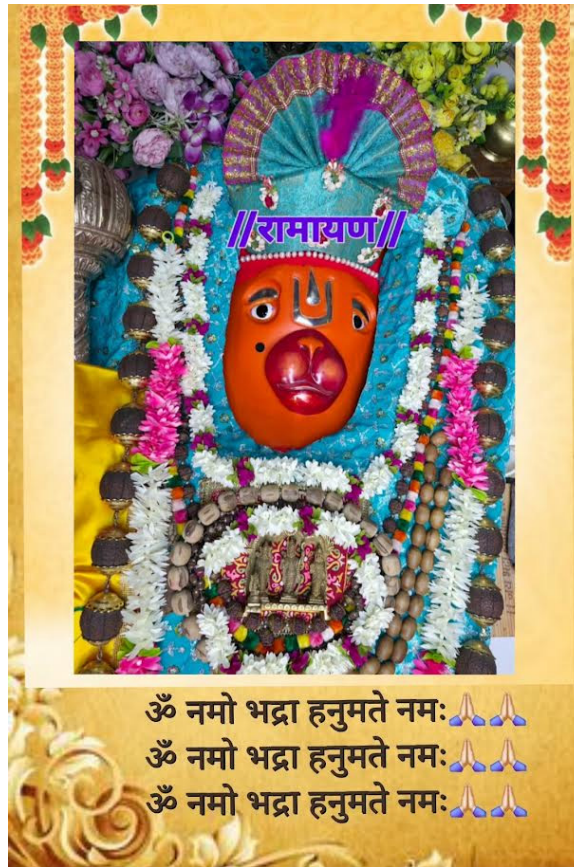
ऋषींच्या उपदेशामुळे त्याच्यात अंतर्बाह्य बदल झाला. आपल्या कर्माचा पश्चाताप होऊन त्याने रामनामाचा आश्रय घेतला.

रामनामाची जादू एवढी मोठी आहे की वाल्या कोळ्याचे रूपांतर महर्षी वाल्मीकीत झाले. रामायणासारखा अद्वितीय ग्रंथ लिहून ते जगासाठी वंदनीय ठरले.

रामनामामुळे गती म्हणजे उत्तम अवस्था प्राप्त होते. अंतकाळी भगवंताचे नाम मुखात येणे यासारखे भाग्य नाही. अंते मती सा गती: असे म्हटले जाते ते यामुळेच. शेवटचा दिस गोड व्हावा असे तुकाराम महाराज म्हणतात याचा अर्थ हाच आहे. पण आयुष्याच्या अखेरच्या क्षणी माणसाच्या मुखात अचानक रामनाम येत नाही. त्यासाठी सतत मनाने भगवंताचे नामस्मरण करण्याची सवय असावी लागते. ही सवय

असेल तरच अंतकाळी भगवंत आठवतो.

(क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



संयम

संयम हा आपल्या अंगातील खूप महत्वाचा गुण आहे, ज्याच्याजवळ हा गुण आहे ते कुठल्याही संकटाना सहज तोंड देऊ शकतात व पुढे निघून जातात. कोणत्याही परिस्थितीत संयम बाळगता आला पाहिजे.

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

नामस्मरण करताना चित्त एकाग्र का होत नाही ? त्याकरिता काय करावे ? नामस्मरण करीत असताना हजार तऱ्हेचे विचार मनात येतात हे खरे. त्यांना आवरण्याचा पहिला उपाय म्हणजे त्या विचारांच्या मागे न जाणे. विचार मनात आले तर त्या विचारांना फाटे फोडून ते वाढवू नयेत; म्हणजेच मनोराज्य करू नये. विचार येतील तसे जातील, तिकडे

नामस्मरण व एकाग्रता

लक्ष देऊ नये. चित्त एकाग्र होण्याकरताच नामस्मरणाची गरज आहे. चित्ताची एकाग्रता ही फार पुढची पायरी आहे. चित्त चंचल आहे, त्याला कुठेतरी स्थिर करून ठेवल्याशिवाय भागत नाही, म्हणून ते नामात गुंतवून ठेवावे. नामस्मरण करीत असताना ते नाम आपल्या कानांनी ऐकावे, म्हणजे एकाग्रता व्हायला मदत होईल. एकाग्रता झाल्याशिवाय नाम घेण्यात अर्थ नाही, आणि नामाशिवाय एकाग्रता होणार नाही, या संशयात न पडता साधे, सोपे नाम घ्यावे म्हणजे आपोआप एकाग्रता येईल.

दुसरी गोष्ट अशी की, ज्याची आपल्याला आवड असते त्यात आपल्याला एकाग्र होता येते. आपल्याला विषयाची आवड असते म्हणून विषयाचे सेवन करताना आपण एकाग्र होतो; मग त्याचप्रमाणे विषयाच्या ऐवजी आपण परमात्म्याची आवड धरली तर त्याच्या ठिकाणीही एकाग्र होता येणार नाही का ? म्हणून, आज विषयाची जितकी आवड आहे तितकीच देवाच्या प्राप्तीबद्दलही आवड ठेवावी, म्हणजे आपल्याला त्याच्या ठिकाणी एकाग्र होता येईल. एकाग्र होणे म्हणजे त्या ठिकाणी समरस होणे. मीठ पाण्यात टाकले म्हणजे ते

पाण्यातून वेगळे राहते का ? योग केल्याने एकाग्र होता येईल खरे, पण जोपर्यंत समाधी आहे तोपर्यंतच ती एकाग्रता टिकेल. सर्वाभूती भगवद्भाव पाहणे हेच खरे एकाग्रतेचे साधन. सर्व ठिकाणी तोच भरलेला आहे असे समजल्यावर द्वैत कुठे राहिले ? आणि जिथे द्वैत गेले तिथे आपोआप एकाग्रता आलीच. अशी एकाग्रता साधते तीच खरी समाधी होय.

मुण्ण्य अगदी एकटा असला किंवा एकान्तात असला तरी आपल्या कल्पनेने तो अनेक माणसे आपल्या भोवती गोळा करतो. विशेषतः विद्वान् लोकांना कल्पना जास्त असतात. तेव्हा कल्पना करायचीच तर ती भगवंताविषयी करू या. भगवंत हा दाता आहे, त्राता आहे, सुख देणारा आहे, अशी कल्पना आपण करू या; त्यातच खरे हित आहे. कल्पनेच्या परीकडे असणारा परमात्मा आपण कल्पनेत आणून समुण करवा, आणि तिथेच आपले चित्त स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा.

मन एकाग्र होत नसेल तर न होवो, पण नामस्मरण सोडू नये.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

श्री लक्ष्मी व नरसिंह मंदिर निरा नरसिंगपूर



७) नरसिंह तीर्थ

हे या क्षेत्रातील सर्वात महत्त्वाचे तीर्थ मानले जाते. पद्म पुराणा नुसार भक्त प्रल्हादाने याच संगमावर वाळूकामय श्री नरसिंहाची स्थापना करून दीर्घकाळ पूजा केली.

८) इंद्र तीर्थ

एकदा देवराज इंद्राला गंभीर पाप लागले. त्या पापाच्या परिमार्जना साठी त्याने अनेक तीर्थांवर स्नान केले. परंतु पूर्ण शुद्धी झाली नाही. अखेरीस ऋषींनी सांगितल्या वरून तो निरा भीमा संगमावर आला. येथे स्नान करून त्याने श्री लक्ष्मी नरसिंहाची उपासना केली असता, त्याचे पाप नष्ट झाले. म्हणून या स्थानाला इंद्र तीर्थ म्हणतात. हे तीर्थ पाप क्षालन करणारे मानण्यात येते. नीरा घाटाजवळ नरसिंह घाट व तांदळा नरसिंह मंदिर परिसर येथे हे आहे.

९) हंस तीर्थ

भगवान श्री नरसिंह यांनी येथे हंस रूप धारण करून ब्रह्मदेवाला परब्रह्म विद्या व आत्म ज्ञानाचा उपदेश केला. त्यामुळे हे ज्ञान प्राप्तीचे तीर्थ मानले जाते. साधक व वेदाध्ययन करणाऱ्यांनी येथे स्नान पूजा ध्यान करावे, असे सांगितले जाते.



मायग्रेन किंवा तीव्र डोकेदुखीचा त्रास

ज्योतिर्मय साहित्य

आयुर्वेदानुसार या दिवसांत शरीरात वात आणि कफ दोष वाढल्यामुळे हे त्रास अधिक होतात.

यावर काही प्रभावी घरगुती उपाय खालीलप्रमाणे आहेत -- १. अद्रक-तुळशीचा चहा (आले व तुळस)
पावसाळी डोकेदुखीसाठी आले हे अत्यंत गुणकारी आहे. आल्यातील दाहशामक गुणधर्मांमुळे रक्तवाहिन्यांना मिळणारा आराम डोकेदुखी कमी करतो.

उपाय : पाण्यात आल्याचे तुकडे, तुळशीची पाने आणि थोडे मिरे टाकून उकळून घ्या. हा चहा गरम असताना घेतल्यास कफ मोकळा होतो आणि डोकेदुखी कमी होते.

२. सुंठ लेप : डोकेदुखी तीव्र असेल, तर सुंठ (सुकवलेले आले) हा सर्वात जुना आणि प्रभावी उपाय आहे.

उपाय : सुंठीची पावडर थोड्या कोमट पाण्यात किंवा दुधात कालवून त्याचा घट्ट लेप कपाळावर लावावा. लेप सुकल्यानंतर डोके हलके वाटते.

३. वाफ घेणे : पावसाळ्यात सायनसमुळे होणाऱ्या डोकेदुखीसाठी वाफ घेणे हा उत्तम मार्ग आहे.

उपाय : गरम पाण्यात पुदिना किंवा तुळशीची पाने टाकून वाफ घेतल्यास नाक

मोकळे होते आणि डोक्यावरील ताण कमी होतो.

४. गायीचे तूप (नासिका उपचार)
आयुर्वेदानुसार, नाकात गायीचे शुद्ध तूप टाकणे (नस्य) हे मायग्रेनसाठी अत्यंत फायदेशीर आहे.

उपाय : रात्री झोपताना दोन्ही नाकपुड्यांत कोमट तुपाचे १-२ थेंब टाकावेत. यामुळे मज्जासंस्थेला शांतता मिळते आणि डोकेदुखीचा त्रास कमी होतो.

संकलन -

डॉ. प्रमोद ढरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)

पिंपरी-चिंचवड, पुणे.

आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक

संपर्क - ९२ ७१ ६६९ ६६९

५. योगासने आणि प्राणायाम --

पावसाळ्यात घराबाहेर जाता येत नसल्याने शारीरिक हालचाल कमी होते, ज्यामुळे ताण वाढतो.

उपाय : सकाळी १०-१५ मिनिटे अनुलोम -विलोम आणि भ्रामरी प्राणायाम केल्याने मेंदूला ऑक्सिजनचा पुरवठा सुधारतो आणि मायग्रेनचा त्रास आटोक्यात राहतो.

काही महत्त्वाच्या टिप्स :

पाणी भरपूर प्या : अनेकदा

निर्जलीकरणामुळे (डिहाइड्रेशन) डोकेदुखी वाढते. कोमट पाणी पिणे जास्त हिताचे ठरते.

वेळेवर जेवण : पावसाळ्यात भूक कमी लागते, पण उपाशी राहिल्याने मायग्रेनचा झटका येऊ शकतो. हलका आहार घ्या.

झोप : रात्री ७-८ तासांची शांत झोप घ्या. अनियमित झोपेमुळे मायग्रेन वाढतो.

चहा-कॉफी टाळा : जास्त कॉफीमुळे डोकेदुखी बळावू शकते. त्याऐवजी हर्बल टी घ्या.

पावसाळ्यातील मायग्रेन आणि डोकेदुखीपासून सुटका: प्रभावी उपाय पावसाळ्यात हवामानातील बदलामुळे डोकेदुखी वाढते का ? ही माहिती तुमच्यासाठी!

आल्याचा चहा : आले आणि मिरे यांचा काढा कफ कमी करून डोके हलके करतो. सुंठ लेप : सुंठ पावडरचा लेप कपाळावर लावल्यास वेदना थांबतात.

नस्य : रात्री नाकात गायीच्या तुपाचे २ थेंब टाकल्यास मायग्रेनमध्ये आराम मिळतो.

प्राणायाम : भ्रामरी प्राणायामाने मज्जासंस्था शांत होते.

आठवणी : भावनेचे साम्राज्य

ज्योतिर्मय  **साहित्य**
माणूस कल्पनेच्या विवात जितका जगतो त्याहून अधिक तो आठवणींच्या जगात वावरत असतो. वर्तमानातला जगत असलेला प्रत्येक क्षण दुसऱ्या क्षणाला आठवण होत असतो. दिवसभर अशा हजारो घटना घडतात. काही घटना अल्पकालिक लक्षात राहतात. काही अधिक काळ तर बऱ्याचशा घटना त्याहून अधिक काळ लक्षात असतात.

आपल्या सोबत घडलेल्या काही गोष्टी हव्याशा तर काही गोष्टी नकोशा असतात. हव्या असलेल्या गोष्टी मात्र आपण हद्दयाच्या खास कण्यामध्ये जपून ठेवतो. त्यांनाच येते आठवणींचे स्वरूप.

आठवणीतल्या त्या डोळ्यातून आले पाणी पापणीवर लिहिलेली ती भिजली माझी गाणी गेला क्षण पुन्हा जगण्याचे एक भावनिक साधन म्हणजेच आठवण. ती खूप सूक्ष्म असते परंतु तिचा विस्तार मात्र आपल्या मनाप्रमाणे असतो. काही गोष्टी व्यवहार म्हणून लक्षात ठेवाव्या लागतात मात्र तो व्यवहार संपताच त्यांना किंमत उरत नाही, म्हणून आपण त्या मनाच्या पटलवारून पुसून टाकत असतो.

तो अर्ध्या रात्री चंद्र विहिरीच्या तळात जातो तव आठवणींचा ताफा खोल मनातून येतो सर्वात जवळची सखी म्हणजे आठवण. भावना निथळून मनाच्या खोल कप्प्यात गेलेल्या अगदी वर खेचण्याची वाट बघत बसलेले लव बडस म्हणजे आठवणी. आठवणी फक्त जीवांच्याच असतात असे नव्हे, एखादा पहाडही पुन्हा



आठवतो. त्यालाही काळीज असतं. त्यालाही पाहिल्यावर तुम्ही आवडले होते. रस्त्याच्या हृदयावर दिलेला पाय ही रस्ता विसरत नसतो. तिथेही उमटत असतात आठवणींची पावलां.

तू गेलीस तिकडून त्या मी रस्त्यावरून आलो पाऊल उमटले तेथे हृदय ठेऊनी गेलो आपल्यात नैसर्गिक जीवंतपण असलं की सगळं जग चैतन्यमय होऊन



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

जातं आणि बोलतात भौतिक वस्तु, वास्तू, झाडे, झुडपे, वेली, रंग, गवताची पाती, रानातली माती, पावसाची प्रीती.... सगळीच नाती. अर्थात जितके सगळे आठवणीत जाऊन जागा पटकावतात तितके सर्व सजीव. जगात निर्जीव कोणीच, काहीच नाही. आठवणींचा गहिवर खेचून नेतो मजला

रानफुलांच्या मधुनी मी भेटून येतो तुजला आपलं अंतःकरण देखिल इतकं प्रेमपूर्ण होऊन जावं की पळत जाऊन आठवणीतल्या एखाद्या पहाडाच्या काळजाला काळीज लावून निजावे, एखाद्या हेमाडपंथी मंदिराच्या खांबाला पळत जाऊन मिठी मारावी अन् मन भरुस्तर सोडूच नये.

ज्याला मन आहे, त्याला आठवणी.

आपल्याशी थेट बोलता न येणारे प्राणी देखील आपल्याला खूप दिवस वर्षांनी पुन्हा भेटल्यावर ओळखतात. मग झाडे झुडपे त्यांना अभिव्यक्ती अस्पष्ट असली तरी आठवणी ठेवत असतील.

खूप विशाल आहे आठवणींचं जग. भावनेच्या स्वतंत्र साम्राज्यात असलेलं प्रेमात्मक अस्तित्व म्हणजे आठवणी.

पुराणातील विश्व : एक चिकित्सक अन्वेषण (भाग ४)

शांडिल्यगोत्रोत्पन्नभालेरावमुकुन्दोऽहम्
छत्रपतीसंभाजीनगरम्

विद्युतसन्देशसूत्रम् - bhaleerao.mukund@gmail.com
भ्रमणभाषक्रमानक: ८३०८८३५३१३



विष्णुपुराणातील ग्रहांची अंतरे : मूळ श्लोक आणि मांडणी

पूर्वार्ध.....
विष्णुपुराणातील आकाशीय विश्वरचनेचा सर्वात महत्त्वाचा संदर्भ द्वितीयांश, अध्याय ७ मध्ये आढळतो. मैत्रेयाने पराशराना ग्रहांची स्थिती आणि त्यांची प्रमाणे सांगण्याची विनंती केल्यानंतर पराशर या विश्वरचनेचे वर्णन करतात. प्रथम पृथ्वीपासून सूर्याचे अंतर सांगितले आहे: भूमेयोजनलक्षे तु सौरं मैत्रेय मण्डलम् । लक्षाद्वाकरस्यापि मण्डलं शशिः स्थितम् ॥ २.७.५ ॥

याचा सरळ अर्थ असा आहेकी, पृथ्वीपासून एक लाख योजनांवर सूर्याचे मंडल आहे आणि सूर्यापासून पुढे आणखी एक लाख योजनांवर चंद्राचे मंडल आहे. त्यानंतर पुढील श्लोकात म्हटले आहे: पूर्णं शतसहस्रे तु योजनानां निशाकराय । नक्षत्रमण्डलं कृत्स्नमुपरिहातकावते ॥ २.७.६ ॥

म्हणजे चंद्रापासून आणखी एक लाख योजनांवर नक्षत्रमंडल असल्याचे सांगितले आहे. यानंतर ग्रहांची मालिका येते: द्वे लक्षे चोत्तरे ब्रह्मन् बुधो नक्षत्रमण्डलात् । तावदमागभागौ तु बुधस्यायुधनतः स्थितः ॥ २.७.७ ॥

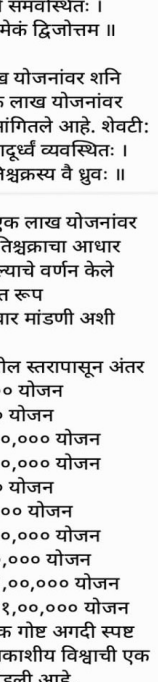
नक्षत्रमंडलापासून दोन लाख योजनांवर बुध आणि बुधापासून त्याच अंतरावर उशनस अर्थात शुक्र असल्याचे येथे सांगितले आहे. पुढे: अङ्गारकोऽपि शुक्रस्य तदमागे व्यवस्थितः । लक्षद्वये तु भीमस्य स्थितो देवयुरोहितः ॥ २.७.८ ॥

शुक्रापासून त्याच प्रमाणात म्हणजे दोन लाख योजनांवर अंगारक अर्थात मंगळ, आणि मंगळापासून दोन लाख योजनांवर देवयूः वृहस्पती असल्याचे वर्णन येते. त्यानंतर:

सौरिर्वृहस्पत्येश्वोर्ध्वं द्विलक्षे समवस्थितः । सप्तर्षिमण्डलं तस्माल्लक्षमेकं द्विजोत्तम ॥ २.७.९ ॥

वृहस्पतीच्या वर दोन लाख योजनांवर शनि आणि शनिपासून पुढे एक लाख योजनांवर सप्तर्षिमंडल असल्याचे सांगितले आहे. शेवटी: ऋषिथस्तु सहस्राणां शतादूर्ध्वं व्यवस्थितः । मेढीभूतः समस्तस्य ज्योतिश्चक्रस्य वै ध्रुवः ॥ २.७.१० ॥

सप्तर्षिमंडलापासून पुढे एक लाख योजनांवर ध्रुव असून तो संपूर्ण ज्योतिश्चक्राचा आधार किंवा केंद्रबिंदूसदृश असल्याचे वर्णन केले आहे. या मांडणीचे संक्षिप्त रूप विष्णुपुराणातील ही क्रमवार मांडणी अशी दिसते: क्रम आकाशीय स्तर मागील स्तरापासून अंतर १ पृथ्वी → सूर्य १,००,००० योजन २ सूर्य → चंद्र १,००,००० योजन ३ चंद्र → नक्षत्रमंडल १,००,००० योजन ४ नक्षत्रमंडल → बुध २,००,००० योजन ५ बुध → शुक्र २,००,००० योजन ६ शुक्र → मंगळ २,००,००० योजन ७ मंगळ → वृहस्पती २,००,००० योजन ८ वृहस्पती → शनि २,००,००० योजन ९ शनि → सप्तर्षिमंडल १,००,००० योजन १० सप्तर्षिमंडल → ध्रुव १,००,००० योजन ही मांडणी पाहिल्यावर एक गोष्ट अगदी स्पष्ट होते की, पुराणकाराने आकाशीय विश्वाची एक स्तरित, क्रमबद्ध रचना मांडली आहे.



निवृत्त हवाई योद्धा माजी ग्रुप कॅप्टन श्रीकांत वालवडकर यांना शिवाजी विद्यापीठाची पीएच.डी. प्रदान

ज्योतिर्मय  **साहित्य**
पुणे - “इंडियन मिलिटरी ऑपरेशन्स-परसेप्शन्स अँड प्रेझेंटेशन इन सिलेक्टेड वॉर नॉन फिक्शन्स अँड वॉर मुव्हीज” या विषयावर भारतीय हवाई दलातील माजी ग्रुप कॅप्टन श्रीकांत वालवडकर यांनी शिवाजी विद्यापीठास शोधनिबंध सादर केला असून त्यांना शिवाजी विद्यापीठाची पीएच.डी प्राप्त झाली आहे. मानव विज्ञान विद्या शाखेतून इंग्रजी विषयातील पीएच.डी प्राप्त साठी डॉ तुम्री करेकट्टी यांचे त्यांना मार्गदर्शन लाभले.

श्रीकांत वालवडकर यांनी हवाई दलात सत्तावीस वर्षे सेवा बजावली असून २००९ मध्ये स्वेच्छा निवृत्ती स्वीकारली. अखिल भारतीय पूर्व सैनिक सेवा परिषदेचे ते सक्रिय कार्यकर्ते असून



पूर्व सैनिकांसाठी सेवा देत आहेत. अखिल भारतीय पूर्व सैनिक सेवा परिषदेच्या पश्चिम प्रांताचे अध्यक्ष म्हणून त्यांनी कार्य केले आहे. त्यांच्या ह्या यशाबद्दल शिवाजी विद्यापीठाचे कुलगुरू डॉ रजनीश कामत, कुलसचिव विलास शिंदे, डॉ तुम्री करेकट्टी, एअर मार्शल प्रदीप बापट (निवृत्त), एअर व्हाइस मार्शल नितीन वैद्य (निवृत्त), विंग कमांडर अविनाश मुठाळ (निवृत्त) यांनी अभिनंदन केले आहे.

संस्कृतभारतीच्या अ. भा. महाविद्यालयीन प्रमुखांचे श्रीयश आयुर्वेदिक महाविद्यालयात प्रेरणादायी मार्गदर्शन



ज्योतिर्मय  **साहित्य**

छत्रपती संभाजीनगर - संस्कृतभारतीचे अखिल भारतीय महाविद्यालयीन प्रमुख आदरणीय श्री पद्माकरकुमारजी यांनी श्रीयश आयुर्वेदिक कॉलेज अँड हॉस्पिटल रिसर्च सेंटर, सातारा परिसर येथे विद्यार्थी, प्रशिक्षक व शिक्षकांना संस्कृत आणि आयुर्वेदाच्या अभिन्न नात्याविषयी प्रेरणादायी मार्गदर्शन केले. संहिता सिद्धांत विभाग

व संस्कृत कलबच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित कार्यक्रमाचा प्रारंभ दीपप्रज्वलन व ध्वनंतरी पूजनाने झाला. आपल्या भाषणात त्यांनी संस्कृत ही भारतीय ज्ञानपरंपरा आणि आयुर्वेदाची मूलभूत भाषा असल्याचे सांगत महाविद्यालयीन युवकांनी संस्कृतच्या प्रसारासाठी पुढाकार घ्यावा, असे आवाहन केले. कार्यक्रमासाठी प्राचार्या डॉ.

स्वाती इग्री, वैद्य ज्योत्स्ना देशपांडे, वैद्य कार्तिकी व्यास, शिक्षकवृंद आणि संस्कृत कलबच्या सचिव प्रा. सुरेखा गव्हाणे यांनी विशेष सहकार्य केले. कार्यक्रमाच्या यशाबद्दल श्रीयश प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष श्री बसवराज मंगरुळे यांनी विद्यार्थी, प्राचार्या व शिक्षकांचे अभिनंदन केले.

पोरवाल कनिष्ठ महाविद्यालयात रांगोळी स्पर्धा उत्साहात संपन्न



ज्योतिर्मय  **साहित्य**
कामठी - श्रीकृष्ण जन्माष्टमी कार्यक्रमाच्या निमित्ताने सेठ केसरीमल पोरवाल महाविद्यालय, कामठी येथे दिनांक ४ सप्टेंबर २०२६ रोजी सकाळी ११:३० वाजता महाविद्यालयाच्या प्रांगणात रांगोळी

स्पर्धेचे उत्साहपूर्ण वातावरणात आयोजन करण्यात आले.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी उपप्राचार्य डॉ. वंजारी सर उपस्थित होते. स्पर्धेचे परीक्षण डॉ. आशा रामटेके व डॉ. समृद्धी टापरे यांनी केले. विद्यार्थ्यांनी श्रीकृष्ण

जन्माष्टमी, भारतीय संस्कृती, भक्ती आणि सामाजिक संदेश या विषयांवर आकर्षक व कलात्मक रांगोळ्या साकारून आपल्या कलागुणांचे उत्कृष्ट प्रदर्शन केले. या स्पर्धेचे संयोजन प्रा. मसुरकर सर यांनी केले. त्यांना प्रा. किरण पुडके, डॉ. हिना कौसर आणि प्रा. सोनल मालवीय यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. तसेच महाविद्यालयातील सर्व प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी विशेष सहकार्य केले.

स्पर्धेमुळे विद्यार्थ्यांच्या कलागुणांना प्रोत्साहन मिळाले तसेच भारतीय संस्कृती व परंपरेचे जतन करण्याचा संदेश देण्यात आला. कार्यक्रम उत्साहात व यशस्वीरीत्या पार पडला.

Jute Bag Canvas Bags

GIFTING BAGS • SHOPPING BAGS

Various options available in

SIZE SHAPE COLOUR PATTERN

WHOLESALE & RETAIL
Both options quantity wise

Perfect for Gifting, Return Gifts, Events, Weddings, Corporate & Festive Occasions

For more details and order please contact

Occasion of Gifts

7588349455 | 9082147076

Eco-Friendly • Reusable • Durable • Best Quality

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 इलाज,

गुप्तरोग, 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 औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्याग्रस्त 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

अभावातून प्रभावाकडे...

अपर्णा परांजपे, कात्रज पुणे. मो. 95030 45495



विचारांच्या पलीकडे-साक्षीच्या प्रकाशात वर्तमान

पुढे.....
८. साक्षीभावाचा सर्वात सुंदर उपनिषदाधार कठोपनिषद् म्हणजे—
आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु ।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥
— कठोपनिषद् १.३.३
आत्मा हा रथी आहे, शरीर रथ आहे, बुद्धी सारथी आहे आणि मन लगाम आहे.
याचा गूढार्थ असा—आपण मन नाही. मन हे आपल्या अनुभववात्रेतील एक साधन आहे.म्हणून मनात विचार उठले म्हणून “मीच तो विचार” असे म्हणणे ही अज्ञानाची सुरुवात आहे.
अतीत = स्मृती
भविष्य = कल्पना
वर्तमान = प्रत्यक्ष अनुभव
विचार = चित्तवृत्ती
इच्छा = कामना
त्यांच्याकडे पाहणारा = द्रष्टा / साक्षी
साक्षीमध्ये स्थिर होणे = आत्मविवेक

आणि म्हणूनच आत्मज्ञान म्हणजे मनात आणखी माहिती जमा करणे नव्हे. “जे दिसते ते मी नाही; जे विचारले जाते तेही मी नाही; त्या सर्वांचा प्रकाश ज्यामुळे मला कळतो, त्या चैतन्याची ओळख होणे”—हा आत्मविचाराचा मार्ग आहे.
याच भावनेला बृहदारण्यक उपनिषदातील अत्यंत गहन वचन दिशा देते—
आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः ।
— बृहदारण्यक उपनिषद् २.४.५
आत्म्याचे दर्शन करायचे, त्याचे श्रवण करायचे, त्यावर मनन करायचे आणि निदिध्यासन करायचे.
म्हणून जागरूकतेने स्वतःच्या मनाकडे पाहणे ही केवळ आधुनिक मानसशास्त्रीय संकल्पना नाही; तिची मुळे भारतीय दर्शनपरंपरेतील अत्यंत प्राचीन साक्षीभाव, चित्तवृत्ती, आत्मविचार आणि निदिध्यासन या साधनांमध्ये आहेत. (क्रमशः)

विचार ते विजय

लेखक - अमोल बोरीकर.मो. 86240 03013



तुमच्या सवयीच तुमचं भविष्य लिहितात

आपण सगळेच भविष्य सुंदर असावं अशी इच्छा करतो. मुलांनी मोठे व्हावं... घरात सुख असावं... आरोग्य चांगलं असावं... पैशांची चिंता नसावी... नाती प्रेमाने भरलेली असावीत... आणि आयुष्याच्या शेवटी मनात समाधान असावं. पण एकदा स्वतःला शांतपणे विचारा— “ज्या भविष्याचं मी स्वप्न पाहतोय, त्या भविष्याला शोभतील अशा सवयी माझ्याकडे आज आहेत का?” हा प्रश्न थोडा कठीण आहे. कारण आपण भविष्य बदलण्याची स्वप्न पाहतो... पण वर्तमानातील सवयी बदलाला मात्र तयार नसतो. आपल्याला यश हवं असतं... पण शिस्त नको. आरोग्य हवं असतं... पण आळस सोडायचा नसतो. चांगली नाती हवी असतात... पण वेळ द्यायचा नसतो. शांत मन हवं असतं...

पण प्रत्येक गोष्ट मनाला लावून घ्यायची सवय असते. आणि मग आपण नशिवाला दोष देतो. पण अनेकदा समस्या नशिवात नसते... ती आपल्या रोजच्या सवयींमध्ये दडलेली असते. एक वडील रोज पहाटे उठायचे. घरात सगळे झोपलेले असताना ते कामाला निघायचे. त्यांचा छोटा मुलगा रोज झोपेतून अर्धवट जागा होऊन त्यांना दारातून जाताना पाहायचा. एक दिवस त्याने विचारलं— “बाबा, तुम्ही रोज एवढं कष्ट का करता?” वडील हसले आणि म्हणाले— “तुझं उद्याचं आयुष्य माझ्या आजच्या मेहनतीपेक्षा चांगलं असावं म्हणून.” मुलगा मोठा झाला. वडिलांनी त्याचं भविष्य एका दिवसात घडवलं नव्हतं; त्यांनी ते रोजच्या सवयींनी लिहिलं होतं. आपलंही भविष्य असंच लिहिलं जातं. रोज सकाळी आपण वेळेचा कसा उपयोग करतो... (क्रमशः)

महावस्त्र नात्यांचं : महावस्त्राचे पदर...

विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव, प्रतिक्रियेसाठी : ९४०३७४९९३२

'बहीण-भाऊ' (अतूट विश्वासाचा रेशीमबंध) पुढे.....
पण लहानपणीचे हे दिवस एखाद्या पाखरासारखे भुरकन उडून जातात. ताई मोठी होते, तिचे शिक्षण पूर्ण होते आणि एक दिवस ती हे घरटे सोडून दुसऱ्या घरट्यात राहायला निघून जाते. त्यावेळी दोघांच्याही डोळ्यांत ‘गंगा-यमुना’ उभ्या राहतात; पण त्या विरहात नात्यातील बंध अधिकच घट्ट होतात. लहानपणी घरात एकमेकांशी भांडणारी हीच बहीण-भावाची जोडी बाहेरच्या जगात मात्र एकमेकांची भक्कम ढाल बनते! बाहेर कोणी भावाला किंवा बहिणीला काही बोललं, तर दोघेही एकमेकांसाठी वाघासारखे पुढे उभे ठाकतात.

बहीण सासरी गेली तरी माहेरच्या अंगणाची आणि भावाच्या संसाराची चिंता तिला कायम असते. भावाचा एक फोन आला तरी तिचा संपूर्ण दिवस आनंदात जातो. भावासाठी ती कायम एक हक्काचा विसावा असते, तिचे तो आपले मन अगदी मोकळे करू शकतो. संकटाच्या वेळी जगाने पाठ फिरवली तरी बहीण आणि भाऊ एकमेकांच्या पाठीशी सावलीसारखे उभे राहतात. (क्रमशः)

महावस्त्र नात्यांचं : महावस्त्राचे पदर...
विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव, प्रतिक्रियेसाठी : ९४०३७४९९३२

