|| सा विद्या या विमुक्तये ||

जिजामाता महिला मंडळ, बनोसा द्वारा संचालित

श्रीमती कोकिळाबाई गावंडे महिला महाविद्यालय, दर्यापूर, अमरावती.

वेध

Email : smtkgmmd@gmail.com

2024 वार्षिकांक

Website : www.kgmmvd.org.in

पदवी वितरण कार्यक्रमात मा. अध्यक्ष श्रीमती कांचनमालाताई गावंडे पाटील, प्राचार्य डॉ. अविनाश चौखंडे सर, संचालक मंडळ, प्राध्यापक वृंद व विद्यार्थीनी.

मेरी माटी मेरा देश या उपक्रमांतर्गत पंचप्रण शपथ घेताना प्राचार्य डॉ. अविनाश चौखंडे सर, प्राध्यापक वृंद व महाविद्यालयीन विद्यार्थिनी

श्री संत अंबादास महाराज संस्थान कान्होली येथे भेट.

नव मतदार जनजागृती अभियाना निमित्त कार्यशाळा व्यासपीठावर उपस्थित कार्यक्रमाचे अध्यक्ष मा. प्राचार्य डॉ. अविनाश चौखंडे, प्रमुख मार्गदर्शक डॉ. रवींद्र जी कानडजे तहसीलदार दर्यापूर व इतर मान्यवर.

रा.से.यो विशेष श्रमसंस्कार शिबिर दत्तक ग्राम कान्होली येथे प्राचार्य,डॉ. अविनाश चौखंडे यांचा सत्कार करताना श्री.बाळासाहेब राऊत

दर्यापूर येथे एसटी महामंडळ व संत गाडगेबाबा मंडळ दर्यापूर येथे आयोजित पथनाट्य स्पर्धेत बक्षीस स्वीकारताना.

ऑक्सिजन पार्क,हे आहेत वृक्षरुपी ऑक्सिजन सिलेंडर

कु. नेहा ढोके बी. ए भाग-२

वाढतं तापमान, कोरोनामुळे लक्षात आलंय महत्त्व,'झाडं लावा, झाडं जगवा' असा सूविचार सांगितला जात असला तरी सध्या विकासाच्या नावाखाली राजरोसपणे झाडांची कत्तल सुरू आहे. आपण राहत असलेल्या पर्यावरणामध्ये झाडांची उपस्थिती लाख मोलाची आहे. वृक्षतोडीचा संपूर्ण जीवसृष्टीवर विपरित परिणाम होत आहे, उन्हाळ्यात असह्य उष्णता वाढल्याचे जाणवतेय. आपल्या आजूबाजूला झाडे लावून ती जगवणं आपलं कर्तव्य आहे. भरपूर ऑक्सिजन देणाऱ्या झाडांविषयी आज जाणून घेऊ.

१ पिंपळ - पिंपळाच्या झाडाला तसं धार्मिक महत्वही आहे. पण, जास्त महत्वाचं हे आहे की, हे झाड २४ तास ऑक्सिजन देतं. पिंपळाचं झाड रात्रीदेखील ऑक्सिजनची निर्मिती करतं.

२ अर्जुन - अर्जुनचं झाड पर्यावरणात ऑक्सिजन पुरवठा करण्यासाठी ओळखलं जातं. आयुर्वेदातही या झाडाला महत्व आहे. पर्यावरणातील कार्बनडाय ऑक्साईड आणि इतर दूषित वायु शोषून ऑक्सिजनमध्ये बदलतं.

३. अशोक - अशोकाचं झाड पिंपळ किंवा लिंबाच्या झाडाइतकं मोठं नसतं. पण, ऑक्सिजन मोठ्या प्रमाणात निर्माण करतं. ऑक्सिजनच्या निर्मितीबरोबर वातावरणातले दूषित गॅसही कमी करतं.

४ बांबू - बांबूच झाड तसं गवतवर्गी आहे. याची वाढ फार वेगाने होते. इतर झाडांच्या तुलनेत ३० टक्के जास्त ऑक्सिजन देत.

५.वड - राष्ट्रीय वृक्ष म्हणून ओळखलं जाणाऱ्या वडाच्या झाडालाही धार्मिक महत्व आहे. वडाचं झाड २२ तास ऑक्सिजन देतं. हे झाड जेवढं जास्त मोठं असतं तेवढी ऑक्सिजन निर्मितीही जास्त होते.

६. तुळस - तुळशीचं रोप फार मोठं होत नाही. पण, पर्यावरणात मोठ्या प्रमाणात ऑक्सिजन मात्र पुरवतं. तुळस २ ते ३ फूट एवढीचं वाढते मात्र, रात्री देखील ऑक्सिजन देत असल्याने तिचं महत्व वाढतं.

७. जांभूळ - जाभंळाचं झाड मोठं असतं, हे झाड जवळजवळ ५० ते ८० फूटही वाढू शकतं. हे सल्फरडाय ऑक्साईड आणि नायट्रोजनसारख्या विषारी वायुंना संपवून ऑक्सिजनची निर्मिती करतं.

८. कडूलिंब - कडूलिंबात भरपूर औषधी गुणधर्म असतात. हे झाड देखील जवळजवळ २२ तास ऑक्सिजनची निर्मिती करतं. कडूलिंबामुळे त्याच्या आसपासच्या हवेतील बॅक्टेरीयाही संपतो.

निसर्ग व सामाजिक पर्यावरण प्रदूषण निवारण मंडळ महाराष्ट्र (NGO)

काही पालेभाज्यांचे औषधी उपयोग पुढीलप्रमाणे आहेत.

कु. कविता निताळे बी. ए. भाग ३

१. कोथिंबीर :- उष्णता कमी करणारी, पित्तनाशक असते. हृदरोगावर अतिशय उपयुक्त आहे.

२. कढीलिंब ;- पित्तनाशक व कृमीनाशक म्हणून याचा उपयोग होतो.

३. पालक :- मूत्रसंस्था, पचनसंस्था यांच्या आतील सूजेला मऊपणा आणण्यास उपयुक्त असून दमा व खोकला कमी करणारी आहे.

४. माठ :- हृदयाच्या कार्याला उपयोगी असून ही भाजी खाल्यावर शौचाला साफ होते.

५. चाकवत :- ही पचण्याला सुलभ असून ज्वरनाशक आहे. त्वचेला कांती देणारी अशी ही भाजी आहे. ही भाजी कृमीनाशक असून यकृताच्या सर्व विकारांवर उपयुक्त आहे.

६. हादगा :- खोकला, पित्त, हिवताप कमी करणारी ही भाजी आहे. या भाजीच्या फुलाच्या रसाचे दोन थेंब काही दिवस डोळ्यात घातल्यास रातआंधळेपणा नाहीसा होतो असे म्हणतात. हा फुलांचा रस मधातून घेतल्याने छातीतील कफ लवकर सुटतो.

७. अळू :- याच्या पानांचा व दांड्यांचा रस जंतुनाशक आहे. त्यामुळे शरिराच्या कापलेल्या भागावर याचा रस लावून पट्टी बांधल्यास जखमा लवकर भरून येतात. याचा रस साखरेबरोबर दिवसातून दोन-तीन वेळा घेतल्यास मूळव्याध कमी होते.

८. अंबाडी :- मीरपूड व साखर यांच्याबरोबर अंबाडीचा रस प्राशन केल्यास तो पित्तनाशक ठरतो.

९. घोळ :- मूळव्याध कमी करण्यास ही भाजी उपयुक्त आहे. शिवाय ती खाल्ल्यामुळे लघवीला साफ आणि भरपूर होते.

१०. टाकळा :- सर्वांगाला येणारी खाज ही भाजी खाल्याने कमी होते. या भाजीच्या बियांच्या पीठ अशक्तपाणा कमी करण्यास उपयुक्त आहे.

११. मायाळू :- अंगावर पित्त उठले असताना याच्या पानांचा रस आंगाला चोळल्यास पित्त कमी ह्प्ते. लहानमुलांना थंडी खोकला झाला असताना मायाळूच्या पानाचा रस चमचाभर देतात.

१२. तांदुळजा :- बाळंतीणीला दूध वाढवण्यास ही भाजी उपयोगी ठरते.

१३. मेथी :- सारक व पथ्यकर असलेल्या या भाजीमध्ये लोहाचे प्रमाण बरेच आहे. याचे बी वातहारक व शक्तिकारक असते म्हणून बाळंतपणात याचा उपयोग केला जातो. दूधवाढीसाठीही त्याचा उपयोग होतो. मेथ्यांचे पीठ तोंडाला लावल्यास चेहऱ्यावरील सुरकुत्या नष्ट होतात व चेहरा तजेलदार दिसतो.

१४. शेपू ;- वातनाशक व पोटदुखी कमी करणारी अशी ही भाजी आहे.

१५. शेवगा ;- ही भाजी वातनाशक व पित्तनाशक आहे. हृदय व रुधिराभिसरण क्रिया यामुळे सुधारतात.

१६. सॅलड :- या भाजीमध्ये लेसीथीन नावाचे द्रव्य असते. मज्जासंस्थेचे कार्य सुधारण्यास त्यामुळे मदत होते. मेंदूवर जास्त ताण पडणाऱ्यांनी नियमित सॅलड खावेशरीर स्वस्थ व आरोग्यदायी राहण्यासाठी

(१) ९०% आजार हे पोटातून होतात, पोटात ॲसिडीटी, कब्ज नसला पाहिजे, पोट स्वच्छ, साफ तो आरोग्याचा राजा.

(२) शरीरात न धरता येणारे १३ वेग आहेत. याचा विचार करा.

(३) १६० प्रकारचे रोग फक्त मांसाहाराने होतात हे लक्षात ठेवा.

(४) ८० प्रकारचे आजार नुसत्या चहा पिण्याने होतात. हा आपल्याला इंग्रजांनी दिलेला विषारी डोस आहे.

(५) ४८ प्रकारचे रोग ऎल्युनियम भांडी वापरल्याने होतात.त्यात आपण ही भांडी सर्रास वापरतो. ही भांडी ब्रिटिशांनी आपल्या कैदी लोकांना त्रास व्हावा म्हणून वापरत.

(६) तसेच दारू, कोल्ड्रिंक, चहा याच्या अति सेवनाने हदय रोग होऊ शकतो.

(७) मॅगिनॉट, गुटका, सारी, डुक्कराचे मांस, पिज्जा, बर्गर, बिडी, सिगारेट, पेप्सी, कोक यामुळे मोठे आतडे सडते.

(८) जेवण झाल्यावर लगेच स्नान करु नये यामुळे पाचनशक्ती मंद होते, शरीर कमजोर होते.

(९) केस रंगवू नका, हेअर कलरने डोळ्यास त्रास होतो, कमी दिसू लागते.

(१०) गरम पाण्याने स्नान करण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमी होते. गरम पाणी कधीही डोक्यावरुन घेऊ नये डोळे कमजोर होतात.

(११) स्नान करताना कधीही पटकण डोक्यावरून पाणी घेऊ नका कारण पॅरालिसिसचा, हदयाचा ॲटक येऊ शकतो. प्रथम पायावर, गुडघ्यावर, मांडीवर, पोटावर, छातीवर, खांद्यावर, पाणी टाकत चोळत पहिल्यांदा स्नान करावे नंतर डोक्यावर पाणी घ्यावे त्यामुळे डोक्यातून रक्तसंचार पाया कडे होतो. व त्रास होत नाही, चक्कर येत नाही.

(१२) उभ्याने कधीही पाणी पिऊ नये टाच कायमची दुखु लागते.

(१३) जेवताना वरुन कधीही मीठ घेऊ नये त्यामुळे चक्तचाप, ब्लडप्रेशर वाढतो.

(१४) कधीही जोराने शिंकू नये नाहीतर कानाला त्रास होऊ शकतो.

(१५) रोज सकाळी तुळशीचे पाने खावीत कधीच सर्दी, ताप, मलेरिया होणार नाही

(१६) जेवणानंतर रोज जुना गुळ आणि सौफ खावी पचन चांगले होते व ॲसिडिटी होत नाही.

(१७) सतत कफ होत असेल तर नेहमी मुलहठी चोळावी कफ बाहेर पडतो व आवाज चांगला होतो.

(१८) नेहमी पाणी ताजे प्यावे, विहीरीचे पाणी फार चांगले, बाटलीबंद फ्रिज मधले पाणी कधीही पिऊ नये यामुळे नसानसांत त्रास होतो.

(१९) पाण्याने होणारे रोग यकृत, टायफॉइड, शस्त्र, पोटाचे रोग या पासून लिंबू आपल्याला वाचवते.

(२०) गहूचा चीक, गहूचे कोंब खाण्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढते.

(२२) स्वैयपाक झाल्यावर ४८ मिनिटाच्या आत खावा नाहीतर त्यातील पोषक तत्वे नाहीशी होतात.

(२३) मातीच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास १००% पोषक, काशाच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ९७% पोषक, पिताळाच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ९३% पोषक, अल्युमिनियमच्या भांडयात स्वैयपाक केल्यास ७ ते १३% पोषक असते

(२४) गव्हाचे पीठ १५ दिवस जुने झालेले वापरू नये.

(२५) १४ वर्षाच्या खालील मुलांना मैदयाचे पदार्थ बिस्किटं, समोसा व इतर पदार्थ खावू घालू नये.

(२६) खाण्यास सैंधा मीठ सर्वश्रेष्ठ त्यानंतर काळेमीठ व नंतर पांढरे मीठ पण हे मीठ फार विषारी असते.

(२७) भाजलेल्या ठीकाणी बटाट्याचा रस, हळद, मध, घृतकुमारी, यातील काही लावले तर थंड वाटते व व्रण पडत नाही

(२८) पायाचा अंगठा सरसूच्या तेलाने चोळल्यास डोळ्याची आग, खाज, लाली बरी होते.

(२९) खाण्याचा चुना ७० प्रकारचे रोग बरे करतो.

(३०) कुत्रा चावल्यास तेथे लगेच हळद लावा.

(३१) लिंबू, सरशी तेल, हळद, मीठ एकत्र करुन दात घासल्यास दात स्वच्छ व सफेद होतात, व सर्व दाताचे आजार बरे होतात. डोळ्याचा आजार जेव्हा असेल तेव्हा दात घासू नये.

(३२) फार जागरण केल्याने शरीराची प्रतिकार शक्ती कमजोर होते. पचनक्रिया बिघडते व डोळ्यांचे रोग होतात.

(३३) सकाळचे भोजन राजकुमारा सारखे तर दुपारचे भोजन राजा सारखे आणि रात्रीचे भोजन भिकाऱ्यासारखे असते व असावे.

ग्राम संस्कृतीची आभुषणे

कु. भूमिका घोडके, बी. ए. भाग ३

नवीन पीढीच्या--शेतकर्यांना हे माहीत असावे-----------

बंडी,दमणी, छकडं, जू, शीवई, धुरेटन आख, खी, झुला, बाशिंग, तोळे, शेम्ब्या, धुरे, माडग आख, आरे, पुठ्ठे ,ईडी, शिंगाडे, भराड्या, पांजर, अगळली, मुस्क, मोरकं नाथ, एसन ताशे, आरी, पुराणं, खुटा, गवांन ,डालं, टोपल पायली अदली, शेर, कोपयी, कुदई आदर बेल्व्या, सोपल, दळपा, तळव (७हाती) गोना, डवरे, वखर, पास, १०/१२/१४/१६/१८/२०/ बोटी, डुब्ब, कसांट्या, नाथ, दोर, कासरा, मोरकं, केसारी, चाळ, पैंजण, ताशे, अगळ्ळी, पांजर, झुला, तोळे, बाशिंग, शेम्ब्या, धुरे, शिंगाडे, भराड्या / गेठा / गवान, खुटा, अलप, कुटार, कळबा, पेंडी, धर्माय, उलाय, धूरदळ, ढांसभर तुत्या, रुमणं, वखर, पास, दांडी, तीफन, दाते, मोगळा, डवरा, पास, कळोण, सरतं, वटी, बी, इवा, खुरपं, चर्हाट, उपणेर, धस्कट, कुराड, तगारी, पासंग, डालं, चुंबई, दताया, कुदय, सब्बल, घमिलं, गायवाडा, वाळगं, शेण, पौटा, गार, पोतं, पवरा, पायली, मनभर, खंडी, तागळं, रास, गंज्जी, तळो, गोना, खळ, मावचा, कुटार, चिमणी, दिवालगीरी, कंदील, बत्ती, खुळण, सोगंण, सीतादई, वेचन, पायली, अदली, शेर, पोवरा, खुंटा, गवांन डालकी, डालं, आरी, पुराणं, कोपयी, कुदळ, फावडे, तगारी, खयवाडी, मुसकं, खी, धूरकरी, तिफणकरी, उना-या, वख-या, सोकारी, निंदन, काळ्याफणं, उलंगवाडी, पायतं, करय, पेंडकोनी, आदयनी, डबरोनी, वायतोनि, आगोल, रुमन, बुजळण, हडया, खुंटालं, तुत्या, खय, पात, दावण, मोट, बैलगाठ, खुरपन, पुंजे,अडाण.

------------घोंगड पुरानी पास खुरप आगोल खय खयवाडी मेळ्या पाथ गॅंगकरी तण अडान ईरयन हल्ली नांगर सरत,चिळी, हळ्या, बापुया, मिरगाचं किटकुल, धुरा, मुरतोनी, वायतुनी, पेंडगोनी, डबरोनी, अवकानी, झळी, सितादई, खुरपनी, निंदन, खुटा, अगाईत, धुळपेरनी, ऊलंगवाळी, मुळ्ळन, दांड, शिवदांड, मेरी, गोफन, वखर, तिफन, हराय, कुंदा, ऊधई, काश्या, आक्क्या, गोऱ्हा, डंगऱ्या, टुंगयने, बूजाळ्ळा, पखाल, डोब, ढेकुय, चिखोल, गाटा, खुर्प, ईया, भळ, बाकळ, डिवऱ्या, मचान, झाकट, सोंगनं, येचा, गाठोळं, निवद, बंडी, छकळं, रिंगी, धुरकरी, होका, पात, बोंड, फरदळ, पळीत, आखर, बगाईत, पेव, लादनी, कडब्याचा गुड, भारा, पेढी, तनकट, कोकळा, वंगन / नळा / बोंड / नख्खि / ईचु काटा / कोपया / खंदाळी, खन्नक, मुरमाय, वलीत, पवटा, सोनखत, ईरवा, झिल्प्या, डायरा, तळो, गोनपाट, आळोंग, पांदन, भुस्कट, बथ्थट, कुप, रास, ऊपन्न, सरवा, दानोळा, नासोळा, मिरूग, सुगी, ऊनारनं, पेंड, पोपळा, बुढई, अदमोसा

नीरजा भनोत

कु. गायत्री मानकर,बी. ए. भाग २

आज आपल्या पैकी खुप जणांना नीरजा भनोत कोण हे ही माहीत नसेल . नीरजा भनोत ही एक भारतीय विरांगना होती जीने १९८६ साली तिच्या जीवावर खेळून आणि बुद्धिचातुर्याने ४०० जणांचे जीव वाचवीले आणि वयाच्या २३ वर्षी शहीद झाली . ती भारतातील सर्वात लहान वयाची अशोक चक्र हां वीरता पदक मिळविनारि भारतीय ठरली होती . पण नंतर भारतीय त्यांच्या सवयी प्रमाणे या विरांगणेला विसरून गेले .

नीरजा भनोत ही हरीश भनोत या हिन्दुस्थान टाइम्स मध्ये असणाऱ्या पत्रकाराची मुलगी आणि Pan Am ७३ या एयरलाइंस कंपनी मध्ये सीनियर पर्सर म्हणून काम करणारी मुलगी .

५ सप्टेम्बर १९८६ मध्ये पाकिस्तान मधील कराची या विमानतळावर मुंबई ते अमेरिका अश्या जाणाऱ्या Pan Am ७३ एयरलाइंस च्या विमानाला चार अतिरेक्यांनी गन पॉइंट वर वेठीस धरले . त्या विमानात ४०० प्रवासी होते . निरजा सुद्धा याच विमानात होती . अतिरेक्यांना ते विमान त्यांना इस्राइल मधल्या कोणत्या तरी इमारतीला धड़कावयाचे होते .

विमानात पायलट नसल्यामुळे अतिरेकी विमान घेवुन जाऊ शकत नव्हते . अतिरेक्यांनी पाकिस्तान सरकारला एका पायलट ची मागणी केली . पण पाकिस्तान सरकारने ती मागणी फेटाळली . अतिरेक्यांनी पाकिस्तान सरकारला वेठीस धरण्यासाठी प्रवाश्यांना मारायची धमकी दिली . त्यांनी निरजाला सर्व प्रवाश्यांचे पासपोर्ट गोळा करायला सांगितले . त्यातून त्यांना अमेरिकन प्रवाश्यांना निवडून मारायची धमकी देवून पाकिस्तानवर आणि अमेरिकेवर दबाव टाकू इच्छित होते .

निरजाने पासपोर्ट गोळा केले पण शिताफिने त्यातील अमेरिकन प्रवाश्यांचे पासपोर्ट लपवून बाकीचे पासपोर्ट अतिरेक्यांना दिले . त्यानंतर त्या अतिरेक्यांनी एका ब्रिटिश प्रवाश्याला मारायची धमकी देवून पाकिस्तान सरकारवर दबाव आणण्याचा प्रयत्न केला . पण निरिजाने त्या अतिरेक्यांना समजावून त्या ब्रिटिश प्रवाश्याचे प्राण वाचविले .

निरिजाच्या एका क्षणी असे लक्षात आले की आता विमानातील इंधन संपेल आणि विमानात पूर्ण अंधार होईल . या परिस्थितीचा फायदा उठवायचा असे निरजाने ठरविले त्याप्रमाणे तिने प्लानिंग सुरु केले . तिने प्रवाश्यांना जेवण देण्याच्या बहाण्याने विमानातील आपत्कालीन दरवाजा बद्दल माहिती देणारी पत्रक प्रवाश्यां पर्यंत पोहोचविले . निरजाने जसा विचार केला होता तसेच घडले . थोड्या वेळाने विमानातील इंधन संपले आणि विमानात पूर्ण पणे अंधार पसरला या परिस्थितीचा फायदा घेवुन निरजाने विमानाचे सर्व आपत्कालीन दरवाजे उघडले . प्रवाश्यांनी देखील पटापट विमाना बाहेर उड्या मारल्या .

अतिरेक्यांच्या लक्षात ही गोष्ट आली त्यांनी बेछूट गोळीबार सुरु केला . काही प्रवाश्यांना गोळ्या लागल्या पण ते बचावले . सर्व प्रवासी विमानातून बाहेर पड़ेपर्यंत निरजा विमानात थांबली होती . आता ती विमानातून बाहेर पडणार एतक्यात तिला एका लहान मुलांचा रडण्याचा आवाज

ऐकायला आला . एव्हड्या वेळात पाकिस्तानी कमांडोज पण विमानाच्या आत पोहोचले होते . त्यांनी त्या चार अतिरेक्यां पैकी तिन जणांना मारून टाकले . निरजा त्या मुलांना शोधून विमानाच्या बाहेर पडत होती तेव्हड्यात तो चौथा अतिरेकी निरजाच्या समोर आला . निरजानी त्या मुलांना आपत्कालीन दरवाजाच्या बाहेर फेकून दिले आणि त्या अतिरेक्याने झाडलेल्या गोळ्या अंगावर घेतल्या . त्यातच तीचा अंत झाला . १७ तास अतिरेक्यांशी झुजंत चारशे प्रवाश्यांना वाचवुन निरजाचा झालेला अंत सर्व जगाला दुःख देवून गेला.

निरजाने वाचविलेल्या त्या लहान मुलां पैकी एक जण मोठा झाल्या वर वैमानिक झाला . त्याने त्याच्या भावना व्यक्त करताना म्हणाला माझ्या आयुष्यातील प्रत्येक क्षणावर निराजाचा हक्क आहे .

भारताने निरजाला अशोक चक्र हां सर्वोच्च नागरी पुरस्कार देवून सन्मानित केले . पाकिस्तानने तमगा-ए-इन्सानियत हां सर्वोच्च पुरस्कार दिला .
अमेरिकेने जस्टिज फॉर विक्टम ऑफ क्राइम अवार्ड हां वीरता पुरस्कार देवून सन्मानित केले .

इकिगाई Ikigai

कु. ज्योती कळस्कर, बी. ए. भाग २

बऱ्याच वेळा माणसाला निवृत्त झाल्यावर काय करावे असा प्रश्न पडतो. काहीजण म्हणतात, आता बरीच वर्षे नोकरी, कामधंदा केला, आता जरा आराम करायचा ठरवलं आहे. .तर काहींना चैन पडत नाही नुसतं घरी बसून. मग काहीतरी उद्योग शोधून काढतात, TV बघत वेळ घालवतात,पत्ते, रमी खेळतात, भिशी join करतात।.असे बरेच निरनिराळे विचार प्रवाह आपण ऐकतो. जपानी माणसाला मात्र निवृत्ती/रिटायरमेंट हा शब्दच माहिती नसतो. जपानी कल्चरमधे रिटायरमेंट ही संकल्पनाच नाही. या विषयी बरंच ऐकलं होतं आणि मध्यंतरी याच विषयासंबंधात" Ikigai "नावच पुस्तक वाचनात आलं. Hector Garcia व Francese Miralles या दोघांनी हे पुस्तक लिहिले आहे.

इकिगाई ही एक जपानी concept आहे, ज्याचा अर्थ आहे "a reason for being" जगण्याचे कारण. तुम्ही सकाळी उठल्यावर कोणत्या कारणाने/विचाराने जागे होता, काहीतरी करण्याचे मनात घेऊन जागे होता, तेंव्हा ते तुमच्या हातून पुढे घडते. तुमची इकिगाई सापडवण्याचे मिशन हे प्रत्येक ओकिनावा(जपान मधील एक बेट) मधील जपानी माणसाचं जगण्याचं इंधन असते. एकदा का ती तुम्हाला मिळाली की धैर्याने, प्रयत्न पुर्वक तुम्हाला योग्य मार्गावर राहता येते. अर्थात हे जगण्याचे तत्व प्राचीन आहे.ते हाईयन (Heian) काळातील आहे. अशी ही Ikigai आहे तरी काय हे बघू.

हे एका Venn diagram ने सांगता येईल. ४ निरनिराळी वर्तुळे एकमेकांना छेदतात. ह्या चारही वर्तुळांचा सहभाग असलेली जागा म्हणजे तुमची इकिगाई. ही चार वर्तुळे म्हणजे

१. जी गोष्ट मनापासून करायला तुम्हाला आवडते (what you love) passion

२. ज्या गोष्टीत तुम्हाला गती आहे (what are you good at) profession

३. ज्याची जगाला आवश्यकता/उपयोग आहे (what the world needs) mission

४. ज्या पासून तुम्हाला अर्थार्जन होऊ शकते (what you can be paid for) vocation iki म्हणजे life किंवा जगणे. gai म्हणजे value किंवा कारण. काहीही करा पण निवृत्त होऊ नका, हे या मागचे मुख्य तत्व.

या चार गोष्टी ज्यात common असतील ती तुमची इकिगाई. ओकिनावा मधील प्रत्येक जपानी माणसाला त्याची इकिगाई माहिती असते, त्याने ती चिंतन, मनन करून शोधून काढलेली असते. त्यानुसार तो आयुष्यभर जगत असतो अर्थात काही नियम पाळून.

तुमची स्वतः ची इकिगाई शोधून काढण्यासाठी, मला कोणत्या चार गोष्टी करायला आवडतात ते तुम्ही लिहून काढा. मग कोणत्या चार गोष्टीत मला गती आहे किंवा करता येतात, किंवा माझ्याकडे कोणती स्किल्स आहेत हे लिहून काढा. मग जगाला कोणत्या गोष्टीची जरुरी आहे व या पैकी कोणत्या गोष्टींना जग पैसे देण्यास तयार आहे, हे लिहून काढले की या चारीमध्ये जे काही समान असेल ती तुमची इकिगाई. एकदा का ती तुम्हाला गवसली की तुमचा मार्ग सुकर होतो.

Dan Buettner नावाचे नॅशनल जॉग्रफिकचे फेलो व न्यूयॉर्क टाइम्सचे लोकप्रिय लेखक, Educator, Explorer आहेत. त्या लेखकाने जगातील असे पाच भाग शोधून काढले की तेथील लोकं दीर्घायुषी पण आनंदी जीवन जगतात. वयाची शंभरी गाठणे याचे कोणालाच आश्चर्य वाटत नाही. ते पाच भाग खालील प्रमाणे आहेत.

१. Okinawa - जपान

२. Sardinia - इटली

३. Nicoya - कोस्टा रीका

४. Icaria - ग्रीस

५. Loma Linda -कॅलिफोर्नीया

या पाच भागांवर त्यांनी 'Blue Zones' असे एक पुस्तक लिहिले आहे. दीर्घायुष्यावर अभ्यास करून त्यांनी काही आश्चर्यकारक गोष्टी शोधून काढल्या. २०१२ मध्ये त्यांनी जगभर प्रवास केला. जगातील काही भागातील लोकं इतर जगभरातील लोकांपेक्षा दीर्घायुषी का असतात या भेडसावणाऱ्या प्रश्नाचे सर्वच डॉक्टर व तत्वज्ञाते विचार करत होते. त्यावेळी काही प्रवाशांनी त्यांना ग्रीस, निकरागुवा, जपान अशा ठिकाणी नेले. त्या अभ्यासातून त्यांनी अमेरिकेत परत येऊन 'The Blue Zones Solution' असे पुस्तक लिहिले.

अशा या जगभरातील 'ब्लू झोन्स' मधील लोकं निरनिराळ्या भूप्रदेशातील असून त्यांच्यात ८ ते ९ समान घटक आढळले, जे त्या लोकांच्या दीर्घायुषी, आनंदी राहणीमानाशी निगडित आहेत. मानववंशशास्त्राचे अभ्यासक, लोकसंख्या शास्त्रज्ञ, साथीच्या रोगांचे वैद्यकीय विशेषज्ञ अशा टीमने सर्व पुरावे गोळा केले व त्यातून समान संप्रदायातील पुरावे घेऊन खालील ८-९ घटक त्यांच्यात समान असल्याचे सांगितले. या पाचही भागातील लोकांना स्वतःची इकिगाई सापडवण्याची सवय असते.

बऱ्याचदा असे होते, की जीवनात तुम्हाला एखादी गोष्ट करायला खूप आवडत असते, त्यात गती देखील असते व ती गोष्ट तुम्ही बऱ्याच वेळा लहानपणी केलेलेही असते. पण कुटुंबातील काही

प्राधान्यामुळे म्हणा किंवा त्या त्या वेळेची निकड वेगळी असल्याने, बरेच वर्ष ती तुम्ही केलेली नसते व त्यामुळे ती गोष्ट आपल्याला करायला येते, हेच मागे पडलेले असते. इतके, की ती गोष्ट मनातूनही निघून जाते पण हुरहूर मात्र उरते आणि कशाची हुरहूर आहे ते मात्र कळत नाही.

हे शोधून काढण्यासाठी तुम्ही चार तास घ्या, एक दिवस घ्या, हवं तर महिना घ्या पण शोधून काढा. थोडा वेळ वाया गेला तरी चालेल. आत्तापर्यंत तुम्ही जर नुसते बसलेले असाल तर तुमचा असाही वेळ वायाच जात होता तेंव्हा तुम्हाला काय करायला येतं, तुम्हाला कशाची आवड आहे, अशी कुठली गोष्ट आहे, की जी जगाला उपयोगी पडणार आहे आणि त्यासाठी जगात तुम्हाला मान मिळेल किंवा अर्थार्जन होऊ शकेल, अशी ही इकिगाई शोधून काढणे हा फार महत्वाचा मुद्दा आहे. केवळ असा आहार करा, तसा व्यायाम करा वगैरे सांगण्यात अर्थ नाही, तर पहिल्यांदा तुमची इकिगाई काय आहे, तुमचे goal काय हे तुम्हाला माहित असायला हवे.

जसे एखाद्या बाईला खूप छान स्वयंपाक येत असेल, तिच्या हाताला छान चव आहे, परंतु मधल्या काही वर्षात तिला असा छान छान स्वयंपाक करायला वेळच मिळाला नसेल, ती पूर्णतः विसरून गेलेली असेल, की तिला हे, हे पदार्थ छान जमतात. तर आता छान चविष्ट पदार्थ करणे तिची इकिगाई असू शकते. ती जेथे राहत असेल तेथे ती हे पदार्थ करून देऊ शकते, मुलं छोटी आहेत, नोकरीवर जायचे आहे अशा गृहिणीला याचा उपयोगही होऊ शकतो.

ओकिनावा बेटावरील एका ६५ वर्षाच्या आनाआजीला आत्तापर्यंत मुलं, नोकरी, यात गुरफटल्यामुळे विणकाम करायला वेळच झालेला नसतो. लहानपणापासून तिला खूप वेगवेगळ्या डिझाईनचे स्वेटर, जॅकेट विणायची खूप हौस होती, आवडही होती व गतीही होती. नोकरीतून रिटायर झाल्यावर ती छोटे स्वेटर, मफलर यांच्या ऑर्डर्स घेऊ लागली. नवनवीन रंगसंगतीची डिझाइन्स करू लागली. moai ग्रुपमधे तिला खूप ऑर्डर्स मिळू लागल्या. वेळ कसा घालवायचा असा प्रश्नच तिला पडला नाही. तिची इकिगाई तिला सापडली.

प्रत्येक माणसाकडे असे काहींनाकाही कौशल्य असतेच. पण ते माणूस विसरून गेलेला असतो. आणि त्याला उगीचंच वाटत असते, की आपण खितपत पडलो आहोत. पण तुमची इकिगाई तुम्ही एकदा का शोधून काढली, की तुमचा पुढचा मार्ग सुकर होतो.

रिटायर झाल्यावर कोणाची भजनाचा क्लास घेण्याची, तर कोणाची योगासने शिकवण्याची इकिगाई होऊ शकते. त्यातून थोडे अर्थार्जन पण होते आणि आदरपूर्वक म्हातारपण जगता येते.

ही तुमची इकिगाई बदलूही शकते. वयाच्या पन्नाशीमध्ये असलेली इकिगाई, साठीमध्ये वेगळी असू शकते. तसेच भौगोलिक परिस्थितीप्रमाणेही इकिगाई बदलू शकते. वरील चारही घटकांपैकी पहिले दोन घटक शक्यतो कायम राहतात. म्हणजेच मला काय करायला आवडते व मला कशात गती आहे हे घटक स्थिर राहिले, तरी शेवटचे दोन, म्हणजे, जगात कशाची आवश्यकता आहे आणि लोकं कशासाठी पैसे अथवा आदर देण्यास तयार आहेत हे जागेप्रमाणे, काळाप्रमाणे बदलू शकते.

कोणाची गणित किंवा फिजिक्स शिकवण्याची आवड तिची इकिगाई बनू शकते. त्यातून जगाला असलेली गरज भागवणे आणि अर्थार्जन किंवा त्यातून मिळणारा आनंद, आदर या गोष्टी तिला आयुष्यभर उपयोगी पडतात. एखाद्या विद्यार्थ्याने मार्क मिळाल्यावर व्यक्त केलेला आनंद, स्मितहास्य यामूळे तिची जगण्याची उमेद वाढते.

अर्थार्जन हे नेहमी पैशांच्या स्वरूपातच असणे अभिप्रेत असते असे नाही, तर तुम्हाला lecture देण्यासाठी एखाद्या ग्रुपमध्ये बोलावणे, आदर देणे, तुमच्यातील कलेला प्रोत्साहन मिळणे, या स्वरूपातही pay अर्थार्जन असा अर्थ अभिप्रेत आहे.

इकिगाईत आहार-विहारासंबंधी ही काही तत्वे पाळली जातात. तसेच व्यायाम, सामाजिकदृष्ट्या कसे एकत्र राहता येते याबद्दलही विस्ताराने विचार केलेला आहे....

आमोर फाती

AMOR FATI

कु. दिप्ती इंगोले,बी. ए. भाग २

हा शब्द लॅटिन भाषेतला आहे.

याचा अर्थ आहे नशिबाचा स्वीकार ....

आपल्या आयुष्यात घडून गेलेली प्रत्येक गोष्ट मग ती वाईट असली, नुकसान करणारी असली तरीही ती तशी घडणे आवश्यक होते... अशा दृष्टिकोनातून ती गोष्ट स्विकारणे. ती गोष्ट आवडली नाही तरीही ती स्विकारणे... अगदी झेन तत्वज्ञानात सांगितलेल्या शांततेने, प्रसन्नतेने स्विकारणे.

थॉमस एडिसन जेवत होता. तेवढ्यात एक माणूस धावत आला. त्याने वाईट बातमी आणली होती. एडिसनच्या प्रयोगशाळेला आग लागली होती.

एडिसनने त्याला कसा प्रतिसाद दिला असेल असे वाटते?

"अरे देवा, काय हे... माझं नशिबच फुटकं... माझी सगळी मेहनत वाया गेली... " अशी?

की त्याने खूप चिडून, बिथरून, आरडाओरड केली असेल?

पण यापैकी काहीच घडलं नाही. एडिसनने आपल्या मुलाला हाक मारली आणि म्हणाला "अरे तुझ्या आईला आधी बोलाव, तिला अशी आग परत पहायला मिळणार नाही"

स्वाभाविकपणे मुलाला हेच वाटले की आपल्या बापाचे डोके फिरले, वेडा झाला बाबा. आजवर केलेली सर्व मेहनत आगीत भस्मसात होत होती आणि एडिसन शांत होता. तो शांतपणे म्हणाला "आग लागली हे बर झालं माझ्या सगळ्या चुका आणि इतर अनावश्यक गोष्टी जळून गेल्या."

आमोर फाती म्हणजे काय, याच हे उत्तम उदाहरण म्हणता येईल - आपल्या आयुष्यात घडून गेलेल्या गोष्टी खऱ्या स्वरुपात आनंदाने स्विकारणे.

६७ वर्षांचा एडिसन विमनस्क, हताश, उदास काहीच न होता नव्या उत्साहाने कामाला लागला. आगीत भस्मसात झालेली संपत्ती त्याने दसपटीने परत मिळवली.

मी या आमोर फाती कल्पनेच्या प्रेमातच पडलोय. का माहितेय? कारण आपलं नशिब स्विकारण्यातली ताकद मला समजलीय.

यात अक्षरशः एवढी प्रचंड ताकद आहे की आपल्याला काहीच अशक्य वाटत नाही. प्रत्येक गोष्ट होण्यामागे काही कारण असतं आणि ती गोष्ट सकारात्मकतेने स्विकारणे हे तुमच्या हातात असते.

कदाचीत तुमचा जॉब गेला असेल,

कदाचीत तुमची आयुष्यभराची कमाई कोणी लुबाडली असेल,

कदाचीत तुमच्या सर्वात प्रिय व्यक्तिला असाध्य रोग झाला असेल,

कदाचीत तुम्हाला कोणी अत्यंत वाईट वागणुक दिली असेल,

कदाचीत आयुष्याने तुमच्यासमोर असे आव्हान उभे केले असेल ज्यातून तुमची सुटका नाही,

तुम्ही हे सगळं हसत स्विकारता आणि त्यातूनच नव्या उर्जेने पुढे जाता याला आमोर फाती म्हणतात.

तुमच्या बाबतीत अशा गोष्टी घडल्याच तर तेव्हा तुम्हाला ओके किंवा चांगल वाटावं हा या लेखाचा उद्देश नाही. काहीही घडलं तरी तुम्हाला ते ग्रेट वाटावं आणि तुम्ही ते हसत स्विकारावं हा उद्देश आहे.

जर ते घडलं तर ते घडणारच होतं आणि त्यातून तुम्ही स्वतःचा फायदा करून घ्यावा हा आहे.

एखादी आपत्ती आली असतांना शांत रहाणं हे अनैसर्गिक वाटतं. पण तेव्हा शांत रहा.

जेव्हा आपल्याला हरल्यासारखं वाटेल तेव्हा ते शांत रहाणंच जोमाने प्रवास करण्यासाठी नविन उर्जा देणारं ठरेल...

बस आता, झालं तेवढं खुप झालं अस वाटेल तेव्हा ते शांत रहाणं नवं इंधन देणार ठरेल...

सगळं विपरित घडत असतांना ते शांत रहाणं थिंक बिग सांगणारं ठरेल...

हताशा आली असतांना ते शांत रहाणं तुमच्या चेहऱ्यावर हसू उमटवणारं ठरेल...

आमोर फाती हा कोणत्याही प्रतिकूल परिस्थितीवर यशस्वी रित्या मात करण्याचा पहिला टप्पा आहे.

कुणासाठी किती केलं हे लक्षात ठेवण्यापेक्षा,आपल्यासाठी कुणी किती केलं हे लक्षात ठेवल की जगणं अगदी सोप्प होत.

Amor fati is a Latin phrase that may be translated as "love of fate" or "love of one's fate". It is used to describe an attitude in which one sees everything that happens in one's life, including suffering and loss, as good or at the very least.

लॉकडाऊन

कु. प्रेरणा बोरकर बि.ए. भाग -१

मार्च महिना सुरू झाला होता त्याआधी 'वूहान' आणि चीनमध्ये उदयास आलेला कोविड-१९ जानेवारी मध्ये केरळ मधील पहिला रुग्ण आणि गुजरात मध्ये आलेल्या डोनाल्ड ट्रम्प व त्यांच्या धर्मापत्नी नेतन्याहू या आलेल्या अतितीथीमुळे बऱ्याच प्रमाणात आपले पाय रोवून बसला होता. देशाच्या इतर भागात दूरदर्शन व रेडिओच्या माध्यमातून बातमी रुपाने लोक या आजाराची गंभीरता पाहत होते. तेव्हा या आजाराची गंभीरता आपणासही अनुभवावी लागेल अस चुकूनही कुणाला वाटलं नाही. इटली, फ्रान्स, अमेरिका येथे कोविड-१९ ने थैमान घातले होते. विमानाची येजा सुरू होती. परदेशी असलेले भारतीय मातृभूमीकडे मोठया प्रमाणात परतत होते. 'मरकज' सारखे सामाजिक उपक्रमाची चर्चा दुरदर्शनवर सुरू होती. परप्रांतीय मजुरांचे लोंढेच्या लोंढे कधी पैदल तर कुणी मिळेल त्या वाहनाने प्रवास करत होते.

कधी-कधी तर बंद वाहनातूनही तस्करी केल्याप्रमाणे लोकांची वाहतूक करण्यात येत होती. अनेक ठिकाणी पोलिसांनी अशी चोरटी वाहतूक उघड केलेली होती. देशातील जनता व प्रशासन भयभीत होऊन परिस्थिती आटोक्यात येण्याची वाट बघत होती. देशात महाराष्ट्र कोविड-१९ साठी आघाडीवर होता. पोलीस प्रशासन रस्त्यावर येणाऱ्या जनतेला झोडून - मारून परेशान करीत होते. शाळा महाविद्यालय बंद होऊन सर्व विदयार्थ्यांसह चिल्ले-पिल्ले घरात कोंडल्या गेले होते. सर्व वातावरणात भीषण शांतता पसरलेली होती. जीव मुठीत घेऊन कोविडच्या भीतीने घरापासून लांब असलेले लोक मिळेल त्या वाहनाने गावी परतण्याच्या तयारीत होते. राजस्थान, कुरुली, कांदविली, मुबंई येथून झारखंड जाताना दर्यापूर येथील पोलिसांनी त्यांना अडविले. मुबंई येथून लोक स्वतः झारखंड येथील हजारीबाग मध्ये जाणार होते. ३३ गुलबर्गा कर्नाटक ते कायस्ली - राजस्थान येथे प्रवासादरम्यान त्यांची इनोव्हा गाडी दर्यापूरला अडविण्यात आले. तेथे त्यांचा मुक्काम एक महिना होता. दर्यापूर अकोट रोडवर असलेले डॉ. बाबासाहेब आंबडेकर वसतिगृह शासनाने कोविड-१९ साठी तहसिलदारांच्या माध्यमातून आपल्या ताब्यात घेतले होते. यावेळी वसतिगृहाच्या काही कर्मचारी वृंदाचा गट सक्रिय होता. विदर्भात मार्च ते मे हा काळ अतिशय कडक उन्हाचा असतो. त्यात अकोला जिल्हा हा कर्कवृंत्तात येत असल्यामुळे ऊन ही अधिक तापते. दर्यापुरचा परिसर हा अकोल्यापासून ५५ किलोमीटरच्या अंतरावर असल्यामुळे येथेही प्रचंड ऊन जाणवते. दर्यापूर

तालुक्याचा परिसर खारपान पट्टा असल्यामुळे बागायत हे जवळ जवळ नसल्यासारखेच! बहुसंख्य शेतकरी कोरडवाहूच शेती करतात. पुर्ण नदीसारख्या भागात मोटरपंप लावून पीक घेणारे काही मेहनती शेतकरी आढळतात. आधीच अस्मानी, सुलतानी व जिंदगानीच्या संकटात सापडलेल्या शेतकऱ्यांना कोरोनामुळे उद्भवलेल्या संकटाने अगदी ढवळून काढले होते. वैदर्भीय भूमीची विविधता आपल्याला अनेकविध अंगांनी अनुभवता येते. कुठे काळी कसदार, सुपीक हत्तीच्या मस्तकाची उपमा शोभेल अशी जमीन तर कुठे खारपाण, मुरमाड, गोटाळ, जिरायती, बागायती अशा स्वरूपाची शेत जमीन शेतकरी कसतांना आढळतात त्यानुसार तेथील शेतकऱ्यांचे जीवनमान उच्च वा निम्न स्तरावर असलेले आपण अनुभवतो. निसर्गाशी दोन हात करून जगणारा शेतकरी वादळ, वारा, ऊन पाऊस, गारपीट, अवकाळी पाऊस ह्यांचा मारा सतत झेलत असतो. त्यात भरीसभर म्हणून उन्हाळ्याच्या तोंडावर सातत्याने होत असलेली वीज कपात (load shedding) ह्यामुळे शेतकरी मेटाकुटीस आलेला आहे. सांप्रत कांदा, काकडी, भाजीपाला, निंबूवर्गीय फळे, टरबूज, खरबूज इत्यादी पिके 'लोड शेडिंग' मुळे व उन्हाच्या तडाख्याने धोक्यात येत होती. सतत आभाळाकडे डोळे उघडून बघणारा शेतकरी 'बळी' राज्य येण्याची वाटच पाहतो.

त्यानंतर शैक्षणिक वातावरण देखील असेच ढवळुन निघालेले होते. मानवी जीवन जरी थांबलं असलं तरी मानवी मनाचं चक्र मात्र सातत्याने फिरतच राहतं. या सक्तीने बंद केलेल्या काळात शिक्षक आणि विद्यार्थी यांच्यामध्ये दरी निर्माण झाली. ती दरी अस्वस्थ करून जाणारी आहे. इकडे शिक्षकाच्या कानावर 'सर' हा ध्वनी उमटत नाही तर दुसरीकडे अभ्यास परीक्षा आणि स्वतःला बंद करून ठेवणारा प्रत्येक विद्यार्थी हा संभ्रमित झाला आहे. तो रोज विचार करतो आहे की केव्हा हे कोरोनाचं संकट टळेल ? तेव्हा आपली परीक्षा होईल ? आपला अभ्यासक्रम तर अपूर्ण राहिला, घराबाहेर पडता येत नाही किंबहुना अभ्यास करायला मन लागत नाही. लागल तरी ते फार काळ एकाग्र होऊ शकत नाही. एरवी मित्र मैत्रिणींच्या व सरांच्या सहवासात राहणारे विद्यार्थी आज घराघरात एकएकटे राहत आहेत. आवडत्या मित्रांना व गुरुजनांना ते दूरध्वनी करून ते काहीसा आपला वेळ घालवीत आहेत. पण त्यांना या विद्यार्थी जीवनातील जगण्याचं समाधान वाटत नाही आणि भविष्याची चिंता त्यांना मोकळा श्वास घेऊ देत नाही. वीज निर्मितीची मागणी कमी झाली कारण सर्वच उद्योगधंदे आज मानवाला संसर्ग होऊ नये म्हणून बंद करण्यात आलेले आहे. केवळ अत्यावश्यक सेवा देणारे मोजकेच व्यापार सुरू आहेत त्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर कामगार

व मजुरांची स्थलांतराचा प्रश्न देखील गंभीर झालेला आहे निसर्गाला ओरबाडणे माणसाला खूप महाग पडत आहे संकटात सापडलेली जैवविवीधता व त्यामुळे घडून आलेला नैसर्गिक असमतोल हे सारे मुद्दे ऐरणीवर आले आहेत। विषाणूच्या संकटाची या सर्व बाबींचा अत्यंत निकटचा संबंध आहे. चीन सारख्या देशांबरोबरच इतर देशातून भरणारे वन्यप्राण्यांची बाजार व त्यांच्या मासभक्षणाची लोकांमध्ये वाढती प्रवृत्ती यामुळे मानव संकट ओढवून घेत आहे. चिनी माणसाची एक लहानशी चूक आज सर्व जगाला मृत्यूच्या कराल दाढेत ढकलण्यासाठी कारणीभूत ठरली आहे.

कोरोना नंतरच्या जगात संपूर्णपणे बदल झाला. दिनचर्येपासून तर सवयीपर्यंत सवयीपासून तर सुष्टीपर्यंत सारं काही बदलून गेलं. कधी नव्हे ते माणसाचे विचार आणि मन आत्मकेंद्री बनलं. कोरोना सारख्या विषाणूच्या संसर्गात आपला देव कोणता मंदिरातला की इस्पितळातला अशी संभ्रमावस्था माणसाची झाली. प्राणी, पक्षी काहीसे अचंबित झाले. शाळेभोवती मुलांच्या जेवणावेळी डब्यातील राहिलेले उष्टे, खरकटे चोचीत कोंबण्यासाठी पक्षी आणि कावळ्याची धडपड थांबली. त्या परिसरात राहणारी गायी व इतर जनावरे तसेच कुत्रे शाळेचा परिसर दोन दिवस वाट पाहण्यात घालवून तिसऱ्या दिवशी मानवी वस्तीकडे परत गेले. कुठेच मुलांचा किलबिलाट नाही, माणसांची गर्दी नाही, वाहनांची वर्दळ नाही या सर्वांची चाहूल लागल्यामुळे मानवतेवर प्राणी निश्चितच भयभीत झाले. परंतु बोलता येत नसल्यामुळे ते मूकपणाने आपल्या भावना व्यक्त करण्यासाठी मानवाकडे धाव घेऊ लागले. एरवी चालत्या गाडीच्या मागे धावणारे कुत्रे ऊगीचच भूकत राहणारेही या काळात स्तब्ध होऊन मानवी चेहऱ्याकडे बघु लागले. पोलीस माणसाचे शत्रू झाले. कुत्र्याचा गुण घेऊन जणू हंटर घेऊन माणसाच्या मागे रहात मारण्यासाठी धावू लागले. साहजिक त्यांच्या कामाचा ताण वाढल्यामुळे आणि वरील आदेशाचं पालन करत असल्यामुळे त्यांनी तरुणांची चांगलीच पिटाई लावली आहे. त्याचे महत्त्वाचे कारण असेही आहे की, शिक्षा नेहमी अशक्तला होत असते म्हणून प्रत्येकजण हा सशक्त होण्यासाठी धडपडत असतो. व्यक्तिगत सामर्थ कमवण्यासाठीही सारी धडपड सुरू असते. कोरोना सारखा निर्जीव विषाणू मानवी शरीराचा ताबा घेण्यासाठी धडपडतो आहे. तर पृथ्वीच्या पृष्ठभागावर सर्वात ज्ञानी असलेला माणूस आज जगण्यासाठी विषाणूसोबत लढतो आहे. सातशे कोटी लोकसंख्या असणारी ही पृथ्वी आज केवळ वटवाघुळ सारख्या प्राण्यात असलेल्या एका विषाणूमुळे सार जग बंद झालं आणि हे पातक चिनी

माणसांनी वूहाणमध्ये केलं. त्यांनी गुहेतली वटवाघुळे बाजारात आणली आणि त्यांच्या मासांसह विविध प्रकारचे 'सुप' बनविल्या नंतर मोठ्या चवीने मुबलक प्रमाणात लोक खायला लागले. 'Rhino lophpus' या प्रजातीची वटवाघुळे खाल्यामुळे कोरोना माणसाच्या शरीरात पोहोचतो. जे निसर्गापासून लांब जातात त्यांनी आपल्या जगण्याचा आनंद गमावलेला आहे. भूतान आज जगात निसर्ग संपन्नने श्रीमंत आणि आनंदी असणारा जगातला एकमेव देश आहे. भारताचा क्रमांक यात १३७ वा आहे.

हे असे असले तरी आपण ज्या भूमीत राहतो, तेथील मातीशी आपले घट्ट नाते जुळलेले असते. ह्याचा प्रत्यय गंभीर स्वरूपाच्या महामारीच्या काळातील लॉकडाऊन मध्ये आला मनाच्या आत-बाहेर कोरोनाची भीती असताना आपला जीव धोक्यात घालून सर्व मंडळी एकोप्याने लढा देऊन आपल्या सर्व बांधवाची काळजी घेत होती. ज्या ठिकाणी लॉक डाऊन मध्ये परप्रांता तीललोक वास्तव्यास होते. तेथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मागासवर्गीय मुलांचे वसतिगृहाचे अधीक्षक श्री. अनिल खेडकर यांची भूमिका अत्यंत महत्वाची व जवाबदारीची होती त्यांच्यासमवेत तेथे कार्यरत असणारी प्रत्येक व्यक्ती तन-मन-धनाणे झटत होती. त्यापैकीच दिलीप राठोड हे व्यवस्थापन पार पाडत होते. तर विकास भोंगाडे हे परिसरातील वृक्षासह माणसाची ही दखल घेत होते. शुभम गवळी संगणकावर कार्य तत्पर होते. शुध्दोधन बनसोडे आणि प्रदीप ठाकरे यांचा कडक पहारा होता, तुषार पाचगडे, शेखर शिरभाते, धर्मेंद्र आठवले, यांनी अत्यंत जिव्हाळ्याने काळजी घेत सफ़ाई दार पणे आपले कार्य पार पाडले. या सर्वांना वारंवार भेटी देऊन कर्तव्य तत्पर तहसीलदार डॉ. योगेश देशमुख आणि नगरपरिषदेच्या मुख्याध्याकारी श्रीमती गीता वंजारी यांचे सतत लक्ष होते. तत्कालीन जिल्हाधिकारी शैलेश नवाल तथा एस.डी. ओ. प्रियका आंबेकर मनोज लोणारकर यांनी सर्वांची दखल घेतली. अमरावती जिल्ह्यांचे पालकमंत्री यशोमतीताई ठाकूर, आमदार बळवंत वानखडे, सामाजिक कार्यकर्ते सहकार चळवळीचे नेतृत्व करणारे श्री. सुधाकर भारसाकळे, तसेच श्री. अमोल येडगे या सर्वांच्या सातत्याने भेटी होत होत्या. त्यांचबरोबर वैद्यकीय सेवा देणारे डॉ. परवीन बैग, डॉ. शुभांगी होले, डॉ. दीप अगारे, डॉ. मोहम्मद शाहीद, डॉ. नयना राखोड, डॉ. प्रवीण साखरे, डॉ. सूरज दीघडे, तसेच राहुल देशमुख, डॉ. प्रमोद टेकाडे, बाशीद सर, मोमताज सर, समुपदेशक निलेश वानखडे, डॉ. दीघडे, प्रमोद टेकाडे, जेष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते अनिल कुंडलवाल, विजयराव मेंढे, नानभाऊ माहोरे, सीमा सावळे, अमोल तराळे, माणिकराव

मानकर, या सर्वांनी भेटी देऊन या लॉकडावूनच्या काळात मानवतेचा जवळुन परिचय करून दिला. महत्वाची बाब म्हणजे या संपूर्ण लॉकडावूनची जवाबदारी ज्या पोलिस विभागावर होती ते अमरावती जिल्ह्याचे पोलीस अधिक्षक श्री. हरिबालाजी साहेब दर्यापूर पोलीस स्टेशनचे ठाणेदार कर्तव्यदक्ष श्री. तपन कोल्हे साहेब यांनी सुरक्षेच्या दृष्टीने सावधानता बाळगून लॉक डाऊनमधील जनतेचा दैनंदिन जीवन जगण्याचा काळ विविध स्पर्धा घेऊन मनोरंजनाच्या माध्यमातून सुखर केला. असा हा लॉकडावूनचा काळ जरी संपला तरी या काळात झालेल्या यातना व अनुभव माणुसकी प्रेम दया, क्षमा, शांती याचा प्रत्यय म्हणून अनिल खेडकर यांना कोरोना योध्दा म्हणून जे बक्षिस व प्रमाणपत्र मिळालं ते सदैव स्मरणात राहील.आणी कोरोना काळातील लॉकडाऊन सर्वांच्या चिरस्मरणात राहिल.

माणूस धर्माचं लोकविद्यापीठ : संत गाडगेबाबा

कु.प्राची आठवले,बी. ए. भाग २

डोक्यावर फुटलेल्या गाडग्याचा अर्धा भाग, गळ्यात कवड्याची माळ, अंगावर अनेक थिगळ लावून शिवलेला पोशाख हातात काठी घेऊन सतत भ्रमंती करणारे चालते-बोलते लोकविद्यापीठ म्हणजे गाडगेबाबा होत. "देशाची माझ्या सुपीक माती त्यातून उगविती माणिक मोती" अशा या वऱ्हाडातील 'शेंडगाव' कोकर्डा ता. अंजनगाव परिसरातील 'खारपण' पहा म्हणून ओळखली जाणारी शेती-माती या मातीतूनच संत गाडगेबाबा रुपी मोती गोरगरीब अपंग-अनाथांच्या जीवनात त्यांनी उजेड आणला. बाबा एका गावात फार काळ थांबत नसत पायाला जणू भिंगरी लावून त्यांची सतत भटकंती सुरु असायची. गावात प्रवेश केल्याबरोबर बाबा हातात झाडू घेऊन सारा गाव स्वच्छ करायचे मग कुणाच्याही घरी जाऊन आधी काम करायचे मग जेवायला मागायचे त्यासाठी घरमालकाला ते शिळ्या-पोळी भाकरीचा आग्रह धरायचे. आपल्या गाडग्यातच जेवण करून त्यातूनच पाणी प्यायचे व गाडगे स्वच्छ धुऊन पुन्हा शिरस्थानी ठेवायचे अशास्वरूपाची त्यांची दिनचर्या होती. आणि रात्रीला गावदवंडी देऊन किंवा मोडक्या-तोडक्या टिनपत्र्यावर किंवा लाकडी फळीवर बाबांच्या कीर्तनाचा संदेश लिहीलेला असायचा ही चर्चा गावभर पसरायची रात्री जेवण झाल्यानंतर लोकांचे थवे कीर्तन स्थळी हजर होत. मिळेल ते साहीत्य व गावातीलच एक-दोन सवंगडी घेऊन बाबांच्या किर्तनाला आरंभ होत असे. तथागत गौतम बुद्ध, संत कबीर, महात्मा जोतीराव फुले, राजर्षी शाहू महाराज आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ह्या सर्वांनी मानवमुक्तीसाठी ज्या लढाया केल्या त्या वर्षानुवर्षे गुलाम राहीलेल्या असंख्य गुलामानां मुक्त करण्यासाठी होत्या तोच संदर्भ कर्मयोगी संत गाडगे बाबा आपल्या अनोख्या कीर्तन शैलीतुन त्यांनी जनताजनार्दनांसमोर मांडला. सांप्रत ते जरी हयात नसले तरी त्यांच्या विचारांचा जागर कोट्यावधी लोकांच्या काळजात अजूनही आहे. रूढी, परंपरा, अंधश्रद्धा, गरिबीच्या चिखलातुन बाहेर पडण्यासाठी सर्व जनतेला जागर करून संत गाडगेबाबानी आपल्या किर्तनातुन एक-प्रकारचा बिगुलच वाजविला. भारदस्त खड्या, गोड आवाजात बाबा कीर्तनाला सुरुवात करीत असत कर्ज काढून सण, यात्रा, नवस करू नका ,पशु पक्षांना अभय द्या, अंगावर महाग कपडे घालू नका वेळ प्रसंगी उपाशी रहा तरी आपल्या मुलाबाळांना शिक्षण द्या ! अंधश्रद्धा पाळू नका माणसातच देव शोधा त्यासाठी तीर्थयात्रेला जाऊन पैशाची नासाडी करू नका. अशा स्वरूपाचे दाखले देऊन त्यांनी किर्तनातुन माणसांचे प्रबोधन केले. व्यक्तिधर्म, कुटुंबधर्म, समाजधर्म, राष्ट्रधर्म आणि माणुसधर्म पाळण्यासाठी त्यांनी किर्तनातुन लोकजागर केला. 'ज्ञान आल्यावर मन निर्मळ होत' असे लोकांना सांगणारे व स्वतः त्याप्रमाणे जगणारे बाबा दिन-दुबळ्यांचे कैवारी होते. संत गाडगे बाबाच्या रूपाने माणूसकिचा निर्मळ झरा विदर्भाचा मातीत एकरूप झाला दि. २० डिसेंबर २०२० ह्या स्मृतीदिनानिमित्त बाबांना माझे त्रिवार विनम्र अभिवादन !

मानवतेचे पुजारी : स्व. बाबासाहेब सांगळूदकर

कु. इशीका लाड बी.ए. भाग-१

प्रारब्ध आणी प्रयत्न यांचा समन्वय ज्यांना आपल्या आयुष्यात जोडता आला अशा लोकांच्या जिवनात अपार आनंद आणि सुख - समृद्धी सदैव नांदत राहते. या बाबींचा प्रत्यय स्व. बाबासाहेब सांगळूदकर यांच्या जिवनाकडे पाहिले कि अनुभवास येतो. मानवता, सह्रदयता यांचे अनेकविध कंगोरे त्यांच्या स्वभावात होते. त्यांतूनच त्यांनी जी माणसे जोडली होती ती अतिशय आपुलकीची व जीवा - भावाचे नाते जपनारी होती. आपल्या वाटाल्या आलेला आनंद वाटत राहावा. ही भूमिका नेहमीच स्व. बाबासाहेब सांगळूदकरांची होती. त्यातून समाजकारण, राजकारण, खेळ साहीत्य ईत्यादी क्षेत्रात स्व. बाबासाहेब सांगळूदकरांचे नाव आवर्जून घेतले जाते.

स्व. बाबासाहेबांचे आवडते छंद वाचन, खेळ यातूनच पुढे नाना बिरुदे त्यांच्या नावासमोर आली आणी व्यक्तीनिहाय त्यांचा परिचय घडू लागला खेळाडू वृत्तीसोबतच, शिक्षण, प्रेम, त्याग नि:स्पृदिलदार दोस्त, देवमाणूस धुरंदर राजकारणी, दिनदलितांचे उध्दारकर्ते, हाडाचे समाजसेवी, औदार्याची कडा लाभलेले गर्भश्रीमंत इत्यादी पैलूंनी परिपूर्ण त्यांचे जीवन होते. कुणाही व्यक्तीचा एकदा जरी त्यांच्याशी परिचय झाला की ती व्यक्ती बाबासाहेबांच्या ममत्वाने भारावून जात असे. विरोधकांना आपलेसे करण्याची किमया त्यांच्या तेजाळ नजरेत अनमधुर वाणित होती. कला व क्रिडास्वादाची विलक्षण ओढ बाबासाहेब सांगळूदकरांना होती. त्यांच्या नेतृत्वाखाली तरूण उत्साही मंडळ अ. भा. स्तरावर तेव्हा दर्यापुर-बनोसा या गावाचे नाव गाजले आजच्या इतका तो काळ प्रगत नव्हता पण स्व. बाबासाहेब सांगळूदकरांनी हे सारं सहज केलं.

स्व. बाबासाहेब सांगळूदकरांचा हा संपन्न वारसा आता श्रीमती कांचनमाला पाटील गावंडे ह्या समर्थपणे चालवित आहेत. तसेच समाजकारण आणि राजकारण व शैक्षणिक कार्याची धूरा त्या यशस्वीपणे सांभाळत आहेत.

स्व. बाबासाहेब सांगळूदकर हे दिनांक १३ जानेवारी १९६९ रोजी काळाच्या पडद्या आड गेले. तरी त्यांनी अनेक आठवणी जनमाणसांच्या मनात कोरलेल्या आहेत. त्या कधीही पुसल्या जाणार नाहीत.

अशा या महामानवाला माझी भावूर्ण श्रध्दांजली.

आई...

कु. स्वाती वानखडे बी.ए. भाग-३

``आई काय असते हं ! जाणुन तर बघं
एक गाण तिच्यासाठी गाऊन तर बघं``

आई हा शब्द कसा बनला ? आपण सकाळी उठल्यापासून तर रात्री पर्यंत ``आई`` म्हणतो. पण खरचं आपल्याला आई या शब्दाचा अर्थ कळतं का ? कधी आपण जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला का ? तर नाही. मराठीतील व्याकरणानुसार ``आई`` या शब्दाची संधी आ + ई होय. आ म्हणजे आत्मा आणि ई म्हणजे ईश्वर म्हणजेच ``आई`` या शब्दांचा अर्थ आत्माईश्वर होय. आई या शब्दाचा अर्थ आत्मईश्वर होय. आई काय असते ? लंगड्याचा पाय, दुधाची साय, गायीचं वासरू, सुईचा दोरा, हळदीचा कुंकु, मंदिराची घंटा आपला जन्म होतो ते आईमुळे आईमुळेच आपण हे सुंदर जग पाहू शकतो. ज्याप्रमाणेच एखादी गोष्ट त्याच्या जोडीदारामुळे पुर्ण होत नाही. तसचं आपण आईशिवाय या जगात शुन्य आहोत. मंदिराचा कळस दिसावा अशी आईची माया पसरली असते आपला जन्म होतो ते आईमुळे आपण हे येण्याच्या आधी आपण ९ महिणे आईच्या पोटात असतो. तेव्हा आपल्याला काही त्रास झाला नाही पाहिजे. म्हणून ती खूप काळजी घेते. ज्या वेळेस आपण या सुंदर जगात जगण्यासाठी येतो. पण ती आपल्याला या सुंदर जगात आणते आणि त्यातच तिला मुलगी झाली की परिवारातील सारे लोक शिव्या देतात. पण यात तिची काय चुक हो. पण मात्र तिच्या तोंडून एकच शब्द बाहेर येते, ते म्हणजे माझे बाळ कसे आहे ! ती हे नाही पाहत की मला मुलगी झाली की मुलगा झाला लोक म्हणतात.

ज्यांनी केलं असेल पाप त्याला मुली होतील आपोआप म्हणजे मुली काय, पाप आहे तर काय ? समाजातील लोकांना का नाही समजत की हीच मुलगी तुमच्या घरी सुन म्हणून येते. हीच मुलगी तुमच्या नात्याला जन्म देते आणि हिच्यामुळेच आपण या जगात आहात हो प्रत्येक ठिकाणी मुली मुलाप्रमाणे आहेत. आज प्रत्येक क्षेत्रात मुलगी ही मुलापेक्षा समोर आहेत.

म्हणतात ना ``मुलापेक्षा मुलगी बरी संसार करते दोन्ही घरी``

आई मात्र त्या मुलीच्या पाठीशी खंबीरपणे उभी राहते. आणि तिला समोर जाण्यासाठी मदत करते. कारण तिच्यासाठी मुलगी असो की मुलगा असो दोन्ही समान असतात. आई अशी शिदोरी घेऊन येते. ती कधी उतरही नाही आणि सरतही नाही. आपलं क्षणातच विचारते लागलं काय गं तुला ? इथे कळते आईची माया कधी आपल्या पायाला ठेच लागली तर सर्वात आधी आपण आई गं ! म्हणतो आई-बाप असे म्हणतात. ``आई `` हा शब्द आधी येतो. आई हा शब्द मानवासाठीच नाही तर पक्षी, प्राणी यांच्यासाठीच महत्वाचा आहे. ज्यावेळेस चिमणी आपल्या पिल्लांना जन्म

देते तेव्हा त्यांना उडता येत नाही. म्हणून ती स्वत: आपल्या तोंडात दाणे आणते आणि पिल्लांना खायला देते यातून कळते आईचं प्रेम आईच्या साडीला किती तरी भोकं पडली असतात पण ती स्वत:साठी साडी घेत नाही. त्याच पैशातून आपल्याला कपडे घेऊन देते.आईच्या पायातील चप्पल्ला किती जागेवर शिवले असते हे कधीतरी बघा! ज्या वेळेस घरात काही खायला नसते. तेव्हा मात्र ती स्वत: पाणी पिते पण आपल्याला खायला देते. पण एकवेळ अशी येते की, ज्या मुलासाठी आईने एवढे काबाडकष्ट केले तोच मुलगा आपल्या माय-बापाला वृध्दाश्रमात पाठवते.

कल्हई म्हणजे काय ?

कु. माया वानखडे,बी. ए. भाग २

स्वयंपाकघरातल्या जुन्या तांब्याच्या आणि पितळेच्या भाड्यांची जागा जशी स्टेनलेस स्टीलच्या भाड्यांनी घेतली, तसतशी कल्हई आणि कल्हईवाले दुर्मिळ होत गेले तांब्या, पितळेची भांडी चकचकीत करुन त्यावर कथील धातूचा थर लावण्याचे कार्य हे कल्हईवाले करत. गल्लीगल्लीतन फिरून कल्हाईवाला इड अशी आरोळ ठोकल्यानंतर एळाद्या झाडाखाली कल्हईवाला त्याचे दुकान थटात असे.

तांब्याच्या भाड्यांत आंबट किंवा आम्लधर्मी पदार्थ बनवले असता, त्यांच्यात रासायनिक प्रक्रिया होवून अन्न विघडध्याची शक्यता निर्माण होते.

काही वेळेस अन्नी चव बिघडते, तर काही वेळेस अन्नपदार्थांच्या रंगात बदल होतो. त्यातून विषधाबा होण्याचा धोका संभवतो, हे टाळावे भांड्यांना आतून कल्हई केली जााते.

जमिनीत छोटा खड्डा खणून त्यात तयार केली जाते. त्यातील विस्तावार भांडे आतल्याबाजूने तापवले जाते. पांढऱ्या रंगाची नवसागराची (अमोनिअम क्लोराइड) भुकटी वापरुन भांडे आतल्या बाजूने घासुन स्वच्छ लख्ख केले जाते.

ते करतांना पांढरा, उग्र वासाचा धूर तयार होतो. भांडे गार होण्यापूर्वीच कथील (टीन) धातूचा छोटा तुकडा भांड्यात टाकला जातो. कथील हा मऊ, लकाकणारा, निळसर - पांढऱ्या रंगाचा उपयुक्त धातू आहे. तो पटकन वितळता.

अतिशय कौशल्याने कल्हईवाला तो वितळलेलो धातू पटकन भांड्यात सर्वत्र पसरवून त्याचा लेप देतो. भांडे कल्हई केलेल्या भांड्यात बनवलेले जेवन शरीरासाठी अपाय करत नाही, म्हणून दर काहि महीन्यांनी तांब्या - पितळेच्या भांड्यांना कल्हई करणे गरजेचे असते. म्हणून कल्हई करणे खुप महत्त्वाचे आहे.

विचारधन

कु. साक्षी सरदार, बी. ए. भाग २

महर्षी धोंडो केशव कर्वे :-

अन्नासाहेब कर्वे म्हणून ओळखले जातात. समाजसुधारणेच्या कामात ते हिरीरीने भाग घेत. हिंगणे स्त्रीशिक्षण संस्था, एस. एन. डी.टी. महीला विद्यापीठ या संस्था त्यांच्या प्रयत्नांनी नावारुपाला आल्या त्यांनी केलेल्या समाजसेवेच्या गौरवार्थ आपल्या भारत सरकारने त्यांना " भारतरत्न" हा किताब दिला.

त्यांचे विचार :-

गतानुगतिक वृत्ती टाकून स्वतंत्र विचार करायला त्यांनी शिकावे, मात्र हे लक्षात ठेवले पाहिजे, की आपल्याला स्वतंत्र विचार करण्याचा जसा हक्क आहे तसाच तो इतरांनाही आहे मनाचा समतोलपणा राखावा. केव्हाही मनाचा समतोलपणा राखावा. केव्हाही मनाचा समतोल ढळता कामा नये. हा तोल सावरणे ही कठीण गोष्ट आहे. हा तोल सांभाळला नाही, म्हणूणच जगात मोठमोठे अनर्थ घडून आलेले आहेत. मनाचा समतोल सांभाळून व भावनांच्या आहारी न जाता, आपल्याला पटलेली गोष्ट धेंयाने आचरणात आणणारी माणसेच आपले हे स्वराज्य टिकवू शकतील.

नामदार गोपाळ कृष्ण गोखले :-

हे लोकमान्य टिळकांचे समकालीन उदारमतवादी म्हणुन ते प्रसिध्द होते. विधायक कार्य करण्याऱ्या अनेक संस्थांना त्यांनी चालना दिली. त्यांनी सर्व्हट्स ऑफ इंडिया सोसायटी नावाची संस्था स्थापन केली. भारत सेवक समाज या नावाने आता ती परिचीत आहे. गोपाळ कृष्ण गोखले यांना महात्मा गांधी गुरूस्थानही मानत.

त्यांचे विचार :-

आज सर्वांत अधिक गरज असेल तर ती देशाच्या चारी कोपऱ्यात ऐकयाची नि देशभक्तीची शिकवण देणाऱ्या कार्यकर्त्यांची देशप्रेम हतके पराकोटीला पोहोचायला हवे, की केवढाही त्याग करायला लागो तो आनंददायी वाटला पाहीजे. आज त्यागाची अधिक जरूर आहे. बोलणे नको, काम हवे ! आपण सारे भाऊ – भाऊ आहोत. आपण सारे हिंदू आहोत. धर्म आणि पंतियांत गुरफटून जाऊ

नका. समाजाची सर्वांगिण उन्नती होण्यासाठी राष्ट्रीय चारित्र्यही हवे. आज नैतिक सामर्थ कमी होत आहे.

राष्ट्राची उभारणी हे सोपे काम नाही. त्यासाठी संबंध आयुष्य द्यावे लागते. आपण खत होऊया, भावी पिढी पीक होईल. असे त्यांचे विचार होते.

आजच्या शिक्षणाचे परिणाम

खरे म्हणजे आजच्या शिक्षणावर आणि शिक्षण पध्दतीवरच माझा विश्वास नाही. आपल्या शिक्षणातून मूले कामचुकार निपजतात अशी स्थिती आहे. पण ही व्याख्या शक्य तितक्या लवकर बदलली पाहीजे. ज्या शिक्षणाचा कामाशी, जिवनाशी संबंध राहत नाही ते शिक्षण एका रात्रीत बदलले तरी आपल्याला आनंद झाला पाहिजे, नव्हे तसे क्रांतिकारी विचार आपण करायला लागला पाहीजे.

आजची स्थिती मोठी विचित्र आहे...

“तू राणी मी राणी

मग पाणी कोण आणी”

अशी सगळीकडे अवस्था झाली आहे, आज शिकलेला प्रत्येक माणूस कारकून होतो, चपराशी होतो, साहेब होतो, पण चांगला शेतकरी होत नाही, चांगला काामगार होत नाही, त्याला आपले कपडे धूता येत नाहीत. बाईने शिक्षण घेतले की स्वयंपाकाची तिला लाज वाटू लागते. वास्तविक या परावलंबनात्मक वस्तुस्थितीची प्रत्येक शिक्षित माणसाला लाज वाटली पाहिजे. त्याला अत्यंत अभिमानाने सांगता आले पाहीजे की अमुक अमुक गोष्टी माझ्या श्रमातून निर्माण झाल्या. जीवनाच्या, देशाच्या उणिवा भरुन काढण्याची शक्ती आणि युक्ती अंगात येणे याला मी शिक्षण समजतो.

फक्त शिक्षणासाठी

कु. धनश्री भारसाकळे, बी. ए. भाग ३

शिक्षणाची संधी मुलींना उपलब्ध करुन देण्यासाठी सर्वात महत्त्वाचे आणि पहिले काम म्हणजे पटनोंदणी. मुलींची पटनोंदणी जाणीवपूर्वक करणे फारच आवश्यक आहे. कारण अनेक वेळा ग्रामीण भागातील पालक केवळ मुलगी आहे म्हणून तिला शाळेत घालण्याचे टाळतात. मुलीने आणखी एखादे वर्ष शाळेत न जाता घरातील इतर लहान भावंडांचा सांभाळ करावा असं त्यांना वाटत असत. आई वडिल कामाला जात असल्याने तिने घरची झाड पुस, धुणी भांडी करावी असं या पालकांना वाटतं. तर काही पालक केवळ घराची राखण करण्यासाठी या मुलींचा उपयोग. करुन घेतात. इथे नमुद केले म्हणून आश्चर्य वाटेल पण हे अगदी खरे आहे की अनेक पालक घरी कोंबडी, बकरी आहे आणि त्यांना सोडणे बांधने ही कामे मुलांनी विशेषत: मुलींनी करावी म्हणून त्यांना शाळेत पाठविण्याऐवजी घरी ठेवण्यात धन्यता मानतात. कोंबडी अंड्यावर बसविली आहे, बकरी व्याली आहे म्हणूनही मुलींना शिक्षणाची दारे बंद केली जातात ही सत्य परिस्थीती आहे. एकदा तर घरी लावायला कुलुप उपलब्ध नसल्याने घर राखण्यासाठी शाळा पाडल्याचे कारण एका मुलीने मला सांगितले होते. त्यामुळे अशा मुली शोधुन त्यांना जाणीव पूर्वक शाळेत दाखल करुन. घ्यायला हवे. ८ मार्च हा आंतराष्ट्रीय महिला दिवस यासाठी उपयोगात आणायला हवा. किंवा या दिवसापासून मूलींच्या पटनोंदणीस सुरवात तरी करायला हवी. ‘गुढीपाडवा’ पटसंख्या वाढवा ‘असे निमीत्य शोधून पटसंख्या वाढ उपक्रम राबविले पाहिजेत.

आम्ही आमच्या शाळेत गेली पाच वर्षे मुलींच्या पट नोंदणीकडे विशेष लक्ष देवून कार्य केले आहे. म्हणूनच दर वर्षी आमचा मुलींचा पट मुलांपेक्षा जास्त राहिला आहे.

नेतृत्वाची संधी :- मुलींना शाळेत दाखद करण्याचे कार्य पूर्ण होताच शाळेतील दाखल सर्व मुलींना विविध पातळीवर नेतृत्वांची संधी दिली पाहिजे. अश संधी निर्माण होतील असा जाणीवपूर्वक प्रयत्न शिक्षक आणि शाळांमधून व्हायला हवा. वर्गनायक निवडीत मुलींना प्राधान्य द्यायला हवे. मुलीच्या आवडी निवडी समोर ठेवून त्यांच्यातील सुप्त गुणांना वाढ होण्यास मदत करायला हवी.

मान ध्वजारोहन :- आमच्या शाळेत महाराष्ट्र दिनी मुलीच्या हस्ते ध्वजारोहन केल्या जाते. वर्षभर चांगल काम मरणाऱ्या हुशार आणी होतकरु मुलीला हा मान दिला जातो. दरवर्षी मुलींना हा

मान दिला जात असल्याने मुलींच्या हस्ते ध्वजारोहन करणारी शाळा म्हणून आमची शाळा परिसरात ओळखली जाते.

राजु मिना मंच :- मुलींना शालेय आणी सहशालेय उपक्रमात सहभाग आणी मुढाकार घेण्यास प्रोत्साहित करणारा राजू मीना मंच उपक्रम शालेय स्तरावर राबविला जातो. यात मुलींचा सहभाग आणि पुढाकार अधोरेखीत केला आहे. राजू मीना मंच हा उपक्रम शाळेत योग्य पध्दतीने राबविण्यास मुलींचा अधिकाधिक सहभाग आणि संधी निश्चित करता येईल.

पालक समुपदेशन :- मुलींच्या शिक्षणातील सर्वात मोठी अडचण दुर्दैवाने पालक ठरतात. पालकांचे मुलींच्या शिक्षणाच्या दृष्टीने समुपदेशन करणे फारच गरजेचे आहे. यासाठी पालक सभा, आईची शाळा, मकर संक्रतीनिमीत्य वाण वाटप महिला मेळावा, माजी विद्यार्थीनींचा मेळावा असे कार्यक्रम घेवून जाणीवपूर्वक प्रयत्न केल्यास मुलींच्या शिक्षणाला गती मिळेल.

युवा शक्ती म्हणजे काय?

कु. बुध्दमाया चौरपगार बी.ए. भाग-१

``ज्यांच्या चेहऱ्यावर आमच्या शिवरायांसारखे कतृत्वाचे तेज बाबासाहेबांसारख्या अविरत संघर्ष शक्ती आहे. मनामध्ये उत्साह आहे बुध्दीमध्ये विवेकानंद आहे, हृदयामध्ये करुणा आहे, मातृभुमीवर प्रेम आहे, धाडसाचे बळ आहे, सिंहासारखा निर्भय आहे, ध्येय उच्च आहे, तोच युवा.``

युवक ज्याच्या हाती खऱ्या अर्थाने भारताचे विश्वाचे भवितव्य आहे. भारत हा देश युवा म्हणून ओळखला जातो कारण भारताच्या लोकसंख्यापैकी १४-३५ वयोगटात तरूण मानल्या जाणाऱ्यांची संख्या सर्वाधिक म्हणजे ६५% एवढी आहे यामुळेच या तरूणांकडून आपल्या देशाला प्रचंड अपेक्षा आहे कोणतीही जबाबदारी पार पाडण्याचे सामर्थ्य असणारे म्हणजे दगडातूनही पाणी काढील असं व्यक्तीमत्व असणारे युवकच म्हणजे युवाशक्ती होय. अशक्य ते शक्य करून दाखविणारी सक्षम, सदृढ करण्याची जबाबदारी आपली आहे ही जाणीव प्रत्येक तरुणांमध्ये असली पाहिजे.

आपण फक्त स्वत:साठी जगतो पण दुसऱ्यासाठी जगले पाहिजे. आपल्याकडे असलेल्या सांस्कृतीक संचीताच्या आधारे जगण्याचा नव्या शक्यता धुडाळणं आपल्याला जमलच पाहिजे. आज आपण प्रत्येकक्षण आनंदाने जगत आहोत ते या थोर महान व्यक्तीच्या पुण्याईने ती आपल्याला खुप काही देऊन गेले त्यांनी आपल्याला हे जे काही दिले आहे ते टिकवून ठेवण्याची जबाबदारी आपली युवकाचीच आहे. आज आपल्याला काही स्वातंत्र्य मिळविण्यासाठी संघर्ष करायचा नाही की युध्दावर जाऊन विर मरण पत्करायचे नाही तरी फक्त आपल्याला नव्या युगाला योग्य आणि समतोल प्रगतीला पोषक असे सदाचार व नितीमूल्ये आणि विचार प्रतिष्ठित करायचे आहे.

सर्वच आयतं मिळालं म्हणून काही किंमत नाही का ?

प्रत्येक गोष्टीचा गांभिर्याने चिकित्सकपणे विचार करणारे युवक फारच कमी दिसतात इतरांचे दु:ख प्रत्येक वेदना, कळकळ युवकांना समजली पाहिजे आज आपल्या भारतातील लोकसंख्या पैकी १५ ते १८ कोटी लोक उपासमारी भोगत आहेत. याचा आपण कधी विचार केलाच नाही पण आज विचार करण्याची गरज आहे. लग्न कार्यात आपण वधू-वरांच्या डोक्यावर मंगल अक्षता म्हणून तांदूळ ज्वारी रंगवून टाकतो त्या १०% सुध्दा त्यांच्या डोक्यावर पडत नाही बाकी ९०% धान्य इतरांच्या अंगावर पडून पायदळी तुडविल जाते लग्नात साधारणता ८ ते १० किलो धान्य धरले तर १ किलो तांदळात ७ माणसे तर २० बायका जेवतात तरी साधारणता राज्यात ४ लाख लग्न होतात म्हणजे ८ ते १० लाख क्विंटल धान्य आम्ही असे वाया घालवितो म्हणजे वाया जाणाऱ्या अक्षदातून ६० ते ७० लाख लोकांच्या तोंडचा घास मातीत मिसळला जातो याचा युवकांनी गंभीरतेने विचार केला पाहिजे.

``कोटी कोटी असतील शरीरे
मनगट आमुचे एक असे``असे ध्येय असावे.

सांगळुदकर गौरव गीत

कु.रितू गोपनारायण ,बी. ए. भाग २

वऱ्हाडचे राजे होते सांगळूदकर बाबासाहेब
जन – मानसात होते त्यांना मानमरातब

पुरस्कर्ते होते स्त्री – स्वातंत्र व शिक्षणाचे
लोककल्याणार्थी झटले कैवारी सदैव सामान्यांचे

अलौकीक होती बुध्दीमत्ता अन धैर्य होते अपार
कवटाळले वंचिताला देऊनी सहारा केला लोकोध्दार

खांदपास – खांदा लवूनी दादींनी केले राजकारण
मेळघाट, दर्यापूर, मोर्शी असे होते समाज घुरीण

प्राधान्याने समाजकार्याला दोघांनीही वाटीले
लोककल्याणास्तव साकारले जे स्वप्न त्यांनी पाहिले

करुया वंदन ऋणात राहुन या महान विभूतींना
आवाराने ताठ ठेविला गोर – गरिबांच्या पाठीचा तो कणा

आता ऐसे होणे नाही स्मृति चिरंतन राहो तयांच्या

प्रज्ञासूर्य

कु. दिव्या बिजवाडे बी. ए. भाग-२

अंधाराला बा भीमा
आपल्या रूपाने भेटला सूर्य
भीमराव नावातच दडले आहे
एक वेगळेच माधुर्य

कोटी-कोटी जनतेचे
तुम्ही प्रज्ञासूर्य झाले
उपेक्षितांचे खरे मसिहा
या भूवरी अवतरले

कठोर मेहनत घेऊन
संविधान लिहिले भीमरावाने
निद्रिस्त होऊ नका
चला उठा लढा एकदिलाने

माती

कु.अर्पिता चौधरी,बी. ए. भाग २

मातीत माती

गावाची माती

आलो दुरुन

तुमच्याच साठी

तुमची आणी अमुची काय ?

नाती होती

प्रज्वलीत केली

दिव्याचीही ज्योती

प्रेम असे हे

सदोदिन राहो

दिवसगणिक अपूला

उत्कर्ष होवो

पाऊसपाणी

कु.निकिता मोरवाल,बी. ए. भाग १

शेतात नाही आल पाणी
आता डोळ्यात आल पाणी
माणसाची अशी दशा
कशी झाली दीनवाणी

एकामागुन एक सर्व
नक्षत्र चालले कोरडे
मान उंचाऊन गंमत पाहतात
आता कुंपनावरचे सरडे

असा – कसा 'अल – निनो'
की, वृक्षांमुळे घात झाला
पळविला दुश्यनाने
तोंडाशी 'आलेला निवाला'

काळजी करु करु रोजमरे बळीराज्या
सत्ताधाऱ्यांचा मात्र
त्याच्या जीवावर ' गाज्यावाज्या'

चला जाऊ या शाळेला

कु.जानव्ही बायस्कार,बी. ए. भाग २

सोनु चल जाऊया शाळेला

लावं दप्तर कळेला.....

सोनू आहे महत्व वेळेला.... सोनू....

गुरुजी अन् बाई ही आल्या

सर्व मुले – मुली तयार झाल्या

वाट पाहतात सजलेल्या खोल्या...सोनु

आता घरी राहायचे नाही

सर्व तयारी करुन देते आई.... सोनु

पिहीला दिवस शाळेला येण्याचा

गोड – गोड खाऊन मजा घेण्याचा ....गं. सोनु.....

भिती आता बाळगायची नाही गुरूजीही मरणार नाही

डोळे वटारुन बाई बघत नाही.... गं. सोनु...

वय १ ते १४ शिक्षण मोफत

शासन वरुन पाटी – पुस्तक देतं

अन् पोटभर खिचडी ही देतं... गं.. सोनू..

शिकून सवरुन मोठी होशीनं

धन्यवाद सरांना देशील गं. सोनु....

जिवन

कु.चंचल कावरे, बी. ए. भाग २

जीवनास कणी कधी
म्हणू नये रटाळं
प्रत्येकाजवळ असते.
मन वेल्हाळ एक खटपळ

सुर जगण्यातला कदापि
न जाता कधी विरुनं
मन – थकले भागले जरी ही
समजावे तया तरुण

का ? कुणास ठाऊक
मन जाते कधी जिरुन
अंधाराला चिरत
प्रकाशतो 'अरुण'

बंगला पान

कु.दिप्ती पुंडकर,बी. ए. भाग २

चल गं मंगला
पान खाऊ बंगला
तूझी ‘चंचाई’ आवडली
पान खाण्याची सवय जडली – हो-हो

बसना जराशी
जवळी अशी तु
ओळखून घे
मनचा हेतू
अशी कोपऱ्यात कादडली... पान..

समजून गेलो
तूझे इशारे
काळे डोळे
स्मित लाजरे
कशी गालावर खडी पडली... पान..

लाव आधी, काथ चूना
नकोच भलत्या, खाना – खुणा
आज नजरेला, नजर भिडली.... पान....

थोडा त्यात टाक तंबाखु
पाहू नकोस ग... रोखू राखू
कशी हलकीशी नशा चढली
पान खाण्याची.....

शाळा

कु.भावना कोल्हे,बी. ए. भाग ३

आई जावू दे, जावू दे, जावू दे शाळेला
नको अडवू ग मला या शिक्षण वेडीला,

मी शाळेला जाईन, अवघे जग मी पाहिनं
तूझे गुणगाण गाईन, आई सुखात राहिनं

का ? ठेवशी गं मागे, कच्चे जीवनाचे धागे
जग धावतया पूढे, मी राहिल ग मागे

तूज खर्च ना लागे, आहे शासन माझ्या मागे
आई घेऊ दे आकार, या अनमोल जिवनाला

जिव्हाळा

कु.प्रिया चऱ्हाटे,बी. ए. भाग 3

आभार आपूले माणू कसे मी
जिव्हाळा आपुला
जाणवत असे मी

रिमझीम आली
श्रावणाची सर
आठवणीने आपल्या
भरुण आल ऊर

प्रेम असे हे
अबाधीत राहो
जीवनी आनंद
चंद्र सुर्य पाहो

भाऊ बहीण

कु.हर्षाली कुटेमाटे,बी. ए. भाग २

नको बहीणीला सोने – नाणे
अन् धनद्रव्य सुध्दा
भावाने प्रेमाने बोलावे
हाच कळची मुद्दा

प्रत्येकाला असतो जीवन – व्यवहार
आपल्याचं संसारात रहावे दक्ष
कर्तव्याप्रती सजग असावे,
अधून मधून द्यावे आई बाबाकडे लक्ष

बहिण भावाच्या भेटीचा
प्रसंग ज्या दिवशी आला
त्या दिवशी खऱ्या अर्थाने
भाऊ श्रीमंत झाला.

भूतदया

कु. काजल आकोटकर, बी.ए. भाग १

भूत दया गायी
पशूंचे पालन
बोले तैसा चाले
सांगे सर्व लोका

तिर्थाटनी जाता
हेळसांड होते
कर्मकांड खोटे
डेबू म्हणे

चालविती सुरा
मुक्या प्राण्यावर
स्वतः देई शिर
डेबू माझा

मरी आई नेई
काय रोगराई
विचारून पाही
साधू-संता

धरावी ती आस
सदा सत्कर्माची
होऊ नये गोची
कधी शहाण्याची

ग्रंथपाल अहवाल

महितीचे माहेरघर व महाविद्यालयाचे हृदय म्हणजे ग्रंथालय होय. विद्यार्थ्यांचे बौध्दिक विकास होण्याच्या दृष्टीने शैक्षणीक संस्थेत ग्रंथालय फार महत्वाचे आहे.

आजचे युग हे माहिती व तंत्रज्ञानाचे युग आहे. प्रत्येक व्यक्तीला समाजात वावरत असतांना माहीतीची गरज भासत असते अशी माहिती मिळविण्यासाठीचे स्थळ व मााध्यम म्हणजे ग्रंथालय होय.

आमच्या महाविद्यालयाच्या ग्रंथालयामध्ये एकूण ७६३१ पुस्तके आहेत. त्यापैकी काही क्रमिक ग्रंथे, संदर्भ ग्रंथ, स्पर्धा परिक्षा व इतर वाचनीय पुस्तके उपलब्ध आहे. महाविद्यालयामध्ये कला ही एकच शाखा असल्यामुळे जास्तीत जास्त कलाशाखेतील पुस्तके आहेत.

ग्रंथालय व्यवस्थित चालवून वाचकांना अधीकाधीक सेवा देण्याच्या दृष्टीने प्राचार्य डॉ. अ. रा. चौखंडे यांच्या अध्यक्षतेखाली ग्रंथालय समीती गठीत करण्यात येवून ग्रंथपाल डॉ. एस.पी. इंगोले (सचिव) तसेच डॉ. ज्योती व्ही. हावरे सदस्य), डॉ. डी. व्ही. एस. आठवले (सदस्य) व श्री. प्रशांत एम. मोहोड (मुख्यलीपीका) सदस्य समिती तयार करण्यात आली.

ग्रंथालय दररोज सकाळी १०.३० ते ५.३० पर्यंत सुरु राहते. विद्यार्थीनीकरीता ग्रंथालयात रोजगार नोकरी संदर्भ पेपरची उपलब्धता करुन दिलेली आहे. ग्रंथालयाचा जास्तीत जास्त उपयोग विद्यार्थींना व्हावा म्हणून विद्यार्थांना समुपदेशन दिले जाते विद्यार्थांना त्यांच्या करिअर विकासाच्या दृष्टीने सेट – नेट व स्पर्धा परिक्षेकरीता आवश्यक पुस्तके उपलब्ध करुन दिल्या जाते.

विद्यार्थ्यांना संशोधनात्मक माहिती मिळावी त्यासाठी ग्रंथालयामध्ये N – List द्वारे E – RESWALS उपलब्ध करुन दिल्या जाते. तसेच जास्तीत जास्त अहायावत माहिती उपलब्ध करुन देण्यासाठी विविध विषयांची नियतकालीके व मासिके ग्रंथालयामध्ये सुरू करण्यात आलेले आहे. अशाप्रकारे सामाजीक दृष्टीने समाजाच्या विकासासाठी ग्रंथालयाचे विशेष असे योगदान देण्याचे प्रयत्न आमचे महाविद्यालय करित आहे.

ग्रंथपाल

डॉ. शुभांगी प्र. इंगोले