



छत्रपती शिवाजी नाईट कॉलेज ऑफ  
आर्ट्स अँड कॉमर्स, सोलापूर.

# सांजवात

पदवी व पदव्युत्तर कला - वाणिज्य

REACCREDITED BY NAAC "B+"

वार्षिक नियतकालिक  
सन २०२०-२०२१



छत्रपती शिवाजी रात्र महाविद्यालयात जानेवारी २०२१ मध्ये सर्वच विषयाचे वेबिनार घेण्याचे आयोजन केले होते. या वेबिनाराचे उद्घाटन मा. स्टॅनली करकडा मॅनेजिंग ट्रस्टी, सी.एम.ई.एफ. मुंबई, संस्थेचे अध्यक्ष मा. मनोहर सपाटे, जनरल सेक्रेटरी प्रा. महेश माने, उपाध्यक्ष श्री. विनायकराव पाटील, सांस्कृतिक प्रमुख श्री. ज्ञानेश्वर सपाटे इतर पदाधिकारी व कॉलेजचे प्राध्यापक वर्ग.



दैनिक सकाळच्या वतीने सोलापूर शहरात पर्यावरण जनजागृती करण्यासाठी सर्व महाविद्यालयाच्या एन.एस.एस. विभागातील विद्यार्थ्यांची मिटींग आयोजित केली होती. यासाठी छत्रपती शिवाजी रात्र महाविद्यालयातील विद्यार्थी उपस्थित होते.



# मराठा समाज सेवा मंडळ, सोलापूर



मा. श्री. मनोहर गणपत सपाटेसाहेब (माजी महापौर)

संस्थापक अध्यक्ष - शरद नागरी सहकारी बँक, सोलापूर.

# मराठा समाज सेवा मंडळ, सोलापूर

## कार्यकारी मंडळ



**मा. श्री. मनोहर गणपत सपाटे (माजी महापौर)**

संस्थापक अध्यक्ष - शरद नागरी सहकारी बँक, सोलापूर.

उपाध्यक्ष



श्री. विनायक पाटील

जनरल सेक्रेटरी



प्रा. महेश माने

खजिनदार



श्री. शहाजी सुर्वे

सेक्रेटरी



श्री. नामदेव थोरात

संचालक



श्री. निवृत्ती केत

संचालक



श्री. मोहन गोरे

संचालक



श्री. वसंत सावंत

सांस्कृतिक कमिटी चेअरमन



श्री. ज्ञानेश्वर सपाटे

संचालक



श्री. महादेव गवळी

संचालक



श्री. अशोक चव्हाण

संचालक



श्री. प्रभाकर खंडाळकर

संचालक



श्री. सुर्यकांत इंगळे

संचालक



श्रीमती सुनिता साळुंके

संचालक



सौ. रेखा सपाटे



मराठा समाज सेवा मंडळ संचलित,  
छत्रपती शिवाजी रात्र महाविद्यालय, सोलापूर



प्राचार्य  
डॉ. अनिल नागनाथ बारबोले

एम. कॉम. एम. फिल., पीएच.डी.

विद्यार्थी संपादक मंडळ



प्राचार्य डॉ. अनिल बारबोले

संपादक



डॉ. मधुकर पवार

सहसंपादक



प्रा. नागेश गायकवाड

सदस्य

कु. रुपाली मोडे

सदस्य

अर्जुन राठोड

सदस्य

कु. कविता अलमेलकर



सांजवात २०२०-२१

मराठा समाज सेवा मंडळ संचलित,

छन्नपती शिवाजी नाईट कॉलेज ऑफ  
आर्टस् अँड कॉमर्स, सोलापूर.

पदवी व पदव्युत्तर कला - वाणिज्य  
ACCREDITED BY NAAC "B+"

# सांजवात

वार्षिक नियतकालिक

सन २०२०-२०२१

न लगे चंदना पुसावा परिमळ | वनस्पतिमेळ हाकारुनि |  
अंतरीचे धांवे स्वभाव बाहेरी | धरितांही वरि आवरेना ||

- संत तुकाराम

प्रकाशक

प्राचार्य डॉ. अनिल बारबोले



संपादक

प्रा. डॉ. मधुकर पवार

सांजवात २०२०-२१

संपादक मंडळ

\* अध्यक्ष \*

प्राचार्य डॉ. अनिल बारबोले

\* संपादक \*

डॉ. मधुकर पवार

\* सहसंपादक \*

प्रा. नामेश गायकवाड

\* विभागीय संपादक \*

प्रा. अरुण मिन्नमोन्नी, प्रा. अभिमन्यु ओहळ, प्रा.डॉ. राणी मोटे

\* विद्यार्थी संपादक \*

कु. स्वप्नाली मोडे

\* विद्यार्थी संपादक \*

अर्जुन राठोड

\* विद्यार्थी संपादक \*

कु. कविता अलमेलकर

वरील नियतकालिका स्वामित्वाबद्दल तसेच नियतकालिका अन्य तपशीलवर निवेदन नमुना  
(नियम ८ प्रमाणे)

प्रकाशनाचे स्थळ	:-	छत्रपती शिवाजी नाईट कॉलेज, सोलापूर
मुद्रकाचे नाव	:-	अनिल प्रिंटींग प्रेस, सोलापूर
राष्ट्रीयत्व	:-	भारतीय
पत्ता	:-	१०१ बी, मुरारजी पेठ, सोलापूर
अध्यक्षांचे नाव	:-	प्राचार्य डॉ. अनिल बारबोले
राष्ट्रीयत्व	:-	भारतीय
पत्ता	:-	छत्रपती शिवाजी नाईट कॉलेज, सोलापूर
संपादक	:-	डॉ. मधुकर पवार
राष्ट्रीयत्व	:-	भारतीय



अ.क्र.	लेख / कविता	पान नंबर
१	कोरोना एक महाभयंकर महामारी	०७
२	आई तूझी मुलगी	०८
३	याला प्रेम म्हणायचे असते	०८
४	कॉलेज	०९
५	ए बेखबर दुनिया !	०९
६	बस तुम	१०
७	ठोका	१०
८	सेवा	११
९	फक्त एकदाच	११
१०	कोरोना	१२
११	सोलापूर जिल्ह्यातील काही संत	१३
१२	का अलगत पाणी ?	१५
१३	जुन्या पावसाची नवीन कथा	१५
१४	ती	१६
१५	प्रेम	१६
१६	खेळ-खेळाच्या स्पर्धा योग व प्राणायाम म्हणजे जीवन	१७
१७	शिक्षणाचे फायदे	१८
१८	देव म्हणतो	१८
१९	पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकरांचे जीवन दर्शन	१९
२०	हुंदका	२०
२१	गुरु	२०
<b>Dept. of English</b>		
22	<b>Gender and Identity In Shashi Deshpande's.....</b>	<b>22</b>
23	<b>Mother</b>	<b>24</b>
24	<b>Biscuit Maker</b>	<b>24</b>
25	<b>True Prayer</b>	<b>25</b>
26	<b>Balance Sheet of Life</b>	<b>25</b>
27	<b>The Impact of Globalization on.....</b>	<b>26</b>
28	<b>Life</b>	<b>29</b>
29	<b>College &amp; Movies</b>	<b>29</b>
30	<b>How to Cope up with Stress</b>	<b>30</b>
31	<b>Time Management Skills for.....</b>	<b>32</b>

## संपादकीय...

छत्रपती शिवाजी रात्र महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी आपल्या कल्पनेला व विचाराला लेखनातून प्रकट केले आहे. त्यांच्या शब्दात व्यक्त झालेल्या भावना २०२० - २०२१ च्या वार्षिक नियतकालिकेच्या माध्यमातून आपणासमोर ठेवत आहे. सांजवात या वार्षिक नियतकालिकेतून अनेक प्रतिभावान, गुणवान मुलां-मुलींचे अनुभव कवितेच्या आणि छोट्या लेखातून व्यक्त होतात. यांचे हे विचार वाचकासमोर ठेवण्याचे काम सांजवात करत आहे.

मार्च २०२० पासून कोवीड १९ या रोगाचा प्रादुर्भाव वाढत गेला. यामुळे जगभर अनेक देशात कोरोना सारखी महामारी पसरली यात असंख्य लोकांना आपले प्राण गमवावे लागले. या महामारीचा परिणाम सर्वच क्षेत्रावर झाला. त्यात शैक्षणिक क्षेत्राची फार मोठी हानी झाली.

तरीही महाविद्यालयातील प्राध्यापक महोदयांनी या काळात ऑनलाईन क्लास घेतले, या अंकासाठी आपले साहित्यलेखनही दिले आहे. हा अंक सुंदर होण्यासाठी संस्थेचे सर्व पदाधिकारी, प्राचार्य, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी यांचे सर्वांचे सहकार्य लाभले. म्हणून हा वार्षिक अंक पूर्णत्वास आला आहे.

सांजवात या अंकाचे अंतरंग आकर्षक करण्यासाठी कु. स्वप्नाली मोडे, अर्जुन राठोड, कु. कविता अलमेलकर यांचे मोलाचे योगदान मिळाले, अनिल प्रिंटिंग यांनी अंकाची सुंदर छपाई करून हा अंक वेळेवर दिला, त्यांचेही सहकार्य लाभले.

सांजवात हा अंक रसिक व वाचक यांच्या समोर ठेवताना मला मनस्वी आनंद होत आहे. या वार्षिक अंकाचे सर्वजन मनापासून स्वागत करतील अशी आशा व्यक्त करतो. धन्यवाद !

डॉ. मधुकर पवार

\* संपादक \*



## मनोगत

सन २०२०-२०२१ या शैक्षणिक वर्षात महाविद्यालयात एकूण ९५७ विद्यार्थीनी प्रवेश घेतला आहे. यामध्ये ६७८ पदवी व २७१ पदव्युत्तर मध्ये शिक्षण घेत आहेत. या बरोबर ०८ विद्यार्थी वाणिज्य रिसर्च सेंटर अंतर्गत संशोधन कार्य करीत आहेत.



मार्च २०२० पासून कोरोना महामारीचा संसर्ग सुरु झाल्या कारणाने गेली वर्षभरात विद्यापीठ तसेच महाविद्यालय स्तरावरील सांस्कृतिक, राष्ट्रीय सेवा योजना आणि क्रीडा या विभागातील स्पर्धा दरवर्षी प्रमाणे झाल्या नाहीत, यात क्रीडा विभागातील खेळाडूंनी बॅडमिंटन व कुस्ती प्रकारात जिल्हास्तरीय स्पर्धेत यश प्राप्त केले आणि राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी त्यांची निवड झाली. या वर्षात होणाऱ्या विविध स्पर्धेपासून विद्यार्थी वंचित राहिले. आमच्या महाविद्यालयातील काही मुलांनी.. कोरोना काळात समाजातील वंचित घटकांना सहकार्य केले आहे. त्यांचे मदत कार्य चालू आहे.

महाविद्यालयाचे भूषण म्हणजे ग्रंथालय असते. या ग्रंथालयात पदवीची एकूण ११९३३ पुस्तके असून पदव्युत्तर विभागाची १००१ पुस्तके आहेत असे एकूण ग्रंथांची संख्या १२९३४ एवढी आहे

ग्रंथालयात राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील मराठी हिंदी व इंग्रजी या भाषेतील २६ नियतकालिके, मराठी व इंग्रजी या भाषेतील ८ दैनिके आहेत. यात महाविद्यालयातील प्राध्यापक यांनी लिहिलेल्या पुस्तकांचा समावेश आहे.

शिक्षकेत्तर कर्मचारी कार्यशाळा व चर्चासत्रांना हजेरी लावतात व गुणवत्ता सिध्द करतात, संस्थेने महाविद्यालयासाठी सर्व सोयी-सुविधा पुरविल्या आहेत. शेवटी सारे गुणवत्ता प्राप्त विद्यार्थी हेच महाविद्यालयाचे भूषण असून यांचे निष्ठापूर्वक कार्यकर्तृत्व महाविद्यालयाच्या लौकिकास प्राप्त ठरेल

अशी आमची कामना आहे.

डॉ. अनिल बारबोले

प्राचार्य

अभिनंदन ! अभिनंदन !! अभिनंदन !!!



डॉ. मधुकर पवार  
यांची महाविद्यालयातुन  
प्रोफेसर पदी पदोन्नती



प्रा. देवेंद्र मदन  
पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर  
सोलापूर विद्यापीठाची  
विशेष कक्ष स्थायीसमिती सदस्यपदी निवड



डॉ. वाल्मिक किर्तीकर  
यांना डॉ. बाबासाहेब  
आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाची  
राज्यशास्त्र विषयातील  
पीएच.डी. पदवी प्राप्त



डॉ. अरुण सोनकांबळे  
पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर  
सोलापूर विद्यापीठाची  
इतिहास विषयातील  
पीएच.डी. पदवी प्राप्त

# कोरोना एक महाभयंकर महामारी

कोरोना हा एक प्रकारचा विषाणू आहे. संपूर्ण जगच त्याच्या विळख्यात सापडले आहे. परंतु खूप परिश्रमानंतर त्यावर आता लस शोधण्यात आलेली आहे. कोरोना नावाचा विषाणूचा गट आहे. त्याचा संसर्ग झाल्यास होणाऱ्या आजारास कोविड 19 असे नाव दिलेले आहे. 2019 मध्ये हा रोग मनुष्यात आढळल्याने कोरोना व्हायरस १९ म्हणजेच कोविड 19 (Covid 19) असे नाव देण्यात आले. 2019 च्या दशकात सर्वप्रथम मनुष्याला श्वसन मार्गात संसर्ग होणाऱ्या कोरोना व्हायरसचा त्रास आढळून आला. या आजारात कोरोना विषाणूचे श्वसन मार्गात भयंकर संक्रमण आढळून आले होते. चीनच्या वुहान या शहरात कोरोना विषाणू संक्रमण झाल्याचे आढळले. सुरुवातीला वुहानमध्ये पसरलेला हा आजार संपूर्ण चीनमध्ये पसरला आणि त्यानंतर संपूर्ण जगभरात त्याने थैमान मांडले आहे. ताप, कोरडा खोकला, श्वसन मार्गात आणि घशात अडथळा, शारीरिक थकवा अशी लक्षणे या आजारात आढळून येतात. याव्यतिरिक्त इतर दीर्घ आजार ज्या व्यक्तींना असतील त्यांना त्याच आजारात वाढ झाल्याचे आढळून आले. स्वस्थ व्यक्तींना संक्रमण झाले तरी वरील लक्षणे दिसून येत नव्हती परंतु इतरत्र संसर्ग होऊन तोच आजार पसरू नये म्हणून आता सर्वत्र तपासण्या चालू आहेत. स्वयंसेवक, कर्मचारी, शिक्षक आणि अंगणवाडी सेविका घरोघरी जाऊन तपासण्या करत आहेत. रक्तदाब, मधुमेह, लठ्ठपणा, आणि इतर दीर्घ आजार असलेल्या व्यक्तींना कोरोना आजारापासून जास्त धोका संभवतो. त्यांना या आजाराची लागण झाल्यास उपचार घेणे सक्तीचे ठरते. साधारण खोकला, ताप किंवा घशात खवखवणे असे आजार असल्यास लगेच वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. कोरोना संक्रमण होऊन मृत्युमुखी पडण्याचे प्रमाण खूपच कमी असल्याने हा संसर्गजन्य आजार आपण काही व्यक्तिगत सवयी पाळल्याने आणि काळजी घेतल्याने आपल्यापासून दूर ठेवू शकतो. कोविड 19 आजार संसर्गजन्य असल्याने आणि आजाराची वेगळी स्पष्ट अशी लक्षणे नसल्याने या आजारात एकमेकांपासून सुरक्षित अंतर पाळणे, वारंवार हात स्वच्छ धुणे, बाहेर जाताना, फिरताना तोंडावर मास्क घालून जाणे अशी व्यक्तिगत काळजी आपण घेऊ शकतो. खोकताना किंवा शिंकताना तर रुमालाचा वापर करणे अत्यावश्यकच आहे. बाहेर गेल्यावर कोणत्याही पृष्ठभागाला अनावश्यक स्पर्श करणे टाळावे कारण कोरोना हा विषाणू दिसूनही येत नाही आणि लवकर नष्टही होत नाही. नियमित बोलताना तीन फुटांचे अंतर ठेवावे. आंबट चवीच्या पदार्थांचा, फळांचा आहारात समावेश करावा. कोणतेच औषध शंभर टक्के उपचार देणारे नसल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे हा एकच पर्याय आपल्यापुढे आहे त्यामुळे फळे, कडधान्ये, सुका मेवा, आणि जास्तीत जास्त व्हिटॅमिन सी चे आहारात सेवन करणे गरजेचे आहे. कोरोना आजारात सरकारने संचार बंदी लागू केली होती जेणेकरून हा विषाणू पसरला जाऊ नये. निमशहरी आणि शहरी भागात कोविड 19 सेंटर्स उभारून त्यावर कोरोना लागण झालेल्या व्यक्तींना उपचार देण्यात आले. सर्व स्तरांवर काळजी घेण्याची सूचना देण्यात आली. भारतात जवळजवळ चार महिने सर्व उद्योगधंदे, व्यवसाय ठप्प पडून होते. रोजच्या लागणाऱ्या दैनंदिन वस्तू, सुविधा घरपोच पुरवल्या जात होत्या. कोरोना काळात संपूर्ण जगभरात माणसांचे राहणीमान बदलले. खूप सारे लोक घरी बसून असल्याने विविध कला आणि मनोरंजन तसेच व्यायाम, योगा शिकण्यात व्यस्त होते. स्वयंरोजगार ही संकल्पना खूप लोकांनी अंगिकारली. कोरोना आजाराच्या सुरुवातीस संचार बंदी असताना पोलिस आणि डॉक्टर्स यांचा सहभाग आणि सहयोग हा खूपच बहुमूल्य होता. कोरोना विषाणूवर लस शोधण्यात यश आले आहे. फायझर, मॉडर्ना, कोविविशिल्ड, स्पूल्निक व्ही, कोवक्सिन अशा काही लसी ९० ते ९५ टक्के प्रभावी आहेत. तरी जागतिक आरोग्य संघटनेच्या म्हणण्यानुसार कोणतीही लस ही १०० टक्के उपचार देणारी नाहीये. तरी सर्वत्र मान्यता मिळून योग्य प्रकारे सर्वांना लस मिळेपर्यंत योग्य काळजी घेऊन स्वतःला सशक्त बनवणेच योग्य मार्ग आहे.

ओंकार लोहकरे

बी.ए.भाग -१



## आई तूझी मुलगी

आई, मी तुझ्या गर्भातून बोलतेय,  
 आई, मी तुझी मुलगी, तूला हाक मारतेय,  
 बाबा, मी तुमची मुलगी, तुम्हाला विचारतेय,  
 का हक्क नाही मूलीला जगायचा।।?  
 का मारताय गर्भातच तिला, ?  
 बाबा, एक मूलगीच जन्म देतेना मुलाला,  
 का मारताय मग त्याच मूलीला ?  
 बाबा, मला नका मारू! मला हे जग बघायचय!  
 या जगात येऊन निळाशार आकाशात  
 उंच उंच बागडायचय....!

कु. पायल पवार

एम. ए. भाग.-१



## याला प्रेम म्हणायचे असते

उगाचचं रुसण्याला  
 तु मला मनवण्याला...  
 प्रेम म्हणायचं असतं...  
 एकमेकांच्या आठवण्याला  
 आणि आठवणी जपण्याला  
 प्रेम म्हणायचं असतं...  
 थोडंस झुरण्याला  
 स्वतःच न उरण्याला  
 प्रेम म्हणायचं असते...  
 भविष्याची स्वप्न रंगवत  
 आज आनंदात जगण्याला  
 प्रेम म्हणायचं असतं...  
 कितीही रागावल तरी...  
 एकमेका सावरण्याला...  
 प्रेम म्हणायचं असतं...  
 शब्दातून बरसण्याला  
 स्पर्शाने धुंद होण्याला  
 प्रेम म्हणायचं असतं...  
 तुझं... माझं असं न म्हणता...  
 आपलं... म्हणुन जगण्याला  
 प्रेम म्हणायचं असतं...  
 प्रेमाला प्रेम म्हणत  
 फक्त प्रेम करण्याला...  
 प्रेम म्हणायचं असतं...

लखन राठोड

एम. ए. भाग.-३

## कॉलेज

कॉलेज करे ये मधूर क्षण,  
फिर न वापस आयेंगे।  
सोच तो मेरे साथी  
हम सब जुदा हो जायेंगे।

भूल सकोंगे क्या कभी तुम,  
कॉलेज जीवन की कहानी?

याद करेंगे, आहे भरेंगे,  
आयेगी जब याद पुरानी  
आज तुम भी ही हम भी है।

मंदीर है कॉलेज हमारा।  
कहाँ रहेंगे भविष्य में हम तुम  
फिर ना होगा मिलना हमारा।

आज यहाँ जो पढते हैं,  
कल ये भी जानेवाला है।

हम ना रहेंगे तुम ना रहोगे,  
पर कॉलेज हमारा अमर रहेगा

कु. पूनम वाघमारे  
एम. ए.भाग - २

## ए बेखबर दुनिया !

ए बेखबर दुनिया, तुमने मुझको क्या दिया।।  
सिर्फ दो घूट आंसू, इसके सिवा क्या दिया।।

क्या था कसूर, क्यों इतना कहर ढाया ।।  
मैं भी इंसान हूँ, क्यों इतना रुलाया ।।

यह आखरी जाम तूने ऐसा पिला दिया ।।  
यह रूह भी मेरी, तुमने कप कपा दिया ।।

क्यों मैंने आंख बंद कर तुझपे यकीन किया।।  
जालिम इस दुनियाने, मेरी मौत का फरमान लिख  
दिया ।।

अक्षय कोळी  
एम. कॉम - २



## बस तुम

ख्वाबों में तुम ख्यालों में तुम ।  
 चाय में घुलती चीनी हो तुम ॥  
 वक्त का सुंदर लम्हा हो तुम ।  
 मेरा हसीन ख्वाब हो तुम ॥  
 सावन की रिमझिम धारा हो तुम ।  
 खिलते हुए फूलों की खुशबू हो तुम ॥  
 बहती नदी की धारा हो तुम ।  
 उछलते समुंदर का किनारा हो तुम ॥  
 मेरे हर्ष का कारण हो तुम ।  
 मेरे क्रोध का निवारण हो तुम ॥  
 मधुर संगीत की धुन हो तुम ।  
 मेरे गीत के बोल हो तुम ॥  
 पौर्णिमा का चंद्रमा हो तुम ।  
 चमकता ओ सितारा हो तुम ॥  
 तितली जैसी चंचल हो तुम ।  
 रंगीन फूलों की बाहर हो तुम ॥  
 मेरे कलम की शाही हो तुम ।  
 उसे निकला सुंदर नगमा हो तुम ॥  
 मेरी सच्ची मीत हो तुम ।  
 मेरी प्रीत की जीत हो तुम ॥  
 तुझसे ही शुरु और तुझपे ही खत्म ।  
 ऐसी मेरी जिंदगानी हो तुम ॥

अक्षय कोळी

एम. कॉम.भाग - २

## ठोका

कासवाच्या गतीने कोरोना आला.  
 प्रत्येकाच्या काळजाचा ठोका चुकला.  
 जो घरात बसेल तोच वाचला.  
 नाहीतर फुकटचा मरून गेला.  
 प्रत्येकांनी त्याला नकारात्मक बघितला  
 मी सकारात्मक दृष्टीने विचार केला.  
 कोरोनामुळे एक फायदा झाला.  
 त्याने अवघा देश एकत्र केला.  
 शासनाने महत्त्वाचा निर्णय घेतला.  
 संचारबंदी कायदा लागू केला.  
 प्रत्येक व्यक्ती घरामध्ये बसला.  
 कधी नव्हे तो कुटुंबासोबत वेळ घातला.  
 कोरोनाने गरीब श्रीमंत नाही बघितला.  
 दिसेल त्याला अगदी जवळ केला.  
 त्याला जात, धर्म, नाही समजला.  
 त्याने कोणताच भेदभाव नाही केला.  
 माणसाने निसर्गावर अन्याय केला.  
 म्हणून निसर्ग खुपच नाराज झाला.  
 देश थांबला, प्रदुषणाला आळा बसला.  
 आता पक्षांनी मोकळा श्वास घेतला.  
 तो माणसांना खुप काही शिकवून गेला.  
 माणूसच माणसाच्या मदतीला धावला.  
 माणसांनी माणसांचा विचार केला.  
 माणसाने माणसांत देव पाहिला.  
 जगातील प्रत्येकाने देवाकडे धावा घेतला.  
 देवा या संकटातून वाचव रे या विश्वाला.  
 देवाने देऊळ बंद करण्याचा निर्णय घेतला.  
 देव माणसाचं रूप घेऊन मदतीला धावला !

विनोद अंकुश

एम. ए.भाग - १



## सेवा

कोरोनासारख्या भयान वास्तवाला धाडसाने  
सामोरे जाणारी तू एक अवंतिका आहेस.  
आपली सेवा, आपलं त्याग, आपलं जीवन  
समर्पित करणारी तू एक परिचारिका आहेस.

दीन दुबळ्या रुग्णांच दुःख समजून घेणारी  
तू एक न समजणारी अवलिया आहेस.  
त्यांच्या जखमांवर मायेचा फुंकर घालणारी  
तू एक त्यांची आईच वाटते आहेस.

एका डॉक्टर नावाच्या वाघाच्या साथीला  
तू एक नर्स नावाची वाघीण आहेस.  
सलाम तुझ्या कार्याला, एका पुरुषाच्या साथीला  
तू आदिशक्तीच रूप घेतलेली स्त्री आहेस.

तू करत असलेल्या सेवेला कोटी कोटी प्रणाम...!

तुला दीर्घायुष्य लाभो याच देशवासियांचा  
सदिच्छा...

सर्व परिचारकांना आंतरराष्ट्रीय परिचारिका  
दिनाच्या शुभेच्छा...!

विनोद अंकुश

एम. ए.भाग - १

## फक्त एकदाच

फक्त एकदाच तुला मनसोक्त  
हसाताना पाहायचंय  
त्यासाठी तरी मला विदूषक  
बनुन तुझ्या समोर यायचंय  
फक्त एकदाच तुझ्या मनातलं सार  
काही जाणून घ्यायचं  
त्यासाठी तरी नजरेला नजर  
भिडवून तासनतास बसायचंय  
फक्त एकदाच तुझ्या मऊशार केसातून  
हळुवार हात फिरवायचाय  
त्यासाठी तरी एकदा गजरा  
तुझ्या केसात माळायचाय  
फक्त एकदाच तुझ्यासाठी  
बेचैन होताना पाहायचंय  
त्यासाठी तरी ठरलेल्या वेळेपेक्षा  
थोडं उशिरा यायचंय  
फक्त एकदाच तुला  
अनिवार रडताना पाहायचंय  
त्यासाठी तरी मला खोट खोट मरायचंय...!

विनोद अंकुश

एम. ए.भाग - १

## कोरोना

कोरोनाला एवड्या सहज नका घेऊ  
नका हसण्यावरी नेऊ  
सर्वांनी सोबत येऊ  
चला त्या कोरोनाला कायमचा घालवू...

एकमेकांच्या हातात नका हात देऊ  
आपल्यात एका हाताचा अंतर ठेवू  
सर्वांनी सोबत मिळून  
चला, त्या कोरोनाला कायमचा घालवू...

गरज असताना नका मास्क काढू  
आपल्या जवळचा रुमाल तरी वापरू  
नका एवढे घाबरून जाऊ  
चला, त्या कोरोनाला कायमचा घालवू...

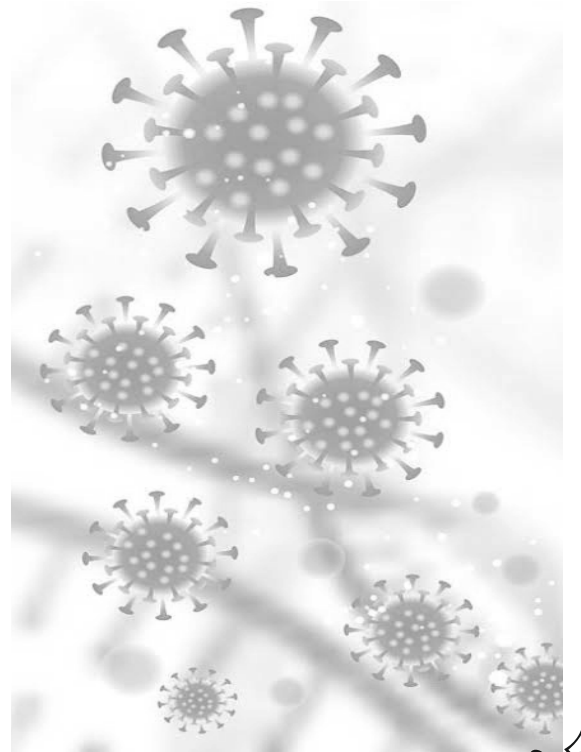
सुट्टी आहे म्हणून नका बाहेर जाऊ  
थोडे दिवस का होईना  
हीच वेळ कुटुंबासोबत घालवू  
चला, त्या कोरोनाला कायमचा घालवू...

नका, डोळे, तोंडाला हात नका लावू  
सतत साबणाने हात स्वच्छ धुवू  
आपली आणि दुसऱ्याची काळजी घेऊ  
चला, त्या कोरोनाला कायमचा घालवू...

जनतेने जनतेला लावलेला कर्फ्यू पाळू  
उगीचच गर्दीत नका मिसळू  
शासन सांगेल ती खबरदारी घेऊ  
चला, त्या कोरोनाला कायमचा घालवू...

आपल्यासाठी झटणाऱ्यांना सलाम करू  
त्यांच्यासाठी आभार व्यक्त करू  
त्यांच्यातच दडलेला खरा देव पाहू  
चला, भित्या कोरोनाला कायमचा घालवू...

विनोद अंकुश  
एम. ए.भाग - १



## सोलापूर जिल्ह्यातील काही संत

अक्कलकोट तालुक्यातील नागणसूर गावचे संत बसवलिंगेश्वर यांनी समाज विकासासाठी खूप कष्ट घेतले, त्यांचे चरित्र संतवचनाचे पवित्र आहे. या संताने गावकऱ्यांना कष्ट करण्याची, माणुसकीचा एकोपा जपण्याची, स्त्रियांचा सन्मान करण्याची, प्रत्येकांना स्वाभीमानाने जगण्याची आणि प्रामाणिकपणा जतन करण्याची दिलेली शिकवण, आजही गावकरी विसरलेले नाहीत. यामुळेच नागणसूरला संत बसलिंगेश्वराचे मंदिर आहे. त्यांचे अनेक भक्त आहेत, हे ठिकाण महाराष्ट्र आणि कर्नाटक या दोन राज्यांना जोडणारे महत्त्वाचे ठिकाण आहे.

अनेक वर्षांपासून या नागणसूर गावात या संतांचे वास्तव्य होते. त्यांनी गावकऱ्यांना सदाचार आणि समानतेची शिकवण दिली. सर्वांच्या कल्याणाचा विचार त्यांनी प्रत्येक भक्ताच्या मनात रुजवला होता. आजही त्यांची मंदिरात आराधना होते. या संताविषयी एक कथा सांगितली जाते या संताच्या जीवनात एक घटना अशी घडली की, १९३२ च्या काळात या गावात प्लेगची साथ सुरु झाली. या साथीत संत बसलिंगेश्वरांना प्लेगची लागण झाली. प्लेगविषयी गावकऱ्यांच्या मनात भीती बसली होती. यामुळे या संताने, आपल्यामुळे गावाला प्लेगची बाधा होऊ नये म्हणून, त्यांनी हे गाव सोडण्याचा विचार केला, परंतु गावकऱ्यांनी याला विरोध केला, तरीही या संताने गाव सोडले आणि कर्नाटकातील गुलबर्गा येथे वास्तव्याला गेले. पुढे काही दिवसात तेथेच त्या संताचे निर्वाण झाले. या संताने नागणसूर हे गाव सोडताना गावकऱ्यांकडून गावात सदैव सदाचार आणि माणुसकी नांदेल असे वचन घेतले होते, आजही या गावात या संताने दिलेल्या वचनाचे पालन केले जाते. त्यांच्या पुण्यतिथीला आजही गावात यात्रा भरते. काही भाविक यात्रेला हजेरी लावतात, लोकसेवेचा वारसा गावाला शिकवणारा संत तसा दुर्लक्षित राहिला असे आजही गावकऱ्यांना वाटते.

जंगली महाराज या बरोबर दक्षिण सोलापूर तालुक्यातील होनमूर्गी गावचे जंगली महाराज यांचे चरित्र, संत चरित्र म्हणूनच ओळखले जाते. होनमूर्गी या खेड्यात जंगली महाराज यांचा जन्म झाला. एक साक्षात्कारी संत म्हणून त्याची ओळख होती, परंतु याच्या समाज कार्याकडे अथवा लोकसेवेकडे फारसे कोणी लक्ष दिले नाही, या संताचे मूळ नाव मोहम्मदशा दाऊदशा कादरी शतारी असे होते, त्यांची ओळख जंगली महाराज या नावानेच आहे. महाराष्ट्रात काही ठिकाणी त्यांची मंदिरे आहेत, हे कादरी परंपरेतील सूफी संत म्हणून परिचीत आहेत. सूफी या शब्दाचा अर्थ ज्याचे अंतःकरण साफ असते ते सूफी होय, असे अजानबाहू असलेल्या जंगली महाराजांना कुराण, भगवतगीता, रामायण व महाभारत अशा प्रसिध्द ग्रंथाचा महाकाव्याचा अभ्यास होता. त्यांना मराठी, कानडी, उर्दू व पार्शियन या भाषा चांगल्या अवगत होत्या. जंगली महाराजांनी अक्कलकोटच्या ताहेरशहा व स्वामी समर्थ महाराजांचे शिष्यत्व मान्य केले.

जंगली महाराजांचा विवाह आहेरवाडीच्या साहेबजादी यांच्याशी झाला होता, त्यांना दोन मुले झाली. नूरअलीशाह आणि समशेर अलीशाह पण पुढे स्वामी समर्थांच्या उपदेशावरून जंगली महाराजांनी संसाराचा त्याग केला आणि विजापूरच्या दिशेने ते निघून गेले. नंतर जंगली महाराजांनी जत, जमखंडी येथे वास्तव्य केले. समाजाची सेवा केली, समाजाला उपदेशात्मक बोध दिला. त्यांचे दिव्यत्व पाहून जमखंडीचे



संस्थानिक अप्पासाहेब पटवर्धन यांनी जंगली महाराजांना जमीन व संपत्ती दिली आणि महाराजांचे शिष्यत्व स्वीकारले, राजेसाहेबांचे दत्तक पूत्र सर परशुराम यांच्या सोबत महाराजांचे छायाचित्र घेतले होते. शाहीर पठेबापूराव यांनी महाराजांना आपले गुरु मानले. जंगली महाराज भारतात विविध ठिकाणी समाजाला उपदेश करत भ्रमंती करत राहिले. या सुफी संताने सर्व धर्माच्या देवता समान आहेत, असा विचार मांडत हिंदु-मुस्लीम यांच्यात ऐक्य व सलोखा निर्माण करण्यासाठी जीवनभर धडपड केली, म्हणून या संताला मानवतावादी संत असे म्हटले जात होते. अशा संताच्या बाबतीत म्हणायचे झाल्यास त्यांच्या विचाराचे प्रकटीकरण झाले नाही. त्यांच्या लोकसेवाचा प्रसार झाला नाही, लोकोत्तर असा संत होऊन गेला. त्यांच्या समाज कार्याला दखल घेतली गेली नाही. शेवटी या संताने एप्रिल १८९० साली भांबुर्डी येथे समाधी घेतली.

तामदर्डे भीमेच्या काठी वसलेल्या मंगळवेढा तालुक्यातील तामदर्डे गावामध्ये दोन बंधु संतप्रवृत्तीने परिचीत होते. रंगसिध्दराया व चिमराया यांची मंदिरे या गावात आहेत. यांचा जन्म अयोनी मार्गाने झाला असे भक्त सांगतात, यांचे वडील नोकरीच्या निमित्ताने ते तामदर्डे गावात आले, तेथेच ते स्थायिक झाले या गावीच या दोघांचा जन्म गायीच्या आचळातून झाला असे सांगितले जाते. या दोघांची प्रवृत्ती ही वैराग्याची होती. पण यात चिमराया यांनीच संपूर्ण जीवनभर वैराग्यात व्यथित केले. रंगसिध्दराया यांनी प्रापंचिक जीवन जगले तरी समाजसेवेपासून दूर गेले नाहीत. चिमराया यांच्या मंदिराचा बराचसा भाग हा इस्लाम धर्माच्या मशिदीसारखा वाटतो, त्यांचे भक्त हिंदु आणि इस्लाम दोन्ही धर्माचे होते, चिमराया बाल ब्रम्हचारी होते, रंगसिध्द यांचा विवाह डेमाईबरोबर झाला होता. या दोन्ही बंधुंनी समाजाची अपार सेवा केली. यांचे दैवत बाळयाचा खंडोबा होता, या दोघांनी श्री. सिध्दरामेश्वरांचे शिष्यत्व स्वीकारले होते, दरवर्षी श्री. सिध्दरामेश्वरांच्या यात्रेच्या प्रसंगी, संक्रांतीला श्री.सिध्दरामेश्वरांच्या यात्रेला तामदर्डेवरून रंगसिध्द आणि चिमराया यांची पालखी आल्याशिवाय उत्सवाला प्रारंभ होत नाही. अशी प्राचीन परंपरा पहायला मिळते.

या दोघांची मानलेली बहीण चिन्माबी ही इस्लाम धर्माची होती, तरी ती शुध्द शाकाहारी होती, ही चिन्माबी मोहोळ तालुक्यातील सौंदणे या गावची होती. तामदर्डे येथे तिचा विवाह झाला. परंतु तिच्यावर अनेक आरोप लावले जात होते. तिला सासरी सन्मानाने जीवन जगता येत नव्हते. तिचा होणारा छळ या दोन संतांनी नष्ट केला त्या क्षणापासून ती त्या दोघांना आपला भाऊ मानू लागली. अशा अनेक घटना घडल्या यामुळे अनेकांचे प्रपंच मार्गाला लागले. अशा घटना दोघांच्या समाजसेवेचा दाखला देतील. पुढे चिन्माबी तामदर्डे सोडून माहेरी सौंदणे येथे राहायला आली. तिथेच आपले जीवन व्यथित केले. या गावात चिन्माबीच्या नावाने मशिदीच्या आवारात छोटी यात्रा भरते, त्यावेळी हे दोघे हजेरी लावतात. हिंदू आणि मुस्लीम असा भेदाभेद यांनी कधी केला नाही, मानवजात परमेश्वराला सारखीच आहे. सर्व जीवाला प्रापंचिक मार्गाने पारमार्थिक ध्येया पर्यंत जाता येईल, असा सुटसुटीत विचार त्यांनी मांडले, सर्व जातीधर्मात समता स्थापित व्हावी या साठी या दोघांनी अथक परिश्रम घेतले होते. त्यांना यामुळेच संतत्व प्राप्त झाले.

करणराज चव्हाण

बी.ए.भाग - ३

## का अलगत पाणी ?

का? अलगद पापणी ओली होती,  
तु माझ्यावर रुसली असताना  
का? मला एकटेपणा जाणवतो  
माझ्या सोबत सगळे असताना.

का? तुलाच पाहत बसावे वाटते  
तु गोड खळखळून हसताना  
का? एकटाच हसत असतो मी  
तुझा चेहरा डोळ्यापुढे असताना.

का? तुझीच आठवण यावी सारखी  
आपली गाठ भेट पण नसताना  
का? तुझाच विचार येतो मनी  
प्रत्येकवेळी उठताना अन् बसताना

का? तुलाच ऐकावे वाटते मला  
तुला माझ्याशी बोलायचे नसताना  
नानाविध बहाणे करतो मी तू  
बोलण्यासाठी तुझ्या मनात नसताना

घालमेल ही होते मनाची  
माझ्या मनात काहीच नसताना  
पण नसुनही सगळं असल्यासारखं वाटतं  
तु माझ्या सोबत असताना.

शंकर अवताडे  
बी.ए.भाग - १

## जुन्या पावसाची नवीन कथा

येरे येरे पावसा आता ऐकायलाही मिळत नाही  
सिमेटच्या जंगलातलं घर आता स्लॅबमुळं गळत नाही

तुला देतो पैसा म्हणणारा हात कुठच दिसत नाही  
पैशाच्या या जगामध्ये माणूसकी कुठच दिसत नाही

पैसा झाला खोटा आता राज्य आलं नोटांच  
नोटा मोजत मशिनी आल्या काम राहीलं नाही बोटाच

पाऊस आता मोठा आता पाहायलाही मिळत नाही  
छत्री-रेनकोटच्या आडोशानं आता कोणीच आडोशाला पळत नाही

येगं येगं सरी आता कोणीच कधी म्हणत नाही  
माझे मडके भरी म्हणताना मडके कधीच भरत नाही

धावत येणाऱ्या सरी आज कधीच धावत येत नाहीत  
वाहून जाणारे मडके आज कधीच वाहून जात नाही

शंकर अवताडे  
बी.ए.भाग - १

## ती

येणाऱ्याची नजर तिच्यावर, जाणाऱ्याची नजर तिच्यावर,  
 पक्षी सुध्दा तिला पाहून गात होते,  
 वारे सुध्दा तिला स्पर्श करून जात होते,  
 चंद्र सुध्दा तिला पाहून लाजत होता,  
 ढग सुध्दा तिच्यासाठी येत असत,  
 हलक्या पावसाच्या सरी तिच्यावर पडत असत,  
 झाडाची पाने गळून तिच्याजवळ येऊन पडणार,  
 पावसाचा प्रत्येक थेंब तिच्यावर पडण्यासाठी बैचेन असणार,  
 तिला पाहून कवींनी सुध्दा कविता केली,  
 तिला पाहण्यासाठी देवसुध्दा येऊन गेले,  
 प्रत्येक मुला-मुलींना ती हवीशी वाटत होती,  
 प्रत्येक तरुणांच्या नजरेत ती असणार,  
 प्रत्येक मुलीला ती भेटत होती,  
 दिसायला खूप नाजूक होती,  
 प्रत्येकाला आपल्या घरात ती असावी असं वाटत होती,  
 प्रत्येकांना ती माझीच व्हावी अशी इच्छा असतं,  
 एकदा माझे लक्ष तिच्याकडे गेले,  
 मला पण तिला पाहवे असे वाटलं,  
 पहायला गेलो, पाहता क्षणी एकदम दचकली,  
 पाहिलं तेव्हा समजलं, ती एक गुलाबाची कळी होती.  
 ती एक गुलाबाची कळी होती.

राजेश बेलुरे  
 बी.ए.भाग - ३

## प्रेम

प्रेम काही इतकं सोपं नसतं  
 सुकलेल्या गजरा काढून टाकण्याइतकं  
 सुकलेल्या त्या फुलांनाच विचार  
 त्याचे दुःख काय असतं  
 प्रेम काही इतकं सोपं नसतं  
 डोळ्यातून ओघळणाऱ्या अश्रु इतकं  
 ओघळणाऱ्या तय मोत्यांनाच विचार  
 त्याचे दुःख काय असतं.  
 प्रेम काही इतकं सोपं नसतं  
 घट्ट घट्ट मिठी मारण्याइतकं  
 मिठीत गुदमरलेल्या त्या श्वासांनाच विचार  
 त्याच दुःख काय असतं.  
 तुझं नि माझं प्रेमही इतकं सोपं नसतं  
 तु अगदी सहज सोडून जाण्याइतकं  
 दुखावलेल्या त्या हृदयालाच विचार  
 त्याचं दुःख काय असतं.

राजेश बेलुरे  
 बी.ए.भाग - ३

## खेळ-खेळाच्या स्पर्धा योग व प्राणायाम म्हणजे जीवन

खेळ ही प्राणी मात्राची उपजत प्रवृत्ती आहे. अनेक प्राणी एकमेकाशी खेळताना व शक्ती प्रदर्शन करताना आपण पाहतो. लहान-मोठी मुले ही लहान-लहान खेळ ते क्रिकेट कबड्डी इ. अनेक खेळ खेळतात. या सर्वांचे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनिक विकासाबरोबर मनोरंजन होते. त्याबरोबर ताण-तणाव कमी होतात.

आजच्या परिस्थितीमध्ये ताण-तणावामुळे अनेक आजार/रोग उद्भवताना दिसतात. त्यामुळे खेळात सहभाग घेतल्यास आपण यापासून दूर राहू शकतो किंवा दुरुस्त होऊ शकतो. त्यामुळे खेळात सहभाग घ्या आनंदी रहा.

गावपातळीपासून ते जागतिक स्तरापर्यंत खेळाच्या स्पर्धा चालू असतात. यातूनच जगाचे आर्थिक चलन-वलन मोठ्या प्रमाणावर चालताना दिसते त्यामुळे आशियाई, ऑलंपिक अथवा क्रिकेट स्पर्धा घेण्यासाठी देशादेशामध्ये स्पर्धा सुरु असते. स्पर्धा आयोजनाची संधी मिळणे म्हणजे मुलभूत सुविधा तयार होतात. व्यापार, पर्यटनात वाढ होऊन मोठ्या प्रमाणावर आर्थिक उलाढाल होते.

त्यामुळे आता खाजगी स्पर्धा आयपीएल., एमपीएल लिग फुटबॉल, बॅडमिंटन, कुस्ती व कबड्डीचे इ. संघ विकत घेऊन स्पर्धा होताना दिसतात. अनेक खेळाडू लाखो-कोटीमध्ये बोली लावून विकत घेतात. स्पर्धेच्या निमित्ताने जाहिरात क्षेत्र ही व्यापारात मोठी आर्थिक उलाढाल करताना आपण पाहतो त्यामुळे खेळाच्या स्पर्धेत आपणास खेळाडू-कोच, पंच, व्यवस्थापक समालोचक स्पर्धा संयोजक, तयार होताना दिसतात. स्पर्धेतून त्यांची आर्थिक संपन्नता व व्यक्तीमत्त्व विकास साधला जातो.

वेगवेगळ्या योगासनांमुळे रक्ताभिसरण श्वसनसंस्था, मज्जासंस्था, स्नायूसंस्था इ. सर्व संस्थांचे कार्य व्यवस्थित चालण्यास मदत होते. त्यामुळे योगासनाने शारीरिक क्षमता चांगली राहते. म्हणून योगासने नियमित करणे गरजेचे आहे.

सध्याचे जग हे रिमोट कंट्रोलचे जग आहे. सगळी कामे बसल्या जागेवर बसून करता येऊ लागली आहेत. त्यामुळे शारीरिक हालचाली कमी झाल्या आहेत. त्यामुळे शारीरिक व्याधीत वाढ होऊ लागली आहे. त्यावर उपाय म्हणजे योगासने नियमित करावीत.

गेल्या दोन वर्षांपासून कारोना सारख्या महामारीने संपूर्ण विश्वातल्या मानसाचे जीवन उध्वस्त केले आहे. त्यात योग आणि प्राणायाम केल्याने शरीर कोरोना सारख्या रोगापासून मुक्त करण्यासाठी व मानसिक वा भावनिक क्षमता वाढवून प्रतिकारक शक्ती व शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी योग प्राणायाम फायदेशीर ठरतात नक्कीच फायदेशीर ठरते. असे योगगुरूचे मत आहे.

प्रा. संतोष गवळी  
शारीरिक शिक्षण संचालक



## शिक्षणाचे फायदे

आपणास हवे आहे शिक्षण.....

जर असेल आपणाजवळ शिक्षण

तर ते असेल आपले प्रगतीचे लक्षण।।

शिक्षणामुळे आहे नोकरी,

नोकरीसाठी हवे शिक्षण

शिक्षण आहे विलक्षण,

त्यामुळे होईल प्रगती आपली चटकन,

असे शिक्षण मिळेल आपल्याला,

इज्जत घ्यावी लागणार नाही विकत

शिक्षणामुळे घडली थोर नेते मंडळी,

त्यांचे हेच गुण घ्यावे आपण आजच्या काळी

शिक्षणामुळे झाली समाज जागृती,

त्यामुळे होते आहे आपली प्रगती

शिक्षणामुळे झाली प्रत्येक गोष्ट आसान,

त्यामुळे झाली आपली पृथ्वी छान

शिक्षणामुळे दूर झाला अज्ञानाचा, अन्यायाचा अंधार

आला नवीन ज्ञानाचा, विकासाचा, न्यायाचा प्रकाश

शिक्षण आपल्या प्रगतीचे लक्षण....

कविता आलमेलकर

बी.ए.भाग - २

## देव म्हणतो

मी देवाला विचारले

तुला मनुष्याविषयी जास्त

आश्चर्य का वाटते?

देव उत्तरला !

मनुष्य पैसा मिळवण्यासाठी,

आरोग्य गमावतो व आरोग्य परत

मिळविण्यासाठी तो सर्व पैसा खर्च करतो

तो भविष्याच्या काळजीत

वर्तमान गमावतो !

त्यामुळे तो वर्तमानातही जगत नाही

व भविष्यातही जगत नाही

तो असा जगतो की कधीच

मरणार नाही !

आणि असा मरतो की कधी

जगलाच नाही !

कविता आलमेलकर

बी.ए.भाग - २

## पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकरांचे जीवन दर्शन

भारताच्या राजकारणात, समाजकारणात, धर्मकारणात वाखाण्याजोगे कार्य करणाऱ्या ज्या काही स्त्रीया होऊन गेल्या त्यात अहिल्याबाईंचा उल्लेख झाल्याशिवाय राहत नाही. फार प्राचीन काळापासून भारतीय संस्कृतीचा मागोवा घेतला तर आपणास असे जाणवते की, भारतीय संस्कृती पुरुषप्रधान असल्याने स्त्रीयांना दुय्यम स्थान दिले गेले. मध्ययुगीन काळात भारतावर परकीयांची आक्रमणे झाली आणि त्यात स्त्रियांचे थोडेबहुत असलेले स्वातंत्र्य जास्त धोक्यात आले. पेशवेकाळात दुःखी असलेली स्त्री अधिकच दुःखी असुरक्षित व अनिष्ट रुढी परंपरागत व बंधनात जखडली गेली. याच काळात सन १७२५ च्या सुमारास धनगर समाजात श्री माणकोजी शिंदे यांच्या कुटुंबात मराठवाड्यातील बीड जिल्ह्यातील चौडी (सध्या अहमदनगर) या गावी अहिल्याबाईंचा जन्म झाला. अहिल्याबाईंचे माता-पिता हे धार्मिक आणि सात्विक वृत्तीचे असल्याने अहिल्येला लहानपणीच सुसंस्कारीत केले होते.

मुलाचे मन कोऱ्या पाटीसारखे असते त्यावर जे कोरले जाते त्याला अनुकूल वातावरणाचे खतपाणी मिळाले तर ते कायम टिकते. मुल अनुकरणप्रिय असतात. ज्याच्याविषयी मनात प्रेम व आदर निर्माण होतो त्याच्याप्रमाणे ते वागण्याचा प्रयत्न करतात घरात आई-वडिलांचे धार्मिक आचरण व खेड्यातील पोषक वातावरण असा दुहेरी योग अहिल्याबाईंच्या बाबत जुळून आला. आपल्या कर्तृत्वाने आपल्या जीवनाला आकार येत असतो. याचे प्रत्यंतर अहिल्याबाईंच्या जीवनात आपणास दिसून येते. अहिल्याबाई दिसायला सुंदर होत्या, चेहऱ्यावरील सात्विक तेजामुळे चुणचुणीत दिसत होत्या. अशी मुलगी पाहून मल्हारराव होळकर प्रभावीत झाले, ही मुलगी त्यांना अतिशय आवडली. त्यामुळे मल्हाररावांनी अहिल्येस सून करून घेण्याचे मनोमन ठरविले. वयाच्या आठव्या वर्षी म्हणजे सन १७३३ मध्ये मल्हाररावाचे पुत्र खंडेरावाशी अहिल्येचा विवाह झाला. लग्न, विवाह म्हणजे काय हे समजत नसतानांही अतिशय लहान वयात संसाराची जबाबदारी त्यांच्या खांद्यावर येऊन पडली.

अहिल्याबाईंने आपल्या सासू गौतमीबाई व सासरे मल्हारराव यांना आपल्या प्रेमळ स्वभावाने जिंकून घेतले. सासू सासऱ्यांशी अत्यंत आदबीने वागून कुटुंबामध्ये अतिशय आनंदी वातावरण ठेवले. गौतमीबाई आणि मल्हाररावांनी अहिल्याबाईंना आपल्या मुलीप्रमाणे सांभाळले. अहिल्याबाईंची बुद्धिमत्ता ओळखून मल्हाररावांनी प्रशासनाचे, युद्धाचे व युद्ध प्रसंगाचे शिक्षण, युद्धातील व्यूहरचना, न्यायदान इत्यादीचे शिक्षण दिले व हुशार अहिल्येने हे शिक्षण लवकरच आत्मसात केले. आपल्या कुशल बुद्धीमत्तेमुळे व मुत्सदीपणामुळे अहिल्याबाई केवळ होळकर घराण्यातील नव्हे तर मराठ्यांच्या इतिहासातील एक कर्तबगार स्त्री म्हणून ओळखल्या जातात.

स्वप्नाली मोडे  
बी.ए.भाग - ३

## हुंदका

दिल्या... घेतल्या वचनांना  
मी कधीच गाढून टाकलयं..  
दाटलेल्या हुंदक्याचं श्राध्द  
मी कधीच उरकून टाकलयं..

डोळ्यांचा आणि आसवांचा परिचय  
तसा माझा जुनाच आहे...

दुःख आणि जखमा यांच्याशी  
पुर्वापासुनचा दोस्ताना आहे...

ऐन बहरात असतानाही  
तो मोगरा अचानक सुकला..  
कारण काय म्हणे.... तर  
तुझ्या गजऱ्यात जागा नाही भेटला...

मुख्या शब्दानाही वाचा असते,  
हे हृदयातुन निघतात..  
ओठावरच्या शब्दापेक्षा  
तेच जास्त घायाळ करतात...

पाऊसा अगोदरचा गारवा  
अजुनही हवाहवासा वाटतो..  
तुझ्या अस्तित्वाचा गंध आल्यावर  
पाऊसा अगोदर भिजुन जातो.

फाटलेला संसार साधताना  
एखादी माऊली अश्रु ढाळते..  
अंधान्या खोलीत..

देवापुढं लेकरासाठी आयुष्य मागतो..

स्मशान अजुन दुर आहे  
तरी जगण्याची भिती वाटते  
घास शिवण्याचा कावळ्यांची स्पर्धा  
जिवंत असतानाच पाहायला मिळते

प्रतिक कसबे

बी.कॉम.भाग - २

## गुरु

ज्ञानाचा या सागरात  
विचारांच्या या आकाशात  
कल्पनांना चालना देणारा  
सागरात बुडू नये म्हणून  
किनाऱ्याचा मार्ग दाखवतो हा गुरु  
त्यामुळे शिष्याला सापडतो हा किनारा

शिष्यांचा हा गुरु, जणु  
शिष्यांसाठी आहे हा कल्पतरु  
समाजाची नैतिक मूल्ये जोपासणारा गुरु,  
आपल्या शिष्यांवर संस्कार करणारा  
शिष्याला, सांगत असतो, तुम्ही व्हा  
अभेद्य अवतारु

अज्ञानाचा मार्ग, ज्ञानाकडे नेणारा  
अंधारातुन प्रकाशाकडे घेऊन जाणारा  
केवळ ज्ञानच नव्हे तर सर्वज्ञान देणारा  
आहे हा गुरु !

म्हणून तर ना,  
लढणे, जिंकणे हे तर आमचे ध्येय  
पण यामागे आहे गुरुंचे श्रेय  
ज्ञान देणे हे गुरुंचे ध्येय  
ज्ञान ग्रहण करणे हे शिष्यांचे श्रेय !

कविता आलमेलकर

बी.ए.भाग - २

सांजवात २०२०-२१

**Chh. Shivaji Night College of  
Arts & Commerce, Solapur.**

# Sanjwath

**2020-2021**

**Dept. of English**

***"Happiness is not by chance,  
but by choice"***

***- Jim Rohn***

**Student Editor  
Aniket Pujari**

**Prof. Incharge  
Prof. Nagesh Gaikwad**



## Gender and Identity In Shashi Deshpande's The Dark Hold No Terror.

Arati Solankar  
B.A-Part III

Gender distinction is common phenomenon in the novels of Shashi Deshpande. She is a feminist writer who has capture the nerves of the typical Traditional women and explores feminist issues in her novels such as marital suffocation, rape in and out the marriage, sexist discrimination, problems of working women, Spinsters. Shashi deshpande is labeled as Feminist.

In The Dark Holds No Terror the Protagonist Saru undergoes a psychological journey to define her self and ultimately with the knowledge of self she tries to assert herself. Shashi Deshpande has very exquisitely pin pointed the inner struggle and suffering of the new class Indian women through the character of index who raise many basic questions regarding modern women who are rooted and shaped by the Indian customs but influenced by scientific knowledge of the west. Assertion of a women in a male dominated society like India is a challenge for every woman. It is not only gaining freedom from male oppression but also making oone self-strong to lead life in a new attitude. A woman has to gain her own identity than representing herself as loyal wife and dedicated mother. Saru had a very bad childhood due to her mother, who symbolizes a figure of patriarchy. She follows the rules set by the rigid conventional society, to bring up her child. Thus Saru is a victim of gender based descrimation. Saru at her very young age is made to realize that as a girl she is inferior to her brother Dhruva in all respect. Her mother says: Don't go out in the Sun you shall get even darker. Who cares? Will you live with us all your life?

This differentiation hurts her ego, cracks her identity the real problems starts from here. According t Deshpande it is only the crisis of identity which is the root of all problems in human life. Saru lives and grows within the oppositional

structures of freedom and bondage, domination and resistance, a space within which she negotiates accepts defies the norms of family and society. Saru is neglected child without mother's nurturing care. She was aware of her mother's hatred towards her. Saru is made to feel stranger at her own house. Saru's life is choked by her mother's routine criticism and faultfinding.

Saru's Mother is responsible for Saru's development of sibling rivalry that gave preference to the male child and neglected the girl child. As a child Saru was eager to grab her father's attention towards her. Saru is scared and finds very difficult to face her sexually aggressive husband. Manu by his animal-like sexual attacks wants to prove his superiority on his wife. Saru is assaulted and undergoes horrors of rape by her husband. She can feel the hurting hands, savages teeth, the monstrous assault of horribly familiar body. Saru is in a fix who is shocked to see her husband cheerful the next morning and asks her if she had slept well. Tired of both the duties , inside and outside, she wants to leave the job. But Manu knew the truth that it is by her income they are leading a comfortable life but he can't digest that truth and sexually abuses harasses her at night.

Not only the dark evokes terror to Saru but the day when Manu pretends as though nothing has ever happened. Saru as a child victim of the gender discrimination, after marriage she is victim of the dogmas of marriage superiority of male in a marriage. Saru is guilty for her own failure in life she expects her father's sympathy but it is no avail. She gained a chance to reviewed her past and come to a conclusion to her problems. Saru is escaping from her problems, who feared to encounter them is now ready to face them.



## Mother

**M** - Is for Mother who gave me birth

**O** - Is for one who is special to me on Earth

**T** - Is for the thousands of loving acts she does each day.

**H** - Is for the Heaven she earns along the way.

**E** - Is Forever my Mother she will be.

**R** - Is to remember 'Mother' Gods Special Gift to me  
Happy Mother Day.

**Rohan Narayankar**  
( B.A-II)

## Biscuit Maker

Writes a love Letter

To his Girl Friend.....

Dear 'Mariya'...

Yesterday was a very 'good day'

Our meeting was truly-'Maska-chasko'.

But the Chance of Success of our

Love is '50-50'

Because your father is a 'Tiger'.

Will you give Your 'Little –Heart' to me ?

Otherwise I will become a 'Krack-Jack'

**Sridevi Raut**  
(B.A –I)

## True Prayer

Oh! My God  
You are world 's God  
You are Poor's God  
You are all human's god  
I Pray for all  
I pray to you for Small & tall  
We want a Peace  
We want a love things  
Oh! God offer to us a rain  
Oh! God offer to us a food to them  
Oh! God give me kindness  
Do want live with happiness  
Oh! God Give to us good thoughts  
We pray to You for don't loss  
Oh! God we pray for human  
We pray for humanity  
We pray for Our Blind, Handicaps'brothers  
We pray for our good things  
We pray for all Universe  
Oh! God Please Please accept  
Our Prayer& Give to us a beautiful life.

**Aniket Pujari**

B.A-III [Spl. English]

## Balance Sheet of Life

Our Birth is our Opening Balance  
Our Death is our Closing Balance  
Prejudiced views are our assets  
Heart is Our Current assets  
Soul is our fixed assets  
Brain is our fixed Deposit  
Thinking is our Current account  
Achievements are our capital  
Character and morals our stock in trade  
Friend is our general reserve  
Values and Behavior are our good will  
Patience is Our Interest earned  
Love is our divided  
Children are Our Bonus Issues  
Education is brands or patents  
Knowledge is our investment  
Experience is Our Premium account  
The aim is totally the balance accurately  
The goal is to get the best  
Presented account Award

**Vaishnavi Kumbhar**

(B.Com-II)



# The Impact of Globalization on Literature: A Critical Study

Mr.Nagraj Gunake  
(B.A-Part III)

This research paper attempts to show the globalization impact on literature. Globalization can be viewed as the process of metamorphosis of local or regional phenomena into global ones. It is an ongoing process for the integrity of regional economies, societies and cultures through worldwide networks of exchange. The term globalization has been used in both popular and academic literature to describe a process, a condition, a system, a force, and an age.

## Introduction:

Globalization is a concept very difficult to define, especially because the term or concept has come to refer to a gamut of variables interlocking and trends so much so that once the term 'Globalization' is mentioned it evokes a lot of passion and emotion. Whereas the perception of globalization dominant in Western Europe and North America is the existence of extensive opportunities for economic development of the world and significant contribution to make better the people's condition of existence. The Third World perception of globalization is that of a harmful process that maximizes inequality within and among states. We can say that globalization, Integrating and fragmenting the world, uniformity and localization, increased material prosperity and deepening misery and homogenization and hegemony, is a complex process and phenomenon of antinomies and dialectics. The term 'globalization has come into wider acceptance. Since the middle of the, consumption and distribution within capitalist societies. The first impact of globalization was felt in the car manufacturing industry's collaboration 1980's as a broader all – comprehensive one than the erstwhile words like international and Internationalism. While the word “international” was used to denote relations between nations in the political sphere, the word 'Globalisation' is drawn from economics to refer to the dominant model of contemporary manufacture between a capitalist developed country and developing undercapitalized country like India. Many scientific and technological innovations which have touched most progressive countries in science and knowledge fall within the sphere of globalisation. Mass communication media such as satellite, television and Internet have facilitated 'Globalisation in other sphere as well. The 'Cyberspace' revolution has made globalisation attainable. Globalisation connotes the non-existence of the boundaries of time, space and culture. Information and knowledge travel and cross international boundaries; money can also disseminate globally. In Science, countries are entering into crucial pacts/treaties to produce, distribute and conserve even atomic energy. Globalisation

has other aspects too.

In Post-colonial parlance (language) globalization is seen as a revivals of dominations of the 'Third World' countries by the 'First World' countries. This means that individual distinctions of culture and Society are forcibly erased by a homogenous global culture. In a sense globalization has decolonized the decolonized independent nations through the economic dominance of the former colonial powers. This view can be seen as a narrow outlook on globalizations.

As in the fields of Science, industry and Politics, so also in the field of Culture the traces of globalizations can be discovered. In Chaucer's Prologue it is recorded that the knight had returned from battles that took him beyond his own country to fight wars/battles for other countries. This was global warfare; Ulysses fought such wars whenever he was called. Ironically, war was globalised. Marlowe's Faustus vows to bring all economically and commercially profitable goods to enrich his country, through his power of necromancy. Shakespeare spendthrift Bassanio has his "doublet" from France and every article of his dress on his body from different parts of the globe. Andrew Marvel's carpe diem poem 'To His Coy Mistress' wants, lovers to squeeze the globe and hold it in the palms. The concept of globalization had found expression in literature.

In the 18<sup>th</sup> century the books like Rousseau's 'Social Contract' had revolutionized the minds of people all over the world about freedom. Global knowledge and thought revolution had began. The concept of American dream crossed national borders to affect Indians, too to harbour such a dream.

In the 19<sup>th</sup> Century fiction of Dickens, Thackeray, George Eliot and others. We have protagonist who have travelled across the globe/world to acquire knowledge to sharpen their wits. In the 20<sup>th</sup> century, side by side with global knowledge and global trade. Global terrorism gripped countries. Conrads' Under Western Eyes' treats global terror as a cowardly act against which people power resistance stands to test. Similarly cybercrimes have increased- Wikipedia has become global. But since 1960's linguistics as scientific ordered system of language has achieved global significance brining all language under one phonological system.

Cultural and critical contemporary theories have brought literature of world under one preview. Barthes, Saussure, Derrida and other theorist are familiar to all scholars' irrespective of national affinities. Writers have become global and reading books, selling books are global Modern Knowledge has crossed 'bounded space', both national and personal.

The second approach posits that "cultural globalization, characterized by massive acculturation, worldwide homogenization, and ethnic annihilation, is an inevitable, though deplorable, side effect of the otherwise good economic globalization and its spin-offs – political

modernization and global integration.” 46 Accordingly two opposite positions are found within this approach: “that of neo-liberals and neo-imperial warmongers who believe that economic progress and modern institutions are worth the price of disposing of traditional and local cultures; and that of the liberals and third-oppositionists that see in local cultures and in ethnic diversity the alternative for globalization with a human face.”

Another dignified authority on the subject of cultural aspects of globalization is undoubtedly Homi K. Bhabha, who is also best known for his central contribution to the development of post-colonial theory. Moreover, he has written extensively on literature in English, human rights, and globalization. As one of the most disputed terms in postcolonial studies, “hybridity” commonly refers to “the creation of new transcultural forms within the contact zone produced by colonization.” 72 In fact, to put it more accurately the much contested term hybridity is recently seen as a cultural effect of globalization. M. M. Kraidy presents hybridity as the “cultural logic” of globalization as it “entails that traces of other cultures exist in every culture, thus offering foreign media and marketers transcultural wedges for forging affective links between their commodities and local communities.” Also Nederveen Pieterse, who labels hybridity as the rhizome of culture, argues that globalization as hybridization opposes views which see the process as homogenizing, modernizing, and westernizing, and that it broadens the empirical history of the concept. Paul Jay demonstrates a logical awareness that “literature's relation to the processes of globalization as they manifest themselves in a variety of historical periods – indeed, literature's facilitation of economic and cultural globalization – is becoming a potentially important field of study that might get short-circuited if we think of globalization only as a postmodern eruption.” Quite expectedly there have been various attempts to relate discussions of literature, and literary texts in specific, with readings of the social and cultural corollaries of globalization. James Annesley's work *Fictions of Globalization* (2006) for instance can be interpreted in the same trend where he claims that “globalization must be read in relation to the ordinary transactions of ordinary people.”

**Conclusion:** The term globalization term has been in increasing use since the mid-1980s. Many researchers explore works of literature so as to find reflections of diverse globalization themes within the texts and contexts and also to verify the realities of globalization through literary forms. Other literature / literary studies are developed into a platform for evoking, supporting and interpreting different social, political, literary, and cultural concepts within the realm of globalization.

## *Life*

*Life is a road  
With joy and sorrow  
Life is hilly path  
With up and down  
Life is face  
With Smile and fear  
Life is a Play  
With tragedies and comedies  
Life is Journey  
With enjoyment and Suffering  
Life is a Stage  
Where youth is hyphen  
Old days is comma  
And Death is fullstop.*

**Nalanda Shinde**

B.A Part III [Spl.English]

## *College & Movies*

<i>Examination -</i>	<i>Kalyug</i>
<i>Class -</i>	<i>Kabhi kabhi</i>
<i>Examiner -</i>	<i>Mrityundafa</i>
<i>Course</i>	<i>Godzilla</i>
<i>Paper checking -</i>	<i>Andha –Kanoon</i>
<i>Exam Time -</i>	<i>Kayamat se Kayamat Tak</i>
<i>Question Paper -</i>	<i>Paheli</i>
<i>Marks -</i>	<i>Kora Kagaz</i>
<i>Cheating -</i>	<i>Asambhav</i>
<i>Last Examination Day -</i>	<i>Independance day</i>
<i>Result -</i>	<i>Sadma</i>
<i>Pass -</i>	<i>Chamatkar</i>
<i>Fail -</i>	<i>Devdas</i>

**Geeta Khule**

B.A-Part III (English)



# How to Cope up with Stress

Miss Pooja Rajendra Pawar  
Dept of English BA III

From the elderly to even young children, it seems that everyone deals with stress nowadays. Stress is our body's (and mind's) way of telling us that something has upset our normal equilibrium. At times stress is not a bad thing as it may motivate us to succeed but sometimes, stress can affect us in a negative way.

1. A good way to start for many people is to eliminate artificial stress reducers, like alcohol or smoking which are detrimental to our health and beauty and only temporarily alleviate our stress symptoms without treating the cause.
2. Eat a well-balanced diet which includes plenty of fruits and vegetables, as well as foods which are high in complex carbohydrates. An ideal diet also has moderate amounts of protein while remaining low in fat.
3. Avoid excessive amounts of caffeine (coffee, black/red tea, soft drinks with caffeine, etc.) which could increase your anxiety and even cause palpitations. Don't drink coffee after 6pm.
4. Exercise is one of the best ways to reduce stress and improve your overall quality of life. Walk or do whatever exercise you feel comfortable with. You may prefer to join a fitness club. Be sure to exercise regularly. Don't concern yourself with your family or work while you are working out; this is your time and don't let anyone or anything interfere.
5. Go outdoors whenever possible. A little sunshine and activity can do you a world of good and enhance your entire life outlook.
6. Think positive. For each negative thought you have, try to counter it with something positive. Always look for that silver lining.
7. Be a 'kid' sometimes. Do what you enjoyed doing when you were a child. Draw, paint, dance, read, play music, even play with play-dough. Express yourself without worrying about maintaining the image of who you are 'supposed' to be. Just relax and enjoy yourself. We all have a little child in us and it's a good idea to allow that child within to come out and play from time to time.
8. Get yourself an adult colouring book and colour away your stress! Colouring is not just for kids. Try colouring books like The Enchanted Forest, Secret Garden, The Mindfulness Colouring Book or challenge yourself and try the "1000 Dot-to-Dot" series which combines dot-to-dot and colouring. There are even colouring clubs for adults.
9. Set realistic goals for yourself. Don't set yourself up for failure by setting unrealistic goals. For example, if you are dieting, realise that you cannot lose 10kg in one month. Allow for sufficient time to reach your goals and acknowledge that occasional setbacks may occur. Avoid expectations altogether if you can; expectations and reality are often two entirely different things.
10. Learn to manage your time well. Time management is essential when you have to juggle numerous projects or roles. Always give yourself sufficient time to accomplish your tasks.



11. Learn that it is OK to say 'no' occasionally. Very often, we feel we have to say 'yes' to everyone, every time we are asked for help. Remember, you cannot be all things to all people. You must first meet your own needs before you can truly give others what they need.
12. Make time for yourself. You have to be on top of your priority list. Attend to your own needs first. Once they are met you will find that you may have more time for others. You may find more pleasure in helping others when you don't feel that you must always put others' needs before your own.
13. Have a "Me" day once in a while. Take a day off from work and just spend the day doing what you want to do. Let yourself recharge. This also helps to ensure you don't lose yourself in the hustle and bustle of life.
14. Pamper yourself. Book a massage or a spa treatment. Indulge your senses to better manage your stress.
15. Aromatherapy can be of tremendous help. Try using five or six drops of lavender, bergamot, ylang-ylang or geranium essential oil in a warm bath, or put two or three drops on a cloth and inhale from time to time during the day. You can also use a few drops on your pillow to help you to sleep better.
16. Adopt good sleep habits. Make sure you go to bed and wake up at about the same time every day. Avoid very stimulating games and take a warm shower before bedtime to help you relax. Try to resolve arguments before bedtime. If possible, only bring up issues during daytime.
17. When you are facing an unpleasant situation, take a deep breath and count to ten before saying or doing anything. Taking a deliberate pause can have a calming effect, and allow you extra time to reassess the situation before taking possibly regrettable actions on impulse.
18. Practice deep breathing exercises. Imagine your stomach like a balloon, and inhale deeply and slowly, inflating that balloon. As you slowly exhale, think of the word "relax" and let it permeate your entire being, from the top of your head to the bottom of your feet. Let your stress be "released" from your feet.
19. Try Mindfulness Meditation. Meditation has been fast gaining momentum and practiced by many people to help not just relax their mind but most importantly, centre and ground them. In other words, being focused in the moment, which is the present or NOW!
20. Laughter is the best medicine. Listen to some humorous podcasts, watch some comedies or even short YouTube clips at the end of the day on your commute home. According to Mayo Clinic, laughter has both short term (stimulates organs, releases endorphins, eases tension) and long term (improve mood and immune system) benefits. So have a good belly-rollicking laugh!

Eliminating the biggest sources of stress and learning to manage the rest will help you have a positive outlook towards life, which will have a positive trickling effect on your family and friends. With better stress management techniques, things which seem overwhelming will soon become trivial. You will be healthier, happier, and more energetic; ready to face whatever obstacles come your way.

## Time Management Skills for Working College Students

Miss. Aarti Vilas Tate  
BA III Dept of English

The great thing about online study is that it's incredibly flexible, enabling you to continue working while acquiring new skills or expanding your current skills. Everything you need is available online, so you can access it whenever you've got time, wherever you may be. As a student, the key to success is recognizing the importance of time management, so you can keep on top of your studies when work gets busy. Thankfully, there are lots of simple steps you can take to maximize the time you have.

Here are some time management tips for students that will help you be effective during busy periods at work.

### **Plan ahead**

As soon as you've enrolled, make note of your assessment dates, webinars or online tutorials in a calendar. This will help you to manage competing commitments at work, stay on top of upcoming tasks, so you don't fall behind. A visual reminder of these key dates is an effective way to complement reminders on your phone or work laptop, so invest in a big desk calendar or hang one up on your wall.

### **Create a schedule**

Schedules and set study times per week will help you feel in control and maximise your preparedness. Create a weekly planner or timetable to outline when you do what activity, but allow for variation leading up to known busy and/or seasonal periods at work. RMIT online student, Paul Flavel says:

*I try and be quite organised, so as soon as I get the course outline, I put that straight into my working calendar so that I'm aware of when those assignments are due.*

When you know you've got additional time up your sleeve or plan's change, you can focus on other priorities.

### **Be realistic**

Unexpected things can happen at work, so you may miss a deadline due to other commitments. Don't be hard on yourself, you can contact your tutor and student success advisor to explain your situation. They realise that the majority of online students are also balancing work, so they are understanding and there to support you. To avoid this, allow for extra time in your schedule for the unexpected and try not to commit to things when you know you will be stressed out.

### **Avoid studying at work**

There is always a temptation to squeeze in a bit of study during work hours, or vice versa - working from home when you should be using that time to study. One or both will suffer as a consequence, so make sure that you keep work hours for work, and stick to your scheduled weekly study time commitments. This will ensure that you give each the attention they deserve.

### **Look after yourself**

It's easy to fall into the trap of cramming at night-time, reducing the number of hours you sleep or increasing the likelihood of eating quick takeaway dinners or skipping a gym class. But your brain works better when your body feels good, so make sure you allow for rest and exercise in your schedule. Take a walk while you listen to a webinar or cook in bulk so you've got leftovers for busy days. It's also important to take breaks during study sessions to rejuvenate yourself.

### **Talk to people at work**

Let the people you work for know that you're studying, and discuss whether they might be able to provide more flexibility around assessment times or delegate certain tasks to your colleagues during peak study times. Your workplace is bound to benefit from the skills you're acquiring, so they are likely to be supportive through your journey.

### **Talk to your friends and family**

The people that care about you want you to succeed, so don't be afraid to ask them for help. To make the most out of your study time at home, ensure your family and friends know when you're studying, so they don't disturb you. Ask them to cook for you once in a while, help with cleaning or pick up the kids from school. There are lots of tasks you might do, that others can do instead.

### **Maximise travel or exercise time**

Driving your car to work might be a little quicker, but perhaps if you took public transport you would have an extra half hour to go through your weekly readings or perform some research. If you need to walk the dog or hit the treadmill at the gym, you might like to listen to a tutorial. Your coursework is always available online, so reading, watching or listening to the content while commuting or exercising is super easy.

### **Set goals**

Set yourself realistic and achievable short- and long-term goals. Achieving goals makes you feel positive and in control, so make sure you hit those winning moments and celebrate them. Get the first draft of an assignment done with plenty of time to revise and polish or set a number of research items that you'd like to read through by a certain time.

Now that you have some handy tricks up your sleeve for managing study during busy periods at work. why not try them to get success . try to apply the best suited to you and your career goals.





आपण सध्या या अडचणीच्या काळामध्ये भटके विमुक्तांच्या वस्त्यावर अन्नधान्याच्या स्वरूपात मदत देण्याचा प्रयत्न करत आहोत. याचाच एक भाग म्हणून तळेहिप्परगा येथील कतारी समाजाच्या कुटुंबांना धान्य, मास्क, ग्लोज इत्यादी साहित्याचे वाटप करण्यात आले. या वाटपाचे नियोजन शिक्षक सिकंदर कतारी यांनी केले. सिकंदर हा मुलगा छत्रपती शिवाजी रात्र महाविद्यालयात अर्थशास्त्र बी.ए.भाग-३ या वर्गात शिकत आहे. त्यांनी कोरोना काळात केलेली गरीबांची सेवा, संस्थेला व महाविद्यालयाला कौतुकास्पद वाटते.



छत्रपती शिवाजी रात्र महाविद्यालय व वसुंधरा कला महाविद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने मराठी भाषा पंधरवडा दिनाचे औचित्य साधून सोलापूरतील जेष्ठ पत्रकार बंधुंचा सत्कार आयोजन, प्रसंगी मान्यवर पत्रकार व या दोन्ही महाविद्यालयातील प्राध्यापक वृं





### कु. पूनम वाघमारे

ऑलॉपिक असोसिएशन सोलापूर जिल्हा,  
जिल्हास्तरीय बॅडमिंटन स्पर्धा  
गोल्ड मेडल दिनांक २१/०२/२०२१



### पै. विश्वनाथ मेकाले

सोलापूर शहर निवड चाचणी कुस्ती स्पर्धा  
२०२०-२१ श्री कृष्ण कुस्ती केंद्र सोलापूर येथे  
पार पडलेल्या ७४ किलो वजनीगटात माती विभागातून  
पै. विश्वनाथ मेकाले यांची महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेसाठी निवड



महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या वतीने वृक्षारोपण करताना, प्राध्यापक वृंध



कोरोना काळात रक्ताची गरज ओळखून महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या वतीने, रक्तदान करताना. डॉ. युवराज सुरवसे व महाविद्यालयाचे विद्यार्थी



## प्राध्यापक वृंद



प्रा. सुनिल मगर



प्रा. देवेंद्र मदने



डॉ. मोहन चौगुले



प्रा. अरुण मिश्रगोत्री



प्रा. नागनाथ नवगिरे



प्रा. संतोष गवळी



प्रा. देवेंद्र आदमाने



प्रा. डॉ. मधुकर पवार



प्रा. अरविंद माने



प्रा. अरुण सोनकांबळे



प्रा. डॉ. विठ्ठल व्हनबिंदगे



प्रा. अभिमन्यु ओहळ



प्रा. नागेश गायकवाड



प्रा. डॉ. राणी मोटे



डॉ. युवराज सुरवसे



प्रा. वाल्मिक किर्तीकर

## शिक्षकेतर वृंद



श्री. बाबुराव व्यवहारे



श्री. दौलप्पा चाबुकस्वार



श्री. भानुदास घंदुरे



श्री. महेश ढेंगळे



श्री. शहाजी जाधव



श्री. दत्ता भोसले



श्री. केशव लोंढे



श्री. महादेव थिते



श्री. संतोष अलकुंटे





**छत्रपती शिवाजी नाईट कॉलेज सोलापूर**  
आणि  
**श्लोक योगा क्लासेस**  
**रत्नेह साधना योगा क्लासेस**  
यांच्या संयुक्त विद्यमाने

**जलनेती प्रशिक्षण शिबीर**  
(निवडक आसने व प्राणायाम सह)

रविवार दि. १३ सप्टेंबर २०२० सकाळी ७ ते ९

प्रशिक्षक - योगेशधरक - प्रशांत धामुकर, रोहन घाडगे, विठ्ठल वाघचवरे

प्रा. संतोष गवळी (कार्यक्षेत्र विभाग कलाकेंद्र) संयोजक डॉ. अनिल बारबोले (प्रचारक)

## शिवाजी रात्र महाविद्यालयात जलनीती शिबिरास प्रतिसाद

कोरोना महामारीवर जलनीती उपयुक्त

सोलापूर । छत्रपती शिवाजी रात्र महाविद्यालय आणि स्नेहसाधना योग वर्ग व श्लोक योग वर्ग यांच्या संयुक्त विद्यमाने घेण्यात आलेल्या जलनीती शिबिरास उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. उद्घाटन योगगुरू अशोक तांबेकर, योगसाधक सुरेश ननवरे, शिवाजी रात्र महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अनिल बारबोले व प्राध्यापक संतोष गवळी आदींच्या उपस्थितीत झाले. या शिबिरामध्ये जलनीती कशी करावी? त्याचे फायदे काय हे सांगून शिबिरार्थींकडून रोहन घाडगे, विठ्ठल वाघचवरे व प्रशांत बासुतकर या प्रशिक्षकांनी प्रात्यक्षिक करून घेण्यात आले.



शिबिरार्थींकडून प्रशिक्षकांनी प्रात्यक्षिक करून घेण्यात आले

## आरोग्यदुताने वृद्ध महिलेला मिळवून दिली नवी दृष्टी

### डॉक्टरांनी डोळ्यावर केली मोफत शस्त्रक्रिया

जनसत्य प्रतिनिधी

सोलापूर : लॉकडाऊनमुळे हातावरचे पोट असणार्या पैशांअभावी नागरिकांची प्रचंड तारांबळ उडाली आहे. दोन वेळच्या जेवणासाठी ही त्यांना संघर्ष करावा लागतोय. यातच दवाखान्याचा खर्च जर निघाला तर म माणूस पूर्णतः हतबल होतोय. अशा संकटग्रस्त लोकांसाठी लॉकडाऊनच्या कठीण काळात सोलापुरातील काही आरोग्यदूत मदतीला धावून येत आहेत. याचा प्रत्यक्ष नुकताच आला आहे. एका आरोग्य दूताच्या मदतीमुळे ६५ वर्षीय वृद्ध महिलेला नवी दृष्टी लाभली आहे.

गोंगडे वस्ती परिसरातील कतारी वस्तीत राहणार्या ताराबाई बावरी नावाच्या एका ६५ वर्षीय वृद्ध महिलेला काही दिवसांपूर्वी डोळ्यांना त्रास होत होता. पैशाअभावी त्यांनी हा त्रास अंगावर काढला. परिणामी मोतीबिंदू झाल्याने त्यांची दृष्टी कमी झाली. खाजगी दवाखान्यात ऑपरेशन करण्यासाठी १५ हजार रपयांचा खर्च सांगण्यात आला होता. परिस्थिती अत्यंत गरीब असल्याने त्यांना



ऑपरेशनचा खर्च करणे अशक्य होते. अत्यंत कष्टाळू स्वभावाच्या ताराबाई या बेलने, पोळपाट, झटकणी या लाकडी वस्तू तयार करण्याचे काम करतात. त्यातून मिळणाऱ्या पैशातून ते स्वतःची गुजराण करतात. लॉकडाऊनमुळे त्यांची ही सर्व कामे ठप्प झाली. मोतीबिंदू झाल्यामुळे एका डोळ्याने दिसत नसल्याने त्यांच्या दुसऱ्या डोळ्यावरही प्रचंड ताण यायचा. त्यामुळे कधी कधी त्यांना काम बंद ठेवावे लागायचे. काम बंद असल्याने रोजगारदेखील बुडायचा. एका डोळ्याची दृष्टी पुन्हा येण्यासाठी त्यांना ऑपरेशन करणे नितांत गरजेचे होते. अक्षरशः असल्याने शासकीय रुग्णालयात देखील त्या धावपळ करू शकत नव्हते. ताराबाई यांना चार अपत्ये

### माणुसकी जिवंत असल्याचा पुरावा

एकही रूपयाचा पैसा न खर्च करता पुन्हा नव्याने दृष्टी लाभली याचा मनस्वी आनंद ताराबाईंना होत आहे. त्यांनी सिकंदर कतारी सूरज हुलसुरे, हॉस्पिटल प्रशासन आणि डॉक्टरांचे मनापासून आभार मानले आहे. पैशाकडे न पाहता माणसांकडे पाहून मोफत उपचार केल्याने माणुसकी जिवंत असल्याचा पुरावा डॉक्टरांच्या या कृतीतून दिसून आला आहे. 'आरोग्य सेवा हीच ईश्वरसेवा' असल्याची प्रतिक्रिया डॉक्टरांनी दिली तर आरोग्यदूत सिकंदर कतारी याने मोफत उपचार झाल्याने समाधान व्यक्त केले आहे.

असले तरी सर्वांचोच परिस्थिती अत्यंत हलाखीची आहे. त्यांनाही दवाखान्याचा खर्च करणं आवाक्याबाहेरचा होता. म्हणून त्यांनी आपल्याच वस्तीत राहणार्या सिकंदर कतारी या आरोग्यदूताकडे आपली समस्या सांगितली. सिकंदर या महिलेचे मोतीबिंदू ऑपरेशन कुठे मोफत होईल का? याची चौकशी करू लागला. सूरज हुलसुरे नावाच्या मित्राने लायन्स क्लब ऑफ सोलापूर संचलित ब्रिजम रोहन फोफलिया नेत्रालयातील डॉक्टर आणि मॅनेजमेंटला महिलेची सगळी हकीकत सांगितली.

छत्रपती शिवाजी रात्र महाविद्यालयातील सिकंदर कतारी हा बी.ए. भाग तीन अर्थशास्त्र विषयाचा विद्यार्थी