



डिसेंबर - २३ चा सेवक वार्ताचा अंक हा पुन्हा "जुन्या आठवणी विशेषांक" सदस्यांच्या खास आग्रहाच्या मागणीवरून डिसेंबर - २३ चा सेवक वार्ताचा अंक हा पुन्हा "जुन्या आठवणी विशेषांक" म्हणून प्रकाशित करणार आहोत. तरी कृपया लेख पाठऊन सहभागी व्हावे. सेवक संघाच्या सदस्यांनी आपल्या जुन्या आठवणी मला DVBW-TT Yogesh किंवा UNICODE- NIRMALA UI फॉन्टमध्ये पाठवाव्यात, असे आवाहन करण्यात येत आहे. जुन्या आठवणी मराठीत व यापूर्वी अप्रकाशित असावी. शब्द मर्यादा नाही.

आरोग्याविषयी टिप्स ...

१. जीने चढू नका, गरजच असेल तर आधाराच्या पाईपला घट्ट धरून चालावे.
२. आपले डोके गतीने फिरवू नका, आधी आपले पूर्ण शरीर वॉर्मअप करा.
३. आपले शरीर वाकवून पायांना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करू नका आधी पूर्ण शरीर वॉर्मअप करा.
४. आपला पायजमा उभ्याने न घालता बसून घाला.
५. झोपेतून उठताना तोंड समोर ठेऊन उठू नका तर डाव्या अगर उजव्या कुशीवर वळून उठा.
६. उलटे चालू नका त्याने गंभीर इजा होऊ शकते.

७. खाली वाकून जड वस्तू उचलू नका तर आधी गुडघ्यात वाकून मग उचला.

८. झोपेतून उठताना जलद न उठता प्रथम काही मिनिटे शांत बसून मग उठा.

९. संडासला जोर लावू नका नैसर्गिक होऊ द्या.

कोणते ही "अवयव" हे बाजारा मध्ये मिळत नाहीत आणि चुकून मिळाले तरी खूप महाग आणि आपल्या शरीरात योग्य पद्धतीने सुट होऊन बसतीलच असे नाही म्हणून आपल्या शरीरातील अवयवांची नेहमी काळजी घ्या..

तुम्हीच आहात तुमच्या शरिराचे खरे राखणदार.....

~~*~*~*~*~*~*~*~*

आज का प्रसंग -

कविताओं के विषय..

पर्वतों के क्षरण का शोक मनाती नदियाँ,

तुम्हारे दरवाजों पर रुदन कर रहीं हैं....

भेड़ और बकरियाँ भूखी हैं,

चारागाह की छाती सूखी है

जलाए जा रहे जंगलों से,

बच आई एक अधजली तितली कहती है..

घरों का ढह जाना, भूख का प्राण लील जाना,

और प्रेम में वियोग.....

कविताओं के शायद यही पसंदीदा विषय हैं...!

(श्रोत -अज्ञात)

~~*~*~*~*~*~*~*~*

निधन वार्ता

वन प्रशिक्षण संस्था, शहापूर येथे प्रशिक्षक राहिलेले, वनाधिका-यांच्या संघटन कार्यातील अग्रणी सहभागी असणारे आणि त्यांच्या काळातील कणखर क्षेत्रीय वनाधिकारी म्हणून ख्यातनाम, सन १९७३-७५ बॅचचे वनक्षेत्रपाल श्री.उमेश दिघे यांनी ठाणे येथे दि.११ ऑक्टो. २०२३ चे रात्री ११.४५ वाजता अखेरचा श्वास घेतला. सेवक संघातर्फे त्यांच्या महान आत्म्यास श्रद्धांजली आणि त्यांच्या कुटुंबाला या दुर्दैवी धक्क्याला सामोरे जाण्याची शक्ती देवो, ही प्रार्थना.

- 0 - 0 -

*सेवक संघ, चंद्रपूर शाखेचे सदय श्री. देवीदास कुंदोजवार से. नि. सहा. व्यवस्थापक यांचे दि.०६/१०/२०२३ रोजी अपघाती निधन झाले. सेवक संघ सदस्यांतर्फे भावपूर्ण श्रद्धांजली. ईश्वर त्यांचे आत्म्यास सदगती देवो, ही प्रार्थना. श्री.कुंदोजवार यांनी कन्हारगाव वन्यजीव अभयारण्याचा व्यवस्थापन आराखडा तयार करणेकामी स्थानिक पातळीवर उत्तम प्रकारे समन्वय साधून उल्लेखनीय मुल्यांकन चमूला मोलाचे सहकार्य केले होते.

~*~*~*

यह रचना दिल को छू गई।

तीन पहर तो बीत गये,
बस एक पहर ही बाकी है।
जीवन हाथों से फिसल गया,
बस खाली मुट्टी बाकी है।
सब कुछ पाया इस जीवन में,
फिर भी इच्छाएं बाकी हैं
दुनिया से हमने क्या पाया,
यह लेखा - जोखा बहुत हुआ,
इस जग ने हमसे क्या पाया,
बस ये गणनाएं बाकी हैं।
इस भाग-दौड़ की दुनिया में
हमको इक पल का होश नहीं,

~~*~*



शुभ त्रयशक्ति

सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥

केवळ खाजगी वितरणासाठी

प्रकाशक-सेवक संघ, महाराष्ट्र, पुणे
संपादन - एस. के. गवळी