पुणे महानगरपालिका कर्मचाऱ्यांचे मुखपत्र

कल्याणवार्ता

• अंक : ३९ • मार्च २०१४ • पृष्ठे ४

इंटरनेट आवृत्ती - www.punecorporation.org

पुणे महानगरपालिकेस नॅशनल टुरिझम अॅवार्ड २०१२-१३ प्राप्त

पुणे महानगरपालिकेस हेरिटेज वॉक करिता राष्ट्रीय स्तरावरील नॅशनल टुरिझम अॅवार्ड २०१२-१३ प्राप्त झाला. या निमित्ताने विश्रामबागवाडा येथे सत्कार कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. या प्रसंगी मा. विकास देशमुख, महापालिका आयुक्त, मा. राजेंद्र राउत, अधिक्षक अभियंता, मा. अरुण खिलारी, महापालिका सहाय्यक आयुक्त, जनवाणीचे गव्हर्निंग कौन्सिलमधील वरिष्ठ मा. अजित निंबाळकर, मा. अरुण फिरोदिया, संचालक, मा. किरण कुलकर्णी, डॉ. अजित आपटे, तसेच, इतर मनपा अधिकारी/कर्मचारी, जनवाणी संस्थेचे अधिकारी/कर्मचारी व नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

मा. विकास देशमुख यांनी आपल्या मार्गदर्शनामध्ये पुणे शहराचा ऐतिहासिक, सांस्कृतिक वारसा जतन व संवर्धनाकरिता पुणे महानगरपालिकेच्या वतीने यशस्वी प्रयत्न केले जातील,असे प्रतिपादन केले. पुणे मनपा व जनवाणी संस्थेने दिड वर्षात हेरिटेज वॉककरिता जे अतुलनीय काम केले त्याची नोंद व दखल केंद्र शासनाने घेतली. अन्य शहरांच्या तुलनेत पुणे मनपा व जनवाणी संस्थेचा संयुक्त प्रकल्प दर्जेदार ठरल्यामुळे राष्ट्रीय पारितोषिक प्राप्त झाले आहे. या उपक्रमात पुणे मनपा अधिकारी, कर्मचारी, जनवाणी संस्थेचे कर्मचारी, सदस्य, मार्गदर्शक, प्रकल्प विकसित करणारे ठेकेदार हे सर्व या कौतुकास व अभिनंदनास पात्र आहेत.

हेरिटेज वॉकच्या यशस्वीतेसह पुढील काळात जनवाणी संस्थेने शहराच्या शैक्षणिक संस्था, जुन्या घटना, प्रसंग, स्वातंत्र्याकरिता पुण्यात घडलेल्या घटना, वास्तु, विविध प्रकारच्या कला, संस्कृती अशा विविध प्राचीन विषयावर काम करावे व पुण्यातील या सर्व जुन्या वास्तु, संस्कृती भारताबरोबरच जागतिक स्तरावरील पर्यटकांना पाहण्यास उपलब्ध करुन द्याव्यात. या कामी पुणे महापालिकेच्या वतीने या कामाच्या जतन व संवर्धनाकरिता सर्व मदत केली जाईल, असे मा. आयुक्त यांनी सांगितले.

या प्रसंगी मा. अजित निंबाळकर, मा. अरुण फिरोदिया, मा. किरण कुलकर्णी व डॉ. अजित आपटे यांची समयोचित भाषणे झाली.

हेरिटेज वॉक प्रकल्पात काम करणाऱ्या मनपा अधिकारी, कर्मचारी, मार्गदर्शक, ठेकेदार, कलाकार अशा सुमारे ४० व्यक्तिंचा या प्रसंगी स्मृतिचिन्ह देवून सत्कार करण्यात आला.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक मा. शाम ढवळे यांनी, सूत्रसंचालन श्रीमती सुप्रिया शेलार यांनी तर आभार प्रदर्शन श्रीमती प्राजक्ता पणशीकर यांनी केले.

कार्यक्रमानंतर मा. आयुक्त यांनी विश्रामबागवाडा व आतील सर्व ऐतिहासिक प्रतिकृतींची पाहणी करुन माहिती घेतली.

नवीन वेतन व पेन्शन संगणक प्रणाली प्रशिक्षण

पुणे महानगरपालिकेमध्ये ई-गव्हर्नन्स प्रकल्प राबविण्यात येत आहे. सदर प्रकल्पांतर्गत नवीन वेतन संगणक प्रणाली तयार करण्यात आली आहे. सदर वेतन प्रणालीचे प्रशिक्षण गुरुवार दिनांक १३ मार्च, २०१४ रोजी घोलेरोड आर्ट गॅलरी येथे आयोजित करण्यात आले होते.

सकाळच्या पहिल्या सत्रामध्ये वेतन प्रणालीचे डेमो व प्रशिक्षणास २०७ वेतनबिल लेखनिक उपस्थित होते. मुख्यलेखापाल कार्यालयाकडील मुख्य अर्थाविक्षक श्री. खलाटे व भवानीपेठ क्षेत्रीय कार्यालयाचे सह महापालिका आयुक्त श्री. युनुस पठाण यांनी सर्व उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. सदर प्रशिक्षणास श्री. राहूल जगताप, सांख्यिकी व संगणक प्रमुख यांनी सूत्रसंचालन करुन उपस्थित बिललेखनिकांचे वेतन संगणक प्रणालीबाबतचे शंकांचे निरसन केले. सदर प्रशिक्षण सकाळी ११ वाजता सुरु होवून दुपारी २.३० वाजता संपन्न झाले.

दुसऱ्या सत्रामध्ये नवीन पेन्शन संगणक प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले होते. पेन्शन संगणक प्रणाली प्रशिक्षणास १३५ बिल लेखनिक उपस्थित होते. पेन्शन विभागाचे श्री. कोळी उपस्थित होते. त्यांनी सर्व बिल लेखनिकांना योग्य ते मार्गदर्शन केले. प्रशिक्षणास मा. राहुल जगताप यांनी सूत्रसंचालन करुन उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. प्रशिक्षण दुपारी ३ वाजता सुरु होवून सायंकाळी ५ वाजता संपन्न झाले.

सर्वात शेवटी मा.जगताप यांनी उपस्थितांचे आभार मानले.

कचरा समस्येवर येरवडा क्षेत्रीय कार्यालयामार्फत जनजागृती रॅली

शहरातील कचऱ्याच्या गंभीर समस्येवर नागरिकांमध्ये जनजागृती व प्रबोधन करण्यासाठी पुणे महानगरपालिकेच्या येरवडा क्षेत्रीय कार्यालयाचे वतीने गांधीनगर, जयप्रकाशनगर व कोरेगाव पार्क परिसरात पथनाट्य व जनजागृती रॅलीचे आयोजन करण्यात आले होते. या वेळी कचऱ्याचे वर्गीकरण व कचरा संकलन या विषयीची पथनाट्ये देखील संस्थेच्या कार्यकर्त्यांनी सादर केली. कचऱ्याची भीषण समस्या व त्यावरील उपाययोजना याबाबत यावेळी मार्गदर्शन करण्यात आले. या समस्येवर उपाययोजना करण्यासाठी प्रत्येक नागरिकाने जागरुकपणे या मोहिमेत सहभागी होण्याचे आवाहन करण्यात आले. या वेळी विभागीय वैद्यकीय अधिकारी डॉ.रेखा गलांडे,

विभागीय आरोग्य निरीक्षक श्री. संजय घावटे, आरोग्य निरीक्षक श्री. स्वप्नील कोठावळे, मोकादम श्री. लालसाहेब पितळे, महापालिका कामगार युनियनचे श्री. राजेश पिल्ले, महापालिका आरोग्य विभागाचे कर्मचारी, जनवाणीचे श्री. बापूराव पवार व श्रीमती मधुरा केळकर उपस्थित होते.

कामगार प्रशिक्षण वर्गात

गरजेनुरुप व सतत प्रशिक्षण योजनेंतर्गत व्याख्याने

कामगार प्रशिक्षण वर्ग क्र. ८७ व ८८ मध्ये पुढील व्याख्यात्यांनी विविध विषयांवर प्रशिक्षणार्थींना मार्गदर्शन केले.श्री. श्रीकृष्ण घरडे - कामगारांची स्थिती व माहिती, श्री. नंदकिशोर जगताप- मनपाची ओळख व इतर खात्यांची ओळख, श्री. विजय कांबळे - भारतीय राज्यघटना, श्री. मधुकर बिबवे - केंद्र व राज्य सहकारी स्वराज्य संस्था कल्याणकारी योजना, श्री. दिलावर आवटी - मनपा घनकचरा व्यवस्थापन, श्री. तुकाराम जगताप - कामगार वर्ग शिक्षण म्हणजे काय, श्री. प्रशांत एडवी - वेळेचे नियोजन, श्री. अनुप अवस्थी - माहिती अधिकार अधिनियम, २००५, श्री. तावरे - ग्राहक संरक्षण कायदा, १९८६, श्री. सुनिल गिलबिले - आपत्कालीन व्यवस्थापन, श्री. लिलाधर वाबळे - संगणक आय.टी, श्री. चंद्रसेन जगताप - सकारात्मक दृष्टीकोन, श्री. रामटेके - कामगार विषयक कायदे, श्री. हनुमंत चव्हाण - महाराष्ट्र मनपा अॅक्ट, श्री. धनाजी खामकर - कामगारांची शिस्त व गैरहजेरी, श्री. कटके - उद्योग हे पर्याय, श्री. ए.व्ही.जोशी - कार्यनिती, श्री. चंद्रकांत शितोळे - महाराष्ट्र महानगरपालिका अधिनियम, श्री. भारस्कर - कामगार चळवळ, श्री. बेटावदकर - बँकिंग / बचत, श्री. नितीन केंजळे - कामगार कल्याण योजना, सौ.तनुजा रावळ - ताणाचे व्यवस्थापन, श्री. ज्ञानेश्वर मोळक - व्यक्तिमत्व विकास, श्री. नितीन केंजळे - व्यासपीठावरील संभाषण, श्री. अब्बास कादर - व्यसनमुक्ती, श्री. कोहिनकर - ताणतणावाचे व्यवस्थापन, श्री. शिर्के - अंधश्रध्दा निर्मूलन. प्रशिक्षण वर्गास ४८ पशिक्षणार्थींनी सहभाग घेतला होता.

संपादकीय...

The Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act, 2013

माहे फेब्रुवारी, २०१४ च्या कल्याणवार्ताच्या अंकामध्ये पुणे महानगरपालिकेमधील कार्यरत क्षेत्रीय महिला तक्रार निवारण समितीची रचना, कार्यपध्दती, शासन निर्णय/परिपत्रक याबाबत माहिती देण्यात आली होती.

भारतीय राज्य घटनेने कलम १४ आणि १५ नुसार जात, धर्म, लिंग, इत्यादीच्या अनुषंगाने सर्वांना समानता प्रदान केली आहे. सन १९७० मध्ये सर्वसाधारणपणे कामगार क्षेत्रातील एकूण कामगारांपैकी महिलांचे प्रमाण ५% पर्यंत मर्यादित होते. तर सन २०१३ मध्ये हीच सरासरी ५०% पर्यंत पोचल्याचे निदर्शनास येत आहे. तसेच, एकविसाव्या शतकामध्ये बँकिंग, आयटी, बीपीओ, आयुर्विमा, इत्यादी सेवा क्षेत्रामध्ये स्त्रिया या पुरुषांच्या बरोबरीने मोठ्या प्रमाणावर कार्यरत आहेत. कामाच्या ठिकाणी महिलांवर होणाऱ्या लैंगिक अत्याचारामध्ये दिवसेंदिवस वाढ होत असल्याचे निदर्शनास येत आहे.

कामाच्या ठिकाणी महिलांच्या होणाऱ्या लैंगिक छळाबाबत कोणत्याही प्रकारचा कायदा अस्तित्वात नव्हता. विशाखा विरुध्द राजस्थान सरकार यांच्या दाव्यामध्ये मे. सर्वोच्च न्यायालयाने दिनांक १३/८/१९९७ रोजी लैंगिक छळाची व्याख्या आणि त्या अनुषंगाने स्थापन करावयाच्या तक्रार निवारण समित्यांची कार्यकक्षा आणि मार्गदर्शक तत्वे निश्चित केली आहेत. तथापि, मे. सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्णयानुसार बहुतेक ठिकाणी अशा प्रकारच्या क्षेत्रीय महिला तक्रार निवारण समित्या गठित केल्या नसल्याचे निदर्शनास आले. याबाबत भारत सरकारने पुढाकार घेवून संसदेने दिनांक ९/९/२०१२ रोजी विधेयक मंजुर केले आणि The Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act, 2013 हा अधिनियम दिनांक २२/४/२०१३ पासून संपूर्ण देशामध्ये अंमलात आला. तसेच, महिला आणि बाल कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार यांनी या अनुषंगाने दिनांक ९/१२/२०१३ रोजी स्वतंत्र नियम तयार करुन ते राजपत्रामध्ये प्रसिध्द केले. The Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act, 2013 या अधिनियमामधील प्रमुख तरतुदी पुढीलप्रमाणे आहेत :

कलम २ - व्याख्या :

पिडित महिला : कामाच्या ठिकाणी कोणत्याही वयाची असलेली महिला, कर्मचारी असो अगर नसो, तिने तिचा लैंगिक छळ झाल्याची तक्रार सादर केली आहे ती.

समुचित सरकार : केंद्र शासन किंवा केंद्रशासित प्रदेश प्रशासन यांनी स्थापित केलेली, मालकीची, नियंत्रणाखालील किंवा पूर्णत: किंवा अंशत: प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष निधी देण्यात येत असलेली कार्यालये यांच्या बाबतीत केंद्र शासन किंवा केंद्र शासित प्रदेश प्रशासन. राज्य शासनाने स्थापित केलेली, मालकीची, नियंत्रणाखालील किंवा पूर्णत: किंवा अंशत: प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष निधी देण्यात येत असलेली कार्यालये यांच्या बाबतीत राज्य शासन.

अध्यक्ष : स्थानिक तक्रार समितीचा अध्यक्ष.

कर्मचारी : कामाच्या ठिकाणी कोणत्याही कामासाठी नियुक्त केलेली व्यक्ती जी कायम, तात्पुरत्या, रोजंदारी, प्रत्यक्ष वा मध्यस्थामार्फत नेमलेला कर्मचारी, कंत्राटी, मुळ मालकाची संमती/बिगरसंमतीने नेमलेला मानधन वा विनामानधन तत्वावरील कर्मचारी, ऐच्छिक कर्मचारी, परिविक्षाधीन कर्मचारी, शिकाउ कामगार, इत्यादी.

मालक : १. कोणताही विभाग, संघटना, उपक्रम, आस्थापना, भागीदारी संस्था, संस्था, कार्यालय, उपकार्यालये, समुचित सरकार किंवा स्थानिक संस्थांची शाखा किंवा भाग यांचा प्रमुख. २. वरील तरतुदीमध्ये समाविष्ट नसलेल्या कामाच्या ठिकाणांव्यतिरिक्त कोणत्याही कामाच्या ठिकाणी असलेले व्यवस्थापन, पर्यवेक्षण आणि कामाच्या ठिकाणी नियंत्रणाची जबाबदारी असलेली व्यक्ती.

अंतर्गत समिती : अधिनियमातील कलम ४ नुसार स्थापित झालेली समिती.

प्रतिवादी : ज्या व्यक्तिविरुध्द अधिनियमातील कलम ९ नुसार पिडित महिलेनी तक्रार दाखल केली अशी व्यक्ती.

लैंगिक छळ : खालीलपैकी कोणती एक किंवा त्यापेक्षा जास्त अशोभनीय कृती/वर्तन :

शारीरिक संपर्क आणि कामोद्योपिक प्रणयचेष्टा, लैंगिक सौख्याची मागणी/विनंती, लैंगिक वासना प्रेरित करणारे शेरे, अश्लील साहित्याचे प्रदर्शन, अशोभनीय शारीरिक, तोंडी अथवा सांकेतिक आचरण, इत्यादी.

संक्षिप्त परिचय

मोहन दास करमचंद गांधी (१८६९-१९४८) : राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांचा जन्म २ ऑक्टोबर १८६९ रोजी पोरबंदर येथे झाला. अहिंसेचा आणि सत्याग्रहाचा मंत्र समाजाला दिला. नवजीवन, हरिजन, यंग इंडिया या नियतकालिकाचे संपादन करुन मोठ्या प्रमाणावर लेखन केले. त्यांचे सत्याचे प्रयोग हे आत्मचरित्र प्रसिध्द आहे. महात्माजींच्या विचारांचा प्रभाव जागतिक राजकारणावर आणि नेत्यांवर पडला. स्वातंत्र्य चळवळीत ते लाखो लोकांचे प्रेरणास्थान होते.

अल्बर्ट आईनस्टाईन (१८७९-१९५५) : विसाव्या शतकातला महान जर्मन भौतिकशास्त्रज्ञ. आईनस्टाईनचा जन्म १४ मार्च १८७९ रोजी जर्मनीतील उल्म या गावी झाला. आईनस्टाईनला १९२१ मध्ये नोबेल पारितोषिक मिळाले ते त्याच्या फोटो इलेक्ट्रिक इफेक्टमुळे. विसाव्या शतकात वैचारिक क्रांती घडवून आणण्यात आईन्टाईनचा सिंहाचा वाटा होता.

जे.कृष्णमूर्ती (१८९५-१९८६) : जे. कृष्णमूर्ती यांचा जन्म ११ मे १८९५ रोजी तमिळनाडू राज्यातील मदनपल्ली या गावी झाला. जे.कृष्णमूर्ती यांची सत्तर पुस्तके प्रसिध्द आहेत. मानवतावादी कृष्णमूर्ती यांनी जगभर आपली प्रवचने दिली. त्यांच्या अनेक पुस्तकांचा, भाषणांचा अनुवाद जगातल्या अनेक भाषांत प्रसिध्द झाला. त्यांचे स्वत:चे असे एक तत्वज्ञान होते. त्यांना जगभरातून अनुयायी लाभले.

इंदिरा गांधी (१९१७-१९८४) : इंदिरा गांधी यांचा जन्म १९ नोव्हेंबर १९१७ रोजी अलाहाबाद येथे झाला. सोळा वर्षे त्यांनी भारताचे पंतप्रधानपद भूषविले. जगाच्या राजकारणात आपल्या व्यक्तिमत्वाचा स्वतंत्र ठसा उमटविला. बँकांचे राष्ट्रीयीकरण, संस्थानिकांचे तनखे रद्द करणे इत्यादी महत्वाचे निर्णय त्यांनी घेतले. जगाच्या पाठीवर भारत प्रगतशील राष्ट्र म्हणून ओळखले जावे यासाठी त्यांनी अखेरपर्यंत प्रयत्न केले.

ओगस्त्यु रोदँ (१८४०-१९१७) : रोदँ या जगप्रसिध्द फ्रेंच शिल्पकाराचा जन्म १२ नोव्हेंबर १८४० मध्ये पॅरिस येथे झाला. आंतरराष्ट्रीय कीर्ती प्राप्त झालेल्या रोदँ याने जॉर्ज बर्नार्ड शॉ, व्हिक्टर ह्यूगो, नेपोलियन अशा अनेक मान्यवरांचे आणि कितीतरी प्रतिष्ठित व्यक्तींचे पुतळे तयार केले. रोदँने शिल्पकलेमध्ये नवीन चैतन्य आणले. त्याच्या गेट्स ऑफ हेल, द थिंकर, द थ्री शेड्स, द ओल्ड कॉर्टेसन, एज ऑफ ब्रॉन्झ या कलाकृतींनी जगन्मान्यता मिळविली. १९१६ मध्ये रोदँने आपल्या कलाकृती देशाच्या स्वाधीन केल्या.

विन्स्टन चर्चिल (१८७४-१९६५) : विन्स्टन चर्चिल यांचा जन्म ३ नोव्हेंबर १८७४ रोजी ब्रिटनमध्ये झाला. इंग्लंडच्या व जगाच्या इतिहासात चर्चिल यांच्या नेतृत्वाचे वेगळेपण दिसून येते. ब्रिटनचे पंतप्रधान म्हणून त्यांनी महत्वपूर्ण कामगिरी बजाविली. द सेकंड वर्ल्ड वॉर या पुस्तकाला नोबेल पुरस्कार मिळाला.

बाळ गंगाधर टिळक (१८५६-१९२०) भारतीय स्वातंत्र्य संग्रामाचे शिल्पकार लोकमान्य टिळक यांचा जन्म २३ जुलै १८५६ रत्नागिरी जिल्ह्यातील चिखली या गावी झाला. त्यांनी न्यू इंग्लिश स्कूलची स्थापना केली. केसरी व मराठा वृत्तपत्राचे संपादन व प्रकाशन केले. आपले संपूर्ण आयुष्य स्वातंत्र्यलढ्यासाठी वेचले. आयुष्यातील अनेक वर्षे त्यांना तुरुंगवास भोगावा लागला. ओरायन, वेदांचा काळ व गीतारहस्य हे महत्वाचे ग्रंथ त्यांनी लिहिले.

कुसुमाग्रज (१९१२-१९९९) : वि.वा.शिरवाडकर उर्फ कुसुमाग्रज यांचा जन्म नाशिक जिल्ह्यात झाला. मराठीत दुसरे ज्ञानपीठ पारितोषिक त्यांना मिळाले. विशाखा, किनारा, मुक्तायन, पाथेय हे कवितासंग्रह तसेच नटसम्राट, वीज म्हणाली धरतीला, दूरचे दिवे ही नाटके, वैष्णव, जान्हवी, कल्पनेच्या तीरावर या त्यांच्या कादंबऱ्या प्रसिध्द आहेत. मडगाव येथे झालेल्या साहित्य संमेलनाचे अध्यक्षपद त्यांनी भूषविले. त्यांच्या अनेक कलाकृतींना मानसन्मान लाभले.

श्रीनिवास रामानुजन (१८८७-१९२०) प्रज्ञावंत भारतीय गणिती श्रीनिवास रामानुजन यांचा जन्म तामिळनाडूमधील तंजावर जिल्ह्यातील एरोळ ह्या गावी २२ डिसेंबर १८८७ रोजी झाला. टाइम या जगप्रसिध्द साप्ताहिकातर्फे शंभर वर्षातील निवडक थोर तत्वचिंतकांची एक सूची १९९९ साली तयार करण्यात आली होती. त्यामध्ये भारतातील एकट्या रामानुजन यांच नाव समाविष्ट करण्यात आलं होतं. आपल्या बत्तीस वर्षांच्या आयुष्यात त्यांनी गणितातील चार हजार सूत्रं मागे ठेवली. त्यांनी केलेल्या संशोधनाचा आवाका प्रचंड होता. त्यांचे अनेक शोधनिबंध परदेशातील नियतकालिकात प्रसिध्द झाले होते.

यशवंतराव चव्हाण (१९१३-१९८४) भारताचे उपपंतप्रधान यशवंतराव चव्हाण यांचा जन्म सांगली जिल्ह्यातील देवराष्टे या गावी १२ मार्च १९१३ रोजी झाला. स्वातंत्र्य चळवळीत त्यांचा महत्वाचा सहभाग होता. १ मे १९६० रोजी महाराष्ट्र राज्याची स्थापना झाली व राज्याचे पहिले मुख्यमंत्री म्हणून त्यांचा शपथविधी झाला. महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळाची व अनेक महत्वाच्या संस्थांची त्यांनी स्थापना केली. नाट्यसंमेलनाचे, मराठी साहित्य संमेलनाचे उद्घाटक व स्वागताध्यक्ष म्हणून त्यांची भाषणे गाजली. १९६२ साली ते भारताचे संरक्षण मंत्री झाले. अनेक महत्वाची मंत्रिपदे त्यांनी भूषविली. कृष्णाकाठ या आत्मचरित्राचे ७ फेब्रुवारी १९८४ रोजी प्रकाशन झाले.

दया पवार (१९३५-१९९६) : दगडू मारुती पवार यांचा जन्म १५ सप्टेंबर १९३५ रोजी अहमदनगर जिल्ह्यातील धमनगाव येथे झाला. कोंडवाडा या त्यांच्या कवितासंग्रहाला राज्यपुरस्कार मिळाला. बलुतं हे त्यांचे आत्मचरित्र गाजले. १९९०साली पद्मश्री या किताबाने त्यांना सन्मानित करण्यात आले. चावडी, पासंग ही त्यांची महत्वाची पुस्तके.

ना.सी.फडके (१८९४-१९७८) : अहमदनगर जिल्ह्यातील कर्जत येथे ४ ऑगस्ट १८९४ रोजी नारायण सीताराम फडके यांचा जन्म झाला. अल्ला हो अकबर, जादुगर, दौलत, प्रवासी, इ. शंभरच्या वर कादंबऱ्या प्रसिध्द रत्नागिरी येथे १९४० साली भरलेल्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाचे ते अध्यक्ष होते. १९६३ साली पद्मभूषण देवून त्यांचा गौरव करण्यात आला.

आर.के.नारायण (१९०६-२००१) आर.के.नारायण यांचा जन्म १९०६ मध्ये मद्रास येथे झाला. स्वामी अँड हिज फ्रेंड्स, द बॅचलर ऑफ आर्ट्स, द डार्क रुम, द म्हैसूर, द इंग्लिश टिचर इत्यादी त्यांनी महत्वाची पुस्तके आहेत. त्यांच्या गाईड या कादंबरीला १९५८ साली साहित्य अकादमीचे पारितोषिक मिळाले. त्या कादंबरीवर आधारलेला गाईड हा चित्रपट खूप गाजला. म्हैसूर विद्यापीठाने इंग्रजी साहित्यातील त्यांच्या मोलाच्या कामगिरीबद्दल सन्माननीय डॉक्टरेट पदवी प्रदान केली.

सी.रामचंद्र (१९१८-१९८२) : प्रख्यात संगीतकार सी.रामचंद्र (रामचंद्र नरहर चितळकर) यांचा जन्म अहमदनगर जिल्ह्यातील चितळी या गावी १९१८ साली झाला. पतंगा, परछाई, झांजर, खजाना, घुंगुर, निराला, अलबेला, अनारकली, शहनाई, सरगम, आजाद, सगाई, इत्यादी शेकडो चित्रपटांना त्यांनी संगीत दिले. हिंदी चित्रपटसृष्टीत संगीतकार म्हणून आपला एक स्वतंत्र ठसा उमटवला. सरगम हे त्यांचे आत्मचरित्र प्रसिध्द आहे.

नकारात्मकता टाळण्यासाठी काही तंत्रे

नकारात्मकता ही मनुष्याच्या जन्मापासून आणि सृष्टीच्या उत्पत्तीपासूनच अस्तित्वात आहे. नकारात्मकता म्हणजे नेमके काय? मनुष्यजीवनाच्या संदर्भात नकारात्मकता म्हणजे वाईट भावना - वृत्ती, भिती, संशय, निराशा, आत्मविश्वासाचा अभाव, अपयश, खच्चीकरण करणाऱ्या बाबी. त्यांच्यामुळेच मनात चिंता, काळजी निर्माण होते. मनुष्य दुर्बल होतो. अशी नकारात्मकता वाढल्याने, जीवन दु:खमय होण्याचा धोका असतो..

अनावश्यक व वाढता नकार कमी करत - करत, त्यांचे उच्चाटन करणे आवश्यक आहे. मनाच्या सकारात्मक पातळीवर पोहचून आपणांस हव्या त्या गोष्टी मिळविण्यासाठी, आत्मविश्वास निर्माण करण्यासाठी आणि नवीन कामात अंत:मन एकाग्र करण्यासाठी, मनातून नकारात्मकतेचा निचरा होणे गरजेचे असते. मन आणि शरीर एकत्रच राहतात. त्यामुळे नकारात्मक मनाचा शरीरावरही नकारात्मक परिणाम होतो आणि छोटे-छोटे आजार उद्‌भवतात. आजारपण ही सुध्दा मानसिक प्रक्रिया आहे. तनामनावर आणि संपूर्ण आयुष्यावर अनिष्ट परिणाम करणाऱ्या नकारात्मकतेची दखल घेवून, तिचे उच्चाटन करायला हवे. अशी ही नकारात्मकता मनाच्या व शरीराच्या बाहेर काढून टाकण्यासाठी काही तंत्रे खालीलप्रमाणे :

१. पूर्वग्रहदूषित विचार व संस्कार यातून बाहेर पडा. असे जुने परंपरागत विचार, ज्यांचा आज लाभ होत नाहीच, उलट ते अडथळे आणतात, त्यांना सोडून द्या.
२. अंधश्रध्दा काढून टाका.
३. स्वत:चे सामर्थ्य ओळखा आणि आत्मविश्वासाने पुढे पाउल टाका.
४. मनातील न्यूनगंड आणि अहमगंड हे दोन्ही प्रगतीला मारक असल्यामुळे त्यांचा त्याग करा.
५. ज्योतिषावरील विश्वास पारखूनच घ्या. ते जरी शास्त्र असले तरी सांगणारे शास्त्रज्ञ नसतात.
६. राशी भविष्यावर बिलकुल विश्वास ठेवू नका. उत्सुकतेने वाचत असाल, तर १२ राशींमधील कोणत्याराशीचे भविष्य चांगले लिहिले आहे, तीच रास तुमची माना, असे १२ राशींचे स्वामी बना.
७. हातात रबर बँड वापरा. वाईट विचार वा निराशा आल्यास रबर ताणून मनगटावर चटका द्या व ते हटवा.
८. अनेक नकारात्मक विचारांनी मनात गर्दी केली, तर त्यांना नंबर द्या व एक एक करुन मनातून त्यांना डिलिट करा.
९. नकारात्मक विचार करणे सोडून द्या.
१०. मनातील विचारांची गर्दी कमी करुन एखाद्याच सकारात्मक विचारावर बळ द्या.
११. दिवसातून काही वेळ तरी निर्विचार स्थितीत रहा. अशी निर्विचार स्थिती नकारात्मकता कमी करते. आंघोळ करताना डोक्यावरुन खाली पाणी ओघळताना, कष्ट करुन दमलेल्या स्थितीत, जड ओझे उचलून धरल्यानंतर खळखळून हसताना, प्रणयाच्या अत्युच्च क्षणी, विचारांची स्थिती निर्विचार असते व नकारात्मकता मनात प्रवेश करु शकत नाही.
१२. अन्न जसे शरीराचे खाद्य आहे, तसे विचार हे मनाचे खाद्य आहे. काही धार्मिक व्रतांमध्ये जसे अन्नाचे उपवास सांगितले आहेत, तसे मनासाठी विचारांचे उपवास करा.
१३. मनातील विचारांचे संवाद मोठ्याने बोलून बाहेर पडू द्या किंवा कागदावर मनात आलेले नकारात्मक विचार लिहून, खोडून टाका.
१४. शक्यतो कोंडून घेवून बसू नका. मित्र जमवा व त्यांच्या संगतीत सकारात्मक विचार करा.
१५. सार्वजनिक संपर्क माध्यमांचे मेंबर व्हा..
१६. स्वत:शी मोठ्याने बोलून मन मोकळे करा.
१७. स्वत:च्या कामामध्ये मन गुंतवा आणि सतत आपल्या ध्येयाचा विचार करा.
१८. भविष्यातील आनंद देणाऱ्या योजना बनवाव त्यावर विचार करा.
१९. ब जीवनसत्वयुक्त आहार घेतल्याने नकारात्मकता कमी होवू शकते.
२०. सुंदर निसर्गदृश्ये पहा मधुर संगीत ऐका. आवडते गाणे गुणगुणत डान्स करा.
२१. नकारात्मकता घालविण्यासाठी एकत्र कुटुंबपध्दती फार चांगली असते.
२२. निसर्गाच्या सानिध्यात रहा.
२३. चांगल्या मित्राच्या सोबत रहा. एकटे राहण्याने तरुणांमध्ये डिप्रेशन येवू शकते.
२४. तरुण जेंव्हा आई बाप होतात तेंव्हा लहान बाळाच्या सहवासान डिप्रेशन कमी होते.
२५. प्रौढांनी लहान मुलांसमवेत मुले बनून खेळावे.
२६. आपल्यामधील एखादी उणीव न मानता, तिचे ताकदीत रुपांतर करा..
२७ मनामध्ये आलेली नकारात्मक वाक्ये पूर्ण करु नका. परंतु ती लगेच पॉझिटिव्ह करा.

वाचकांसाठी...

❖ खातेप्रमुखांच्या कार्यालयाकडून दरमहा अंक उपलब्ध करुन कार्यालयाच्या दर्शनी भागावर/सूचना फलकावर लावा.
❖ आपला अंक वाचून झाल्यावर दुसऱ्याला वाचण्यास द्या.
❖ अभिप्राय व सूचना द्या.
❖ नवीन स्तुत्य उपक्रम/योजना/कार्यक्रम यांचे फोटोसहित संक्षिप्त वृत्त पाठवा.

स्त्री शक्ती

स्त्री ही शक्ती आहे. ज्या घरात स्त्रियांना मान, सन्मान मिळतो त्या घरात ऐश्वर्य लाभते. त्या कुटुंबाची किर्ती चौफेर पसरते, असे म. फुले म्हणतात. कारण स्त्री ही बुध्दिमान असते. घराचे वास्तव असते. एक पुरुष शिकला तर व्यक्ती शिकली असे होते. परंतु जर स्त्री शिकली तर पूर्ण कुटुंब सुशिक्षित व सुसंस्कृत बनते.

महिला म्हणजे जी महान आहे, जिच्या कार्याने जग हादरते, जिच्या स्वभावात लवचिकता आहे ती महिला होय. प्रत्येक स्त्रीमध्ये सहनशिलता असते. कधी मेणापेक्षा मउ तर कधी वज्रापेक्षा कठीण ती बनते. प्रत्येक स्त्री मायेचा सागर आहे, प्रेमाचा महापुर आहे, दयेचा किनारा आहे, आशेचा किरण आहे, घराची शान आहे. कुटुंबाचा कणा आहे. पतीचा आधार आहे, मुलांची ज्योत आहे. अशी ही महिला कणखरतेने उभे आयुष्य ज्योतीप्रमाणे तेवत ठेवून आपला संसाराचा गाडा ओढत असते. सुखाची सावली बनून, दु:खावर फुंकर मारुन ती आपल्या कुटुंबाला सदैव सुखी करते.

सासर-माहेर ही दोन्ही घराणी तिच्यापुढे जोडली जातात. दोन्ही घराण्यांची शान राखली जाते. अशा ज्योतीची स्त्रीभ्रुणहत्या केली जाते. मुलगा म्हणजे वंशाचा दिवा असा परंपरागत रिवाज आजही समाजामध्ये पसरला आहे. प्रत्येक स्त्री ही कुणाची आई, कुणाची बहिण, मावशी, आत्या, मुलगी असते. तीच स्त्री स्त्रीची वैरी बनून गर्भात असलेल्या कळीला खुडते. ती कळी उमलण्याआधी मारली जाते. १५० वर्षांपूर्वी क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांनी स्त्रियांचे शिक्षण व अत्याचार यासाठी स्वत:ला झोकून दिले. परंतु आजही देशाला स्वातंत्र्य मिळाले तरीही महिलांवरील अत्याचार थांबण्याऐवजी वाढतच चालले आहेत. याचा प्रत्येकाने आत्मीयतेने विचार केला पाहिजे. मुलगी ही धनाची पेटी असते, घराण्याची लक्ष्मी असते. ती महान देवता, आदिशक्ती आहे, तिची हत्या आपण थांबविली पाहिजे. तिलाही जगण्याचा हक्क आहे. ती एका वंशाच्या दिव्याला जन्म देते हे प्रत्येकाने लक्षात ठेवले पाहिजे.

सध्या मुलांपेक्षा मुली प्रत्येक क्षेत्रात पुढे आहेत. त्यामुळे देशाची शान वाढली आहे. प्रत्येकाने हे लक्षात ठेवले पाहिजे की स्त्रिया मूर्तीमंत देवता आहेत. त्यांचा आदर केला पाहिजे, मानाचे स्थान देवून बरोबरीने वागविले पाहिजे. यामुळेच भविष्यकाळामध्ये आपली संस्कृती टिकली जाईल. आपण आपल्या कुटुंबाबरोबरच आपल्या देशाचे नाव उज्ज्वल करु.

या वसुंधरेला वाचवा

नुकताच उत्तराखंड राज्यात ढगफुटीमुळे केदारनाथला महापुराचा तडाखा बसला. या पुरात अनेकजण मृत्युमुखी पडले. अनेक लोक बेपत्ता झाले. अनेक बालके अनाथ झाली. हजारो माणसे बेघर झाली. काही गावे उध्वस्त झाली. यासारख्या घटनांचा जेव्हा आपण गांभीर्याने विचार करतो, तेव्हा लक्षात येते की, आपण पर्यावरणाची अपरिमित हानी केली आहे. त्याचाच परिणाम म्हणून निसर्ग आपल्यावर कोपला आहे. आमच्या देशातच नव्हे तर संपूर्ण जगात अशा अनैसर्गिक घटनांची जणू मालिकाच सुरु आहे.

उदा. अमेरिकेतील काही शहरांना चक्री वादळाने झोडपून काढले. इंडोनेशियाच्या इतिहासात दुर्दैवी घटना म्हणून ज्या घटनेचा उल्लेख करतील तो जंगली वणवा.

या साऱ्या घटनांचा आपण जेव्हा गांभीर्याने विचार करतो, संशोधन करतो, बारकाईने अभ्यास करतो, तेव्हा शास्त्रज्ञांनी दिलेला इशारा पुन्हा पुन्हा विचार करायला लावतो. केदारनाथ येथील जलप्रलयाअगोदर काही दिवस अगोदरच पर्यावरण तज्ञांनी केंद्र सरकारला धोक्याचा इशारा देणारा अहवाल दिला होता. केदारनाथ येथे होत असलेला पर्यावरणाचा ऱ्हास, मानवी हस्तक्षेपामुळे कमकुवत होणारे डोंगर याकडे दुर्लक्ष केल्यामुळेच केवढी मोठी किंमत आपल्याला चुकवावी लागली. जगात घडणाऱ्या अशा अनैसर्गिक घटना भविष्यात येणाऱ्या मोठ्या प्रलयाची चाहूल मानवाला सावधानतेची जाणीव करुन देत आहेत. सतर्क राहण्याची जाणीव करुन देत आहे. आता तरी स्वत:ला जपण्यासाठी वृक्षारोपण कर असे तर सांगत नाही ना.

मानवाने स्वत:च्या स्वार्थासाठी पर्यावरणाचा ऱ्हास केला आहे. याचे गंभीर परिणाम आपल्याला भोगावे लागत आहेत. अरुणाचल प्रदेशाच्या वनसंपत्तीला ग्रहण लागलय. हिमालय जणू एक उघडी टेकडी होत चालला आहे. काश्मिरचं सौंदर्य कमी होत आहे. महाबळेश्वरचे नैसर्गिक वैभव नाहीसं झालय. मुंबईजवळचे माथेरान भकास होत चाललय. ग्लोबल वॉर्मिंगमुळे तापमानात होणारी वाढ ही धोक्याची घंटा म्हणावी लागेल. वन संपत्तीने नटलेल्या कोकणात कोकण रेल्वेच्याच साह्याने लाकडी मोळ्या इतरत्र पाठविल्या जातात. हीच परिस्थिती जर कायम राहिली तर असे वाटते, मानवाचा अंत जवळ आला आहे.

परिस्थिती निराशाजनक असली, खेदजनक असली तरी अजून वेळ गेलेली नाही. अजूनही परिस्थिती सुधारु शकते. फक्त गरज आहे वनीकरणाचे महत्व लक्षात घेण्याची. वृक्ष लागवड करण्याची, वृक्ष संवर्धन करण्याची, चराईबंदी, कुऱ्हाडबंदी करण्याची, प्रत्येकाने वनीकरणाचं महत्व लक्षात घेण्याची, नदीकाठी पडीक जमिनीवर वृक्षारोपन करण्याची, ओसाड जमिनीवर नंदनवन फुलविण्याची, गावात, शहरात औद्योगिक परिसरात वृक्ष लागवड करण्याची, वृक्षाला संरक्षण देण्याची, धार्मिक माध्यमातून वृक्ष लावण्याची, पूजाअर्चा, सण यांसारखे संदर्भ देवून वृक्ष वाचविण्याची, पतिव्रता सावित्रीचा वड सांभाळण्याची, सीतेच्या अशोक वृक्षाला संरक्षण देण्याची, दत्तात्रय प्रभुंचा औदुंबर वृक्ष लावण्याची, गोपाळ कृष्णाच्या तालवन मधुवन, वृंदावन यांसारख्या वनांना संरक्षण देण्याची. या वृक्षाची जोपासना करुन वने टिकविण्याची गरज आहे. महादेवाला बेल, गणपतीला जास्वंद, रुक्मिणीचा पारिजात, शबरीची बोरं, संत ज्ञानेश्वराचा अजानवृक्ष सांभाळण्याची हे वृक्ष आपल्या परिसरात लावण्याची. या माध्यमातून पर्यावरणाचा ऱ्हास थांबविण्याची गरज आहे.

या वृक्ष संवर्धनासाठी आदिवासींचे पुनर्वसन करणे आवश्यक आहे. त्याशिवाय वनशेतीतून ग्रामविकास साधण्याची फलोत्पन्न करुन विकास साधण्याची, युवकांना वनशेतीतून रोजगार उपलब्ध करुन देण्याची गरज आहे. प्रत्येक राष्ट्रांनी जपानसारखी वनसंपत्ती टिकवून राष्ट्रविकास साधण्याची आवश्यकता आहे. पर्यावरण संरक्षणासाठी जे उपाय राष्ट्रीय पातळीवर चालू आहेत ते तळागाळापर्यंत पोहचले पाहिजेत. पडीक जमिनीवर फुलबाग फुलविण्याचा सानेगुरुजींचा आदर्श डोळ्यांसमोर ठेवून कृती करणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर आवश्यकता आहे. चिपको आंदोलन रुजविण्याची आपल्या मुलांप्रमाणे वृक्षाचे संगोपन करणाऱ्या बिष्णोई महिलांचा आदर्श घेण्याची, प्रत्येकात सुंदरलाल बहुगुणांचे वृक्षप्रेम निर्माण होण्याची.

मानवाला स्वत:चे अस्तित्व टिकवायचे असेल, या वसुंधरेला वाचवायचे असेल तर गरज आहे प्रत्येकाने वृक्षारोपण करण्याची, वृक्ष संवर्धन करण्याची, पर्यावरण वाचवण्याची.

अनमोल विचारधन

नम्रता हा ज्ञानाचा खरा आरंभ आहे. गुरुजवळ शिष्य रिकामे मन घेवून जातो. विहिरीत अपरंपार पाणी आहे. पण भांडे जर वाकणार नसेल, तर त्यात पाण्याचा एक थेंबही येणार नाही, शिरणार नाही. ज्ञानाचे जे सागर असतात, त्यांच्याजवळ जोपर्यंत आपण वाकणार नाही, निमूटपणे त्यांच्या चरणाजवळ बसणार नाही, तोपर्यंत ज्ञान आपणास मिळणार नाही. भरण्यासाठी वाकावयाचे असते. वाढण्यासाठी नमावयाचे असते.

– साने गुरुजी

माहे मार्च २०१४ सेवापूर्ती समारंभ

दि.२९/३/१४ रोजी कॅ. वडके हॉल येथे मार्च,१४ मधील सेवानिवृत्त ३७ अधिकारी/सेवकांसाठी सेवापूर्ती समारंभ आयोजित केला होता. यामध्ये २१ वयपरत्वे व १६ ऐच्छिक सेवानिवृत्तांचा सत्कार करण्यात आला. प्रमुख पाहुणे म्हणून मा.शिवाजी दौंडकर, सल्लागार (कामगार) उपस्थित होते. तसेच, मा.नितीन केंजळे, कामगार कल्याण अधिकारी व सेवानिवृत्त सेवक संघाचे सचिव श्री. बाबा शेख उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक व अध्यक्षीय भाषण मा. शिवाजी दौंडकर यांनी केले. प्रास्ताविकामध्ये सेवापूर्ती समारंभ आयोजनाचे महत्व विषद करुन सेवानिवृत्त होणाऱ्या सेवकांना भावी आयुष्यासाठी शुभेच्छा दिल्या. तसेच, सेवानिवृत्तीनंतर सेवकांना कोणकोणत्या बाबी करता येतील याबाबत मार्गदर्शन केले. सेवानिवृत्तीनंतर प्रशासकीय कामकाजाबाबत काही मदत लागल्यास सल्लागार (कामगार) कार्यालय कायम सेवकांच्या पाठीशी उभे राहील. आपणा सर्वांच्या सेवेचे महत्व खूप मोठे असून त्याची पोकळी भरुन काढणे शक्य होणार नाही, असे नमूद केले. तदनंतर सेवानिवृत्तांपैकी श्री. रायबा शिसोदे, टेलिफोन ऑपरेटर, श्री. रामचंद्र बोज्जा, सरलेखनिक व श्रीमती मंगला आल्हाट, सिनिअर ग्रेड लेखनिक यांनी मनपा सेवेबाबत अभिमान असून, केलेल्या सेवेचे समाधान असल्याचे सांगितले.

त्यानंतर सेवानिवृत्तांचा शॉल व स्मृतीचिन्ह देवून सन्मान करण्यात आला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व आभार प्रदर्शन सौ.अलका जोशी यांनी केले. कार्यक्रम आयोजनात श्री.घोलप, श्री.राजपुरे, श्री.गेजगे, श्री.मरकड यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

कल्याणवार्ता
मार्च, २०१४
प्रकाशक तथा अध्यक्ष
कामगार कल्याण निधी
मा. आयुक्त,
पुणे महापालिका
❖ संपादक ❖
मा.सल्लागार (कामगार)
❖ कार्यकारी संपादक ❖
कामगार कल्याण अधिकारी
❖ सहाय्यक ❖
सौ. ज्योती अ.भोसले
❖ मुद्रक ❖
जयंत पवार
व्यवस्थापक,
मुद्रणमहर्षि मामाराव दाते
मुद्रणालय, मनपा, पुणे.
❖ प्रकाशन स्थळ ❖
पुणे महापालिका
शिवाजीनगर,
पुणे ४११ ००५
या अंकात प्रसिध्द झालेल्या मतांशी प्रकाशक, संपादक, कार्यकारी संपादक व पुणे महापालिका सहमत असतीलच असे नाही.
❖ संपर्क ❖
सल्लागार (कामगार) कार्यालय,
पुणे महानगरपालिका.
दूरध्वनी क्र. २५५० १२५१/१२५३/१२५५
ईमेल आयडी
shivaji.daundkar
@punecorporation.org

आई

आई ग आई, तुला माया लई,
स्वत:चा विचार कधी, करशील का नाही।।
झिजवलास देह सारा, आमच्यासाठी,
दु:ख कधी दाखवलेच नाही,
सतत फिरवलास मायेनं हात,
बोचरे काटे कधी, दिसलेच नाही,
खालल्यास खस्ता आमच्यासाठी,
स्वत:साठी काहीच का नाही ।।
अपराध सगळे घेतलेस पोटात,
पचवलेस विष दाखवलेच नाही,
झेललेस तु अखंड काबाड कष्ट,
थकवा तुला कसा गं नाही,
खावयास सगळे देवून आम्हा,
अखेर तु उपाशीच का नाही ।।
मायेची पाखरं दिलीस आम्हाला,
स्वत: मात्र उन्हातच का नाही
असे वाटते तुझ्यासाठी,
तुझे जीवणच का नाही.
दाखवून दिलेस तु आम्हाला,
जगात आई सारखे दुसरे दैवतच नाही ।।

श्री. लक्ष्मण ग. पाषाणकर

हास्ययोग

हास्य ज्याच्या घरी आरोग्य तेथे वास करी याप्रमाणे हास्याचे महत्व आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात हसू हरवल्यासारखं झालं आहे.

हास्यामागचे शास्त्र :

१. हास्य चेहऱ्याला सुंदरता देते तसेच हास्यामुळे शरीराच्या मुख्य अवयवाला म्हणजेच चेहऱ्याला व्यायाम मिळतो.
२. हास्यामुळे चेहऱ्याशी निगडित स्नायूंना व्यायाम मिळून रक्ताभिसरण होण्यास मदत होते.
३. हास्ययोग करताना टाळ्या वाजवल्या जातात. त्यामुळे हाताच्या बोटांवर असलेले ॲक्युप्रेशरचे पॉईंट्स प्रेस होतात व त्यामुळे हाताचा व्यायाम होवून हाताकडे रक्तपुरवठा होतो.

हास्ययोगाचे उपयोग :

१. हसल्यामुळे चेहरा आनंदी, प्रसन्न, ताजातवाना तसेच प्रफुल्लित व टवटवीत होतो.
२. चेहरा आनंदी झाल्यामुळे मनही प्रसन्न होते व त्यामुळे संपूर्ण दिवस प्रसन्न व उत्साही राहतो.
३. मन प्रसन्न व आनंदी झाल्यामुळे कामाचा थकवा व अभ्यासाचा ताणतणाव दूर होतो.
४. शरीर आनंदी असल्यामुळे स्मरणशक्तीला चालना मिळते.
५. स्मरणशक्ती वाढल्यामुळे अभ्यास वाढतो व त्यामुळे प्रगती होते.
६. अभ्यासाच्या प्रगतीमुळे संपूर्ण व्यक्तिमत्व विकसित होते. व्यक्तीतील आत्मविश्वास वाढून जीवनात यशस्वी होण्यास मदत होते.

हास्याची घोषवाक्ये :

१. एक दोन तीन चार, दिन में हसो बार बार
२. चार पाँच छ: सात, हसके करो सबसे बात

मैत्री

मैत्री असावी कोकणातल्या आंब्या फणसासारखी
एकदा खावूनही हवी अशी वाटणारी।
मैत्री असावी कोकणातल्या करवंदासारखी
काट्यांबरोबर जन्म घेवूनही आंबटगोड चव देणारी
मैत्री असावी कोकणातल्या नारळी पोफळीसारखी
समुद्रकिनारी जन्म घेवून उंच आकाशी झेप घेणारी
मैत्री असावी कोकणातल्या रस्त्यांसारखी
झाडीझुडपातून नागमोडी वळणं घेवून जीवनाचा रस्ता शोधणारी
मैत्री असावी कोकण रेल्वेसारखी
दऱ्याखोऱ्यातून प्रवास करुनही आपलं ध्येय गाठणारी
मैत्री असावी कोकणात पाण्याच्या झऱ्यासारखी
डोंगर दऱ्यातून संथपणे वाहून आपला मार्गशोधणारी
मैत्री असावी कोकणातल्या माणसासारखी
लहान मोठ्यांचा आदर ठेवून स्वाभिमानाने जगणारी

चोरी

एकदा वडील आणि मुलगा दोघे सहलीला जातात,
ते दोघे रात्री एक ठिकाणी आपला तंबू उभारतात आणि त्यात झोपी जातात.
काही तासांनंतर वडिल मुलाला उठवतात व म्हणतात –
वडिल : वर आकाशाकडे पहा आणि सांग काय दिसतंय?
मुलगा : मला लाखो तारे दिसताहेत.
वडिल : ते तुला काय सांगत आहेत?
मुलगा : खगोलशास्त्रानुसार ते सांगतात कि लाखो आकाशगंगा आणि ग्रह आहेत.
वडिल : (एक मुस्कटात ठेवून) मुर्खा ते सांगत आहेत कि आपला तंबू चोरीला गेला.

गझल

मारावयास मजला त्यांचा ठराव झाला ।।
सांगू कसे कुणाला का हा बनाव झाला ।।
पटले न का कुणाला वेडे विचार माझे ।
माझा विरोध करण्या गोळा जमाव झाला।।
जे दु:ख काल होते झालेत फुल त्यांचे ।
त्यांच्यामुळेच माझा इकडे निभाव झाला ।।
ना राहिले मनाला भय आज संकटाचे ।
हे रोजचेच आता त्याचा सराव झाला ।।
मी पाळलीच नाही आज्ञा इथे कुणाची ।
समजू नका तुम्ही तो माझा स्वभाव झाला ।।
झाला लुळा कसा तो शब्दातला निखारा ।
त्याने मला इथे ना कुठलाच घाव झाला ।।
माझ्या मना सवे मी जगलो हसी खुषीने ।
कळले न हे मला का त्यांना तणाव झाला ।।

श्री मैत्रेय शंकर सुका
हेड टेलिफोन ऑपरेटर

दिसावं यापेक्षा कसं असावं

– कुणीही कसं दिसावं यापेक्षा कसं असावं याला महत्व आहे. ते शक्य नसेल तर जास्तीत जास्त कसं नसावं याला तरी नक्कीच महत्व आहे..
– पाण्यात राहायचे तर माश्यांशी नुसती मैत्री करुन भागत नाही तर स्वत:ला मासा बनावे लागते.
– वादळं जेव्हा येतात तेव्हा आपण आपल्या मातीला घट्ट रुजून रहायचं असतं. ती जितक्या वेगाने येतात तितक्याच वेगाने निघून जातात. वादळ महत्वाचे नसते, प्रश्न असतो आपण त्याच्याशी कशी झुंज देतो आणि त्यातून कितपत बऱ्या अवस्थेत बाहेर येतो याचा.
– कबुतराला गरुडाचे पंख लावता येतीलही.. पण गगनभरारीचं वेड रक्तातच असावं लागतं. कारण आकाशाची ओढ दत्तक घेता येत नाही.
–आकाशात जेव्हा एखादा कृत्रीम ग्रह सोडतात तेव्हा गुरुत्वाकर्षणाच्या सीमेबाहेर त्याला पिटाळून लावेपर्यंतच सगळा संघर्ष असतो. त्याने एकदा स्वत: गती घेतली की उरलेला प्रवास आपोआप होतो.
– समाजात विशिष्ट उंची गाठेपर्यंत जबर संघर्ष असतो. पण एकदा अपेक्षित उंचिवर पोचलात की आयुष्यातल्या अनेक समस्या ती उंचीच सोडवते.
– संध्याकाळच्या संधीप्रकाशातही जो टवटवीत राहीला त्याने दिवस जिंकला.
–अंत आणि एकांत यापैकी माणूस एकांतालाच जास्त घाबरतो.
– वाहतो तो झरा आणि थांबते ते डबकं. डबक्यावर डास येतात आणि झऱ्यावर राजहंस.
–खऱ्या विद्यार्थ्यांना कधीच सुट्टी नसते. सुट्टी ही त्याच्यासाठी नवं काहीतरी शिकण्याची संधी असते.
– सुरुवात कशी झाली यावर बऱ्याच घटनांचा शेवट अवलंबून असतो.
– चुकतो तो माणूस आणि चुका सुधारतो तो देवमाणूस.
– तुम्ही आयुष्यात किती माणसं जोडली यावरुन तुमची श्रीमंती कळते.
– औदार्य म्हणजे तुमच्या क्षमतेपेक्षा अधिक देणं आणि आत्मसन्मान म्हणजे तुमच्या गरजेपेक्षा कमी घेणं.
– गंजण्यापेक्षा झिजणे केव्हाही चांगले.
– अत्यंत महागडी, न परवडणारी खऱ्या अर्थानं ज्याची हानी भरुन येत नाही अशी गोष्ट किती उरली आहे ह्याचा हिशोब नसताना आपण जी वारेमाप उधळतो ती म्हणजे आयुष्य.
– भुक आहे तेवढे खाणे ही प्रकृती, भूक आहे त्यापेक्षा जास्त खाणे ही विकृती आणि वेळप्रसंगी स्वत: उपाशी राहून दुसऱ्याची भूक भागवणं ही संस्कृती.

वाचा आणि विचार करा

एके दिवशी एका ११ वर्षांच्या मुलीने आपल्या वडिलांना सहज विचारले. बाबा, तुम्ही माझ्या १५ व्या वाढदिवशी कोणती भेट देणार वडिल म्हणाले त्याला खूप वेळ आहे बेटा. काही वर्षांनंतर... १४ वर्षांची असताना ती मुलगी अचानक बेशुध्द पडली. त्यानंतर तिला रुग्णालयात हलविण्यात आले. डॉक्टर बाहेर आले आणि तिच्या वडिलांना म्हणाले तुमच्या मुलीला हृदयाचा विकार आहे आणि ती काही दिवसांचीच पाहुणी आहे. रुग्णालयात असताना मुलगी तिच्या वडिलांना म्हणाली, बाबा डॉक्टर असे म्हणाले का कि मी काही दिवसांनी मरण पावणार आहे ? वडिल म्हणाले नाही गं तु १०० वर्षे जगणार आहेस आणि अश्रू ढाळत निघाले. मुलगी – तुम्ही खात्रीशीर कसं सांगू शकता ? वडिलांनी वळून सांगितले मला माहित आहे. उपचार चालू असताना काही महिन्यांनी ती १५ वर्षांची झाली आणि बरी होवून जेंव्हा ती घरी आली तेंव्हा तिच्या पलंगावर एक पत्र तिला सापडले. त्यात लिहिले होते – माझे सोने, जर तु हे पत्र वाचत असशील तर माझ्या म्हणण्याप्रमाणे सर्व काही ठिक आहे. एके दिवशी तु मला विचारले होतेस कि तुम्ही माझ्या १५ व्या वाढदिवशी काय भेटवस्तु द्याल तेंव्हा मला माहित नव्हते परंतु मी तुला माझे हृदय भेट म्हणून दिले आहे. तिच्या वडिलांनी हृदय दान केले होते.

तात्पर्य – आपल्या आई वडिलांवर प्रेम करा. तुम्हाला सुखी ठेवण्यासाठी तुमच्या नकळत त्यांनी खूप त्याग केले आहेत. मोठे झाल्यावर आपण आपल्या कामात एवढे व्यस्त होतो की, आपले आपल्या पालकांकडे दुर्लक्ष होते. त्यांच्या सहवासात तुमचा पुरेसा वेळ घालवा. त्यांना नेहमी काळजीपूर्वक प्रेमाने वागणूक द्या.