



मुलींचे यश कौतुकास्पद

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळाचा इयता बारावीच्या परीक्षेचा निकाल उक्तकात जाहीर झाला आहे. दरवर्षीप्रमाणे यंदाही बारावीच्या निकालात मुलींची बाजी मारली आहे. आणि आमारी सुद्धा मुलांपेक्षा काही कमी नाहीत हे सिद्ध करून दाखवले आहे. आणि मुलींना तुच्छ समजलया जाणाऱ्या पुरुषप्रधान संस्कृतीला जबरदस्त चपराक मारली आहे. मुलींना शिक्षणासून चंतवं ठेवणाऱ्या, मुलींना उच्च शिक्षण शिकू न देणाऱ्या, त्यांना घरावा उंबरठा ओलांदू न देणाऱ्या आणि मुलींना शिकून काय करणा आहेत? असे म्हणणाऱ्या सनातनी पालकांना मुलींनी चांगलाच धडा शिकवला आहे.

म्हणून मुलींकडे तुच्छेने बघण्याचा पालकांचा दृष्टिकोन आतातीरी बदलायला पाहिजे. असे मला वाटो.

कारण आजकाल महिला कोणत्याच क्षेत्रात मागे नाहीत.

तर पुरुषांपेक्षा दोन पावले पुढेर आहेत. आणि पुरुषप्रधान संस्कृतीला लाजवले असे उद्देश्यीनी कार्य करून भारताला जगाची महासत्ता बनवण्याचे स्वप्न पाहत आहेत. भारताचे नाव जगाऱ्या कानाकोणाऱ्यात घेऊन जात आहेत. क्रांतीज्ञाती सावित्रीमाई फुले यांची प्रेरणा घेऊन अन्यायविरुद्ध लढा उभारत आहेत. आपल्या हक्क व अधिकारासाठी प्रेसासनाला वेढीस धरत आहेत. प्रयेक क्षेत्रात मानाचे अदल स्थान प्राप्त करत आहेत. असे कोणतेचे क्षेत्र नाही की, त्या क्षेत्रात महिलांनी आपल्या कार्यकर्त्त्वाचा ठसा उमटवला नाही. प्रयेक क्षेत्रात पुरुषांपेक्षा अप्रतिम व अलौकिक कार्य करण्यात महिला आपाडीवर आहेत. म्हणूनच आजकाल महिलांची प्रगती पाहून सनातनी पुरुषांना त्याऱ्या अलौकिक कार्याचा हेवा वाटत आहे. आणि त्याऱ्या पेटाट पेटेश्वळ उत्तर आहे. पण अशा सनातनी व धर्मांश मंडळींना न घाबरता महिला दिमाखाने आपले कार्य करत आहेत. सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, सांस्कृतिक व राजकीय क्षेत्रात महिलांनी आपला एक वेगाचाच दबदबा निर्माण केला आहे. आणि प्रेसासनामध्ये देखील महिला पावरफुल बनून काम करत आहेत. आता राजकीय क्षेत्रात सुद्धा महिलांचा सहभाग वाढत आहे. ही खूप खूप अनेदाची बाब आहे. देखाऱ्या राश्ट्रपती पदापर्वत महिला मजल मारत आहेत. सामाजिक क्षेत्रात मुलींना उच्च शिक्षण शिकवावा आहे. असांख्यिक अन्यायात आजार होउन नये, त्यासाठी कोणत्या गोषीची काळजी घ्यावी, ते आपण सदर लेखात बघणार आहोत! सगळ्याचा महत्वाचं म्हणजे सकाळी उशीरा पर्यंत झोपणे टाळावे तत्यामुळे तुमची पचनशक्ती बिघडते, सकाळी नाशतामध्ये बटारे, बेसन, तेलाचे पदार्थ, शिळे अन्न, मैदा, साखर, साबुदाणा अशा प्रकाचे पचायला जड पदार्थ खाऊ नये. खूप वेळ पर्यंत बसून राहण्याचे शारीरिक श्रम असणारा जर तुमचा व्यवसाय असेल तर

मानवी वर्तन- न सुटणारे कोडे

तू असं का वागतो?, तुझे सर्व निर्णय का फसतात ?, तुला काही डोकं आहे की नाही?, तुझ्या मनात नेमकं काय चाललेलं असतं? – असे अनेक प्रश्न आपण एखाद्या अविचारी व्यक्तीला विचारून त्याला भंडावून सोडतो. सतत चुका करणाऱ्याला आपण कधी कठोर बोलून, तर कधी गोडीगुलाबीने समजावून सांगतो, त्याला वाईट वर्तनापासून परावृत्त करण्याचा मनापासून प्रयत्न करतो.

सतत व्यसन करणारे, भांडण-हाणामारी करणारे, अभ्यास न करणारे विद्यार्थी, असभ्य वर्तन करणारे, फसवणूक करणारे, चंगळवाढी वृत्ती असणारे, उद्दट, उन्तर आणि बेजबादप्रणे वागणे अशा दूरवर्तन करणाऱ्या व्यक्तींना समजावून सांगणे हे खरेच एक दिव्य कार्य आहे.

मानवी वर्तनात बदल घडवण्यासाठी नेमकं काय केलं पाहिजे, याचे ठोस तंत्र अद्याप विकसित झालेले नाही. माणसाच्या मेंद्रीची रचना, त्यामधील सासायांचे स्नाव, यांचा अभ्यास करून थोड्याशा यशस्वी पद्धती विकसित झाल्या आहेत. मात्र, जसा एखादा आजार मुलासकट बरा करता येतो, तसा



वर्तनात बदल घडवण्यासाठी त्या व्यक्तीचा शंभर टके सहभाग गरेजेचा असतो. दूरवर्तन करणारी व्यक्ती बहुतेक वेळा स्वतःला चुकीचे समजत नाही. काही वेळा त्यांना आपली चूक ठाऊक असते, पण ते मुद्दाम वाईट वर्तन करतात. अशा व्यक्ती क्रृचीर्णी-अंवश्यांहॉल्प्रलपस म्हणजेच तात्काळ परिणाम न पाहता फक्त क्षणिक सुख, चैनी, क्रूर भावना, कपट,

हिंसा यांवर आधारित निर्णय घेतात. याउलट, ड्यूलेपव-अंवश्यांहॉल्प्रलपस करणाऱ्या व्यक्तीची वर्तनाचा काहीसा अंदाज बांधणे शक्य असते. मानसशास्त्रात 'वर्तनवाद' (इशर्हीळेअंवी) ही संकल्पना जॅन वॉट्सन यांनी मांडली. त्यांच्या मते मन हा मानसशास्त्राचा अभ्यासाचा विषय नाही, तर वर्तन अभ्यासाचा मुख्य विषय आहे. कारण मन दिसत नाही, पण वर्तन हे दृष्टिगोचर असते. परिसर आणि संस्कार वर्तनावर मोठा प्रभाव टाकतात. वॉट्सन म्हणतात, मला डॉजनभर निरोगी मुले द्या. मी त्यांना विशिष्ट पद्धतीने बादवेन आणि त्यांच्यातील एकाला डॉक्टर, दुसऱ्याता वकील, तिसऱ्याता कलाकार, तर एखाद्याला भिकारी किंवा चोर सुद्धा बनवू शकेन. यामध्ये त्यांनी अनुवंशिकेपेक्षा घडवणुकीचे महत्व अधोरेखित केले आहे.

बी.एफ. स्किनर या मानसशास्त्रज्ञाने वर्तनवादावर सखोल अभ्यास केला. त्याच्या मते, ज्या वर्तनाचे अनुकूल परिणाम दिसतात, त्याची पुनरावृत्ती होते, आणि ज्याचे प्रतिकूल परिणाम असतात, ते वर्तन टाळले जाते.

उदाहरणार्थ, अस्वच्छ परिसरामुळे रोगराई वाढते हे लक्षात आल्यानंतर लोक परिसर स्वच्छ

ठेवतात. वृक्षतोडामुळे पर्यावरणाचे संतुलन बिघडत असल्याने वृक्षारोपण व संवर्धनाकडे कल वाढतो.

अर्थात, कोणाच्या वर्तनावर आपण नियंत्रण ठेवू शकत नाही. स्वतःचे वर्तन स्वतःलाच तपासून, त्यामध्ये बदल घडवावा लागतो, हे मात्र नक्की.

आज सोशल मीडियाचा प्रभाव सम जात फार मोठ्या प्रमाणात होत आहे. उजव्या विचारसरणीच्या व्यक्तीला डाव्या विचाराचा किंवा एखाद्या डाव्या विचाराच्या व्यक्तीला उजव्या विचारसरणीच्या करण्याची ताकद सोशल मीडियामध्ये आहे. अर्थात एखाद्या मध्ये पूर्ण वर्तन बदल करण्याची क्षमता सोशल मीडियामध्ये आज आली आहे. तंज्जनाचा कौशल्याने वापर करून आली आहे. सोबत 'गेबेल्स तंत्र' वापरून ब्रेन वॉश केले जात आहे. यासाठी शाळा कॉलेज यामधून तज्ज लोकांनी, शिक्षकांनी आणि प्राध्यापकांनी योग्य संस्कार देऊन तरुण आणि विद्यार्थ्यांच्या वर्तनावर होणारे आक्रमण थोपवले पाहिजे.

शेवटी मानवी वर्तन हे एक न सुटणारे कोडे जरी असले तरी यावरी अभ्यास आणि संशोधन होणे महत्वाचे आहे.

- किशोर जाधव, सोलापूर

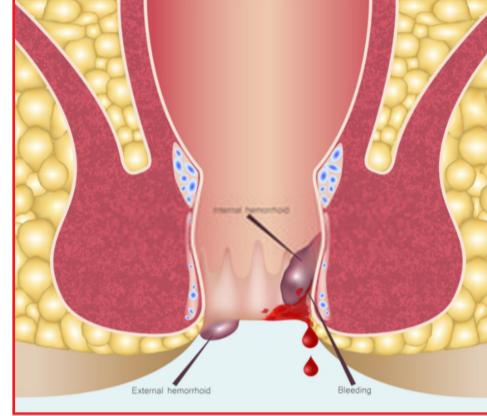
- मो. न. ९९२८८८५४५४१

भगंदू, मूळव्याध विफिशर

या सारखे आगाद होण्याचे

काढण काय असू शकते?

दैनंदिन जिवनात आपण जेवणात तसेच दिवसभरच्या खाण्यात-पिण्यात कशाचे सेवन करतो याचबरोबर आपण कोणते शारीरिक प्रम करतो यावर आपली पचनक्रिया आधारित असते. तुम्हाला मूळव्याध व भांगदर होण्याचे आजार होउन नये, त्यासाठी कोणत्या गोषीची काळजी घ्यावी, ते आपण सदर लेखात बघणार आहोत! सगळ्याचा महत्वाचं म्हणजे सकाळी उशीरा पर्यंत झोपणे टाळावे तत्यामुळे तुमची पचनशक्ती बिघडते, सकाळी नाशतामध्ये बटारे, बेसन, तेलाचे पदार्थ, शिळे अन्न, मैदा, साखर, साबुदाणा अशा प्रकाचे पचायला जड पदार्थ खाऊ नये. खूप वेळ पर्यंत बसून राहण्याचे शारीरिक श्रम असणारा जर तुमचा व्यवसाय असेल तर



मूळव्याध आणि भांगदर होण्याचे शक्यता अशा लोकांना मध्ये जास्त असते. तसेच अनुवंशिक हा आजार असल्यामुळे जर आपल्या परिवारात कोणाला हा आजार असला तर पुढल्या पिढी मध्ये येण्याची शक्यता जास्त असते. अशा वेळेस आपण या पासून कसे दूर राहावे आणि आजार झाल्यास त्याची गंभीरता वाढू नये याची काळजी घ्यावी. त्या साठी आपण आयुर्वेदिक पद्धतीना स्वीकारून स्वतःचा बचाव करू शकतो. रोजच्या जे-वणत सलाद, हिरवे भाजीपाला, काकडी, गाजर, गोभी अशा

मॉक ड्रिलने..

डिफेन्स मॉक ड्रिलने सावरे जेवणात न मनायची शिकवेसामान्यालोका हाताळे संकट स्थिती

कधीकरे ब्लॉक आउट हवी अचूकते माहिनी सायरनसूचना कळता कशी असावी पृथक्की

अचूक स्लिप बैनलवंड वर्तमी

हवे देशांतर्गत सोबती युद्ध सर्वपातलीवरती सुजाण सर्तक शोभती

सु सज्ज आहो संपूर्ण जगा दिसो महासूक्ष्मी सहभाग सक्रिय द्यावा महत्वाची हरेकव्यक्ती

घडीखरोखर परिक्षेची आताचंकळे देशभक्ती विविधत भले विचारा भारतमाता मन तख्ती

सळाळो चिंताविरहित रे भय मुक्त उर्जा रक्ती नागरिको वेळ आली कर्तव्याची हो जागृती

स्वार्थां पल्याड विचार विश्वा दिसावीसंस्कृती जबाबदारी संभ

थोडक्यात

कै.कौस्तुभ भावे कार्यक्रम शिक्षक पुरस्कार
देऊन शिक्षकांचा गुणगौरव



अक्षराज : सुहास महांगे

दि.०६, शिरवळ (सातारा) : ज्ञानसंवर्धनी शिक्षण संस्था शिरवळ येथील शाळांमधून उत्कृष्ट काम करणाऱ्या शिक्षकांना कै. कौस्तुभ भावे कार्यक्रम शिक्षक पुरस्कार देऊन त्यांचा यथोचित गुणगौरव सोहळ्या संपन्न झाला आहे.

माध्यमिक विभागातून सिद्धेश्वर पाटील, प्राथमिक विभागातून ललिता घोलप यांना अनुक्रमे कै. कौस्तुभ भावे कार्यक्रम शिक्षक पुरस्कार २०२५ प्राप्त झाला आहे. मंगला काकू मेढेकर आदर्श शिक्षिका पुरस्कार वैष्णवी जोशी आणि प्रीती कारे यांना प्राप्त झालेला आहे. तसेच प्राथमिक आणि पूर्व प्राथमिक च्या वर्गांमधून वर्ग सजावट आणि विविध उपक्रमांच्या स्पर्धेची पारितोषिके याचेली देण्यात आली. या निमित्ताने एक कौतुकाची थाप शिक्षकांच्या पाठीव मिळालेली आहे. हा पुरस्कार निश्चित शिक्षकांना प्रेरणादायी आहे. या कार्यक्रमाचे प्रासादाविक रमेश देशपांडे यांनी केले. तसेच कार्यक्रमाचे अध्यक्ष डॉ. विनय जोगळेकर आणि डॉ. विनय यांच्या हस्ते पुरस्कार सोहळा संपन्न झाला. प्रा. किमया भावे तसेच विनिता भंडलकर, नग्रता गोरे यांनी सूत्रसंचालन केले.

किमया भावे मार्गदर्शक ज्ञानसंवर्धनी शिक्षण संस्था शिरवळ, कृजुता बापट उद्योजिका पुणे, विक्रांत भावे उद्योजक पुणे, डॉ. शीला जोगळेकर, आणि सर्व विभागाच्या मुख्याध्यापिका अनुक्रमे क्षीरसागर, ढमाळ मॅडम, माने मॅडम, पंडित मॅडम आणि अतीत शाखेचे मुख्याध्यापक तळेकर सर, शिक्षक बंधू भगिनी यांचे उपस्थितीमध्ये हा सोहळा यथोचित संपन्न झाला आहे. ज्ञानसंवर्धनी शिक्षण संस्थेचे चेरमन डॉ. विनय जोगळेकर यांनी सर्व पुरस्कार प्राप्त शिक्षकांचे मनःपूर्वक अभिनंदन केले आहे.

सालोरी येथे ०१ दिवसीय संस्कार शिवीर उत्साहात संपन्न



अक्षराज : वसंत वडस्त

दि.०६, (वरोरा) चंद्रपूर : चंद्रपूर जिल्हा माना समाज शिक्षण सहाय्यक मंडळ चंद्रपूर' द्वारा संचालित सर्वस्वती विद्यालय मुंदोली ता. भ्रावती जि. चंद्रपूर व सर्वस्वती विद्यालय सालोरी ता. वरोरा जि. चंद्रपूर यांच्या संयुक्त विद्यामाने दिनांक २५ एप्रिल २०२५ ते ०३ मे २०२५ या कालावधीत 'अभ्यासक्रित्रित उन्हाळी संस्कार शिविराचे' यायोजन करण्यात आले होते. शिविरामध्ये योगा, हस्तकला, लेझीम, कवायत, गाणी गोषी, अनंदादायी व कृतीयुक्त गीते, चित्रकला, संगीत व नृत्य, शैक्षणिक चित्रपट, परिसर क्षेत्रभेट, पायाभूत मराठी, हंडी, इंग्रजी, व गणिताचे संखोल असे मार्गदर्शन मान्यवरांच्या विनिते करण्यात आले. निवासी उन्हाळी शिविराचे उदान प्रसंगी कार्यक्रमाचे अध्यक्ष व संस्थेचे कार्याध्यक्ष तथा माजी जिल्हा परिषद उपाध्यक्ष डॉ. सुधाकर हनवते यांच्या हस्ते करण्यात आले. या ०१ दिवसीय शिविरात अनुभवी तथा तज्ज्ञ मान्यवरांचे मार्गदर्शन लाभले, त्यात मा. चहारे साहेब (गटशिक्षण अधिकारी) पंचायत समिती वरोरा, निखिल बोडे (तालुका क्रीडा अधिकारी) संस्था संचालक प्रा. रमेश वाकडे, माझे भांडेकर, विलास हजरे व अनंता अनवाळ योग शिक्षक, शंकर दिगंबरतुलवार, रुपलालजी कावळे (ग्रामगिराचार्य), वसंतराव लिपटे, राधाताई सवाने (उपपाचार्या) तथा प्रा. संदिप पारखी सर अनंदनिकेतन महाविद्यालय वरोरा. प्रलहाद ठक सर (चिक्कार), नरेंद्र कनके, डॉ. रम्पी हिवरकर (अरोग्य अधिकारी), ढोक वकील, भरडे सर, चौधरी सालोरी, या सर्व मान्यवरांचे अमुल्य असे मार्गदर्शन लाभले. दामोदरजी केदार साहेब. शाळा समिती अध्यक्ष सर्वस्वती विद्यालय सालोरी तथा संस्था संचालक यांच्या अध्यक्षतेखाली समारोपीय कार्यक्रम घेण्यात आला. प्रमुख अतिथी अजाबाव नन्हावरे संस्था (सहस्रिच), शिविर प्रमुख, सुरेशराव श्रीरामे (संस्था सचिव), शिक्षक पालक समिती उपाध्यक्ष मोरे सर, विश्वस्थ केशवराव जाभुळे, रविभाऊ काळमेय, तुळशिराम धारणे साहेब (सेवानिवृत्त विस्तार अधिकारी), सुकेशीनी घोडमारे व्यवस्थापण समिती उपाध्यक्ष मुंदोली, शिविर उपप्रमुख विलास खोडे, मुख्या. पिंजुरुकर सर मुंदोली, प्रशिक्षणाला उपस्थित विद्यार्थी आणि दोन्ही शाळेचे कर्मचारी वृद्ध उपस्थित होते.

मध्यपानासाठी पैसे न दिल्याने मुलाकून कुटुंबावर हळू



अक्षराज : भानुदास गायकवाड

दि.०६, कल्याण (गांगे) : इंदिरा नगर येथे एका भाजीविक्रेत्यावर मध्यपानासाठी पैसे न दिल्याच्या कारणावरून पाच जणांनी घरात घुसून हळू केला. या हळूयात त्याच्या ११ वर्षीय मुलीचा मृत्यु झाला, तर जखमी झाले आहेत. आरोपी गुलाम शेख व त्याच्या मुलासह चौधांनी लाकडी दांडक्यांनी मारहाण केली. पोलिसांनी तात्काळ कारवाई करत सर्व पाचही आपोर्पिना अटक केली असून गुन्हा दाखल केला आहे. या घटनेमुळे परिसरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

मजुरी द्रात वाढ करण्याची खाजगी कामगारांची मागणी...

अक्षराज : प्रतिनिधी

दि.०६, नांदेड : येथील कॉफीट लिफ्ट मशीन खाजगी लेबर युनियनच्या विनिते त्यांच्या कामाच्या दरांमध्ये वाढ करून सहकार्य करण्याच्या विविध मागण्यांसाठी मुकादम, गुतेदार तसेच स्लॅब मिशन मालक युनियनकडे सांकडे घालण्यात आले. अत्यंत कमी द्रात कामाची हजेरी देऊन या क्षेत्रातील काम गारांचे एकप्रकारे शोषण होत असल्याची कैफियत लेबर युनियनने मांडली आहे. यासाठी शहरातील गणेश नगर वाय पांडंट परिसरात कामबंद ठेवून एकदिवसीय धरणे आंदोलन करण्यात आले. यात लेबर युनियनचे अध्यक्ष राहिल कीर्तने, उपाध्यक्ष अनिल जोंधळे, कोषाध्यक्ष सांतेश गवारे, सचिव अनिल थोरात, सदस्य नारायण कल्हाळे, जगदीश सोनसळे, संभाजी कुंठे, नागसेन वाघमरे यांच्यासह अनेकांनी सहभाग नोंदविला होता.

कॉफीट लिफ्ट मशीनचे कामगार असंघटित असून खाजगी पद्धतीने काम करतात. यात विविध प्रकारची कष्टाची कामे असून योग्य तो मोबदला मिळत नसल्याचे या कामाचारांचे महणणे आहे. आजच्या भडकत्या महारागांच्या जामाच्यात मुकादम, गुतेदार तसेच स्लॅब मिशन मालकांनी आमच्या कामांचे दर वाढवावेत अशा मागण्या करण्यात आल्या. क्रॉफ्ट लिफ्ट मशीन खाजगी युनियन नांदेडच्या मागण्या पुढीलप्रमाणे -



१) १०० सिमेंट बॅग पर्यंत एकेरी हजेरी २५० रु. तर वरील प्रत्येक बैंगोसाठी २.५० रु अधिक राहील, २) दोन ड्रायब्रहर असल्यास १००० रु, तीन ते चार फटांपर्यंत ६०० रु. आणि त्यावरील सज्जाचे काम गुतेदार करील, ३) फिरींगकरिता पहिला मजला ८००, दुसरा ९००, तिसरा १०००, चौथा १५००, पाचवा १८००, सहावा २१००, सातवा २७००, आठवा मजला ३२०० तर नववा मजला ७००० रुपये असा दर मान्य करण्यात यावा ४) दुसऱ्या दिवशीची फिरींग १०० रु. कमीप्रमाणे असावी ५) कंप, बीम फुटींग १०० रु बँगपर्यंत ५०० रु हजेरी देण्यात यावी तसेच रेंटवाल्याची हजेरी आणि

अवघड बीम असल्यास गुतेदाराचा लेबर भरू देईल, ६) रेती गिड्डी १०० बँगपर्यंत २.५० रु., ७) कंप बीम फुटींग कॉलम ५०० रु तर सिंगल फटी २५० असावी, ८) डिंबवारील फिरींग ८०० आणि हप्पर खोल फिरींग ६०० रु, ९) मटेरियल वाले ४० फटांपर्यंत टाकण्यात येतील आणि त्यावरील वेगळे पैसे लागील, १०) गाडेवाले ७० फुटाच्यावर असतील तर एक हजेरी आगांठ असेल, ११) दुपारी ३.०० वाजेनंतर काम मुरु केले जाणार नाही तसेच काम रद्द झाल्यास १५० रु खोती द्यावी लागेल. अशा मागण्या याचेली करण्यात आल्या.

तहसीलदारांची स्वतःच्या खुर्चीत सेवानिवृत्त शिपायाला बसवून केला अनोखा गौरव

अक्षराज : जे. के. पोळ

दि.०६, सुराबाड (गांगे) : तहसील

कार्यालयात ३६ वर्षांहून अधिक काळ शिपाई म्हणून अविरत सेवा करणारे तातू ठाकरे नुकतेचे विविध कामांची कार्यालयात असून योग्य तो मोबदला मिळत नसल्याचे या कामाचारांचे महणणे आहे. आजच्या भडकत्या महारागांच्या जामाच्यात मुकादम, गुतेदार तसेच स्लॅब मिशन मालकांनी आमच्या कामांचे दर वाढवावेत अशा मागण्या करण्यात आल्या. क्रॉफ्ट लिफ्ट मशीन खाजगी युनियन नांदेडच्या मागण्या पुढीलप्रमाणे -



देशमुख म्हणाले की, तातू ठाकरे यांनी ३६ वर्षांहून अधिक काळ कार्यालयात अत्यंत निषेंगे काम केले. त्यांनी कधीही वेळेची किंवा कामाची तकार केली नाही. शिपाई म्हणून काम करत असतानाही त्यांनी नेहमीच आपले कर्तव्य चोखपणे बाजवले. त्यांचा स्वभाव मनमिळाऊ आणि मदतीनीस असल्याने ते सर्वांचेच लाडके होते.

ते पुढे म्हणाले, आज त्यांच्या निवृत्तीचा दिवस आहे आणि त्यांच्या यांनी विविध कामांची कार्यालयात एक सकारात्मक आणि प्रेरणादायी विविध कामांची आपले विविध कामांची आपले कर्तव्यांची आ

