

मराठी प्राऊट च्या
सर्व सभासदांना,
वाचकांना, शुभचिंतकाना,
जाहिरातदारांना, साधकांना,
भक्तगणांना



तसेच समस्त प्राऊटीष्टाना
समस्त प्राऊटीष्टाना
श्री. प्रभात रंजन सरकार
यांना जन्मदिनानिमित्त
हार्दिक शुभेच्छा!



मराठी आनंद वाणी २०२४

तुमचा जन्म विफल होऊ नये, म्हणून बुद्धी तसेच सखोल विचारशक्तीचा सदुपयोग होईल, असे अनुशीलन करा. तुमच्या मनुष्यत्वाला साधनेद्वारा देवत्वाप्रत न्या. साधना सम्प्राप्त असे देवत्व हे परमपुरुषाच्या नित्यभावात पूर्णतः समर्पण करा.

श्री श्री आनन्दमूर्ति

मे २०२६ वर्ष ४७ अंक ५

मराठी प्राउट

वैचारिक क्रांतीचा अग्रदूत

*

संपादक

आचार्य सत्यव्रतानंद अवधूत
मोबाईल/व्हॉट्सअप नं.: ०९९६०१४१४१८

*

प्रभारी संपादक

आचार्य प्रियतोषानंद अवधूत
मोबाईल/व्हॉट्सअप नं.: ०७९०३९५८८९०

*

संपादकीय मंडळ

चारुदत्त राउळ/पल्लवी राउळ/विमल धुमक

*

सजावट

समर्थ प्रिंटकॉम, गांधीनगर, वरळी, मुंबई - १८.
मो. ९८२०७७६३६२ ई-मेल: homesite12@yahoo.co.in

*

पत्रव्यवहाराचा पत्ता

मराठी प्राउट

६-ए, मेरी ब्लेसिंग सोसायटी, सीझर रोड,
अंबोली, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई - ५८.

*

मुद्रक - प्रकाशक

प्राउटिष्ट युनिवर्सल साठी
आचार्य सत्यव्रतानंद अवधूत द्वारे
आनंद मुद्रणालय, १०४, म्युनिसिपल इंडस्ट्रीयल इस्टेट,
वरळी, मुंबई - १८. येथून मुद्रित व ६-ए, मेरी ब्लेसिंग
सोसायटी, सीझर रोड, अंबोली, अंधेरी (पश्चिम),
मुंबई - ४०० ०५८. येथून प्रकाशित.

*

वर्गणीचे दर

स्थानिक: वार्षिक-रु. २५० सहामाही रु. १२५

वर्गणीचा चेक 'मराठी प्राउट' च्या नावाने पाठवावा.

आपल्या अकाउंट मधून खालील बँकेत रुपये जमा करू शकता.

Apana Sahkari Bank Ltd.

Lower Parel Branch, Mumbai - 400 013.

Name : MARATHI PROUT

AC. NO. 004012100000540

RTGS / NEFT / IFSC : ASBL0000004

* लेखानुक्रम *

संपादकीय

मराठी भाषेचा प्रवास प्रा. डॉ. वंदना भानप ४

मुखपृष्ठ कथा

गरिबी आणि विकास : प्राउट तत्त्वज्ञानाच्या संदर्भात एक आपला प्रतिनिधी ६

प्रभात संगीत

प्रभात संगीत (१३५) श्री. प्रभात रंजन सरकार १०

आध्यात्मिक - १

योग-साधना संकल्पना : चारुदत्त ११

आध्यात्मिक २

आनन्द पौर्णिमा आपला प्रतिनिधी १३

सामाजिक

पुंजीवादी शोषणापासून मुक्तीचे मार्ग एक प्राउटिष्ट १५

महाराष्ट्र दिन

१ मे महाराष्ट्र दिन मुक्त ज्ञानकोशातून १७

आहार

पालक आहे पौष्टिक आहार आपला प्रतिनिधी २१

कविता

मोटं होणं स्पृहा जोशी २२

आरोग्य

उष्माघात टाळण्याचे उपाय प्रिया दीक्षित २४

पाककला

स्वादिष्ट केशर कुल्फी वेब दुनिया मराठी २६

शिक्षण

एमएससी कॅम्प्युनिटी हेल्थ नर्सिंग कोर्स मध्ये करिअर करा प्रिया दीक्षित २७

भटवंगती

गिरनार पर्वत आपला प्रतिनिधी २९

महत्त्वाचे

औषधांऐवजी रोज खा कढीपत्त्याची ८ पाने वेब मराठी दुनिया ३०

माहिती

या फळांमुळे तुमचे वजन आणि रक्तातील साखर वाढू शकते प्रिया दीक्षित ३१

योग

हाडांना बळकट करण्यासाठी या योगासनांचा सराव करा प्रिया दीक्षित ३२

बाल मित्र

चित्र विचित्र उडणारी मासळी धनश्री नाईक ३३

शेती

शेती आपला प्रतिनिधी ३४

संपादकीय



मराठी भाषेचा प्रवास

- प्रा. डॉ. वंदना भानप

मराठी भाषेचा उगम उत्तरेकडे झाला. मराठी भाषा मूळ आर्यांची भाषा आहे. जवळजवळ १५०० वर्षांचा इतिहास जपणारी मराठी भाषा आहे. उत्तरेकडील सातपुडा पर्वत रांगापासून ते कावेरीच्या पश्चिमेकडील प्रांतापर्यंत, उत्तरेस दमणपासून दक्षिणेकडे गोव्यापर्यंत मराठीचा विस्तार झाला. प्रामुख्याने भारताच्या दक्षिण भागात मराठी भाषा विकसित झाली. येथील सह्याद्री, सातपुडासारख्या डोंगररांगा, गड व किल्ले, दर्याखोऱ्यांचा परिसर म्हणजेच महाराष्ट्र भूमी. या भूमीपेक्षाही अधिक राकट, कणखर असा मराठी माणूस.

इ. सन ५००-७०० वर्षांपासून पूर्ववैदिक, वैदिक, संस्कृत, पाली, प्राकृत, अपभ्रंश या टप्प्यातून उत्क्रांत होत होत मराठी भाषेतील पहिले वाक्य श्रवणबेळगोळ येथील शिलालेखावर सापडले. हे वाक्य शके ९०५ मधील असून “श्री चामुण्डेराये करविले” असे आहे. त्यानंतर मुकुंदराज व ज्ञानेश्वर हे सर्वमान्य आद्य मराठी कवी मराठीची वैशिष्ट्ये तिच्या सामर्थ्यासह मांडताना दिसतात.

शके १११० मधील मुकुंदराजांनी रचलेला विवेकसिंधु हा ग्रंथ मराठी भाषेतील पहिला ग्रंथ आहे. ज्ञानेश्वरांनी “परि अमृतातेही पैजा जिंके। ऐसी अक्षरेचि रसिके मेळविन।” अशा शब्दात मराठी भाषेचा गोडवा अमृतापेक्षाही जास्त आहे असे म्हटले आहे. भगवद्गीता सर्वसामान्यांना समजावी, यासाठी ज्ञानेश्वरी वा भावार्थ दीपिका या ग्रंथाचे लेखन मराठीत केले. त्याचप्रमाणे श्री चक्रधर स्वामींनी लिहिलेले लीळाचरित्र म्हणजे मराठीतील पहिला मराठी पद्य चरित्रग्रंथ होय. तेव्हापासून पद्यलेखनाची परंपरा सुरू झाली.

महानुभावपंथाचे संस्थापक श्री चक्रधर स्वामींनी लिहिलेल्या ग्रंथातील दृष्टांतावरून मराठीची गतिमानता, सहजसौंदर्य, नादमाधुर्य, गोडवा दिसून येतो. संत एकनाथांनी “भागवत” ग्रंथाची रचना करून मराठीत भर घातली. यातील बोलीभाषेशी जवळीक साधणारा शब्दसंग्रह, छोटी छोटी लयबद्ध वाक्ये यामुळे १३ व्या शतकातील मराठी भाषा आजच्या वाचकालाही तितकीच आपलीशी वाटते.

कालानुक्रमे मराठीच्या उगमापासून ते सध्याच्या मराठीच्या स्वरूपात अनेक बदल झालेले दिसतात. या बदलाचे एक कारण म्हणजे मराठी मातीत राज्य केलेल निरनिराळ्या सत्ता होय. त्यापैकी १२५० ते १३५० या काळातील यादवी सत्ता, १६०० ते १७०० या काळातील शिवरायांचीसत्ता, १७०० ते १८१८ पेशवाई सत्ता आणि १८१८ पासून इंग्रजी सत्ता. यामुळे प्रत्येक काळात मराठी भाषेवर याचे परिणाम दिसून येतात. काळाप्रमाणेच स्थलानुसार मराठी भाषा बदलत गेली. त्यातूनच मुख्य मराठी, अहिराणी मराठी, मालवणी मराठी, वर्हाडी मराठी, कोल्हापुरी मराठी असे पोटप्रकार पडत गेले. शिवछत्रपतींच्या काळात फारशी भाषेचा प्रभाव मराठीवर झालेला दिसून येतो. त्या काळात राजकीय पत्रव्यवहार, बखरी लिहिणसाठी मराठीचा वापर केलेला दिसून येतो. या पत्रांचा समावेश “मराठी रुमाल” किंवा “पेशव दफतर” या सारख्या संग्रहातून करण्यात आला आहे. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या “आज्ञापत्रात” मराठी भाषेची बदललेली शैली दिसून येते. तसेच यावरून तत्कालीन सामाजिक, राजकीय, धार्मिक परिस्थितीचा प्रभाव भाषेवर पडत असतो, हे सिद्ध होते.

पेशवेकाळात मराठी भाषेवर संस्कृतचे वर्चस्व प्रस्थापित झालेले दिसते. या कालखंडात संस्कृत काव्याचे अनुकरण करणारी पंडिती कविता लिहिल्या गेल्या. यातील कथाभाग, अलंकारिकता, अभिजात भाषावैभव या विशेषांमुळे पंडिती कवितेने मराठीला समृद्ध केले आहे. उदा. रघुनाथ पंडित यांनी रामदास वर्णन, गजेंद्र मोक्ष, दमयंती, स्वयंवर अशी अजरामर काव्ये लिहिली. यानंतरच्या काळात लोकजीवनाशी व लोककलांशी जवळीक साधणारी शाहिरी कविता आकाराला आली. भक्तीपासून ते शृंगारापर्यंतचे अनेक अनुभव खास मराठमोळ्या शैलीत साकार करणार्या शाहिरांच्या कविता हे मराठी कवितेचे एक भूषण आहे. याचे एक उत्तम उदाहरण म्हणजे पोवाडा हा प्रकार होय.

यानंतर पेशवाईच्या अस्ताबरोबरच इंग्रजी भाषेच्या सत्तेत मराठी भाषेची संरचना काही प्रमाणात बदलली. इंग्रजांनी महाराष्ट्रात आपली सत्ता स्थापन केली. त्यामुळे इंग्रजी साहित्याचा प्रभावामुळे मराठीत निबंध, कादंबरी, लघुकथा, शोकात्मिका असे अनेक नवे साहित्यप्रकार मराठीतून लिहिले जाऊ लागले. ‘केशवसुत’ हे या आधुनिक कवितेचे प्रवर्तक होते. आधुनिक कवितेमध्ये कवींच्या व्यक्तिमत्त्वाचा, त्यांचा भावनांचा आविष्कार दिसून येतो. कवीचे भोवतालच्या जीवनाशी असलेले संबंधही

महत्त्वाचे ठरत असल्याने सामाजिक जाणिवेने मराठी कवितेला नवे वळण देण्याचे कार्य मर्दकरांच्या कवितेने १९४०-४५ च्या काळात केले. मानवी जीवनातील असंगतता, मूल्यांची पडझड, एकाकीपणा या कवितेतून व्यक्त होताना दिसतो.

मराठी भाषेतील पद्य आणि गद्य साहित्य हे भाषेच्या शास्त्रशुद्ध व्याकरणामुळे साकार झाले. आधुनिक काळातील महात्मा फुले यांचा ‘शेतकऱ्यांचा आसूड’ हा ग्रंथ इंग्रजांच्या काळातील नवीन बदल दाखवतो. यामध्ये इंग्रजी सत्तेमुळे शेतकरंभे झालेले हाल, नवीन शैलीने रेखाटले आहे. त्यानंतर वि. वा. शिरवाडकर, प्र. के. अत्रे, पु. ल. देशपांडे, विं. वि. जोशी, कुसुमाग्रज, ग. दि. माडगूळकर, वि. स. खांडेकर, ना. सि. फडके यांसारख्या साहित्यिकांनी मराठीत आपल्या साहित्याची भर घालून मराठी भाषा मराठी मनामनातून जागृत ठेवली. आज सामाजिकशास्त्रे, तत्त्वज्ञान, चित्रकला, साहित्य, संगीत, नाटक यासारख्या कलांचे समीक्षा-विचार मराठीत मूळ धरू लागले आहेत. तर एकीकडे इंग्रजीच्या वाढत्या वापरामुळे मूळ मराठी भाषा बदलत आहे. दैनंदिन बोलीभाषेतून मराठीचे संवर्धन करणे, मराठीचे सौंदर्य, खानदानीपणा टिकवून ठेवणे हे प्रत्येक मराठी भाषकाचे कर्तव्य आहे.

आवश्यक सूचना

मराठी प्राउट मासिकासाठी लेख, विचार, चिंतन, कविता, कहानी, खेळ, आरोग्य, कृषि, महिला, व्यक्तिविशेष, प्रेरणास्पद, मनोरंजक, हास्य-व्यंग इत्यादी प्रकारची प्रकाश्य सामग्री सादर आमंत्रित आहे. आपला मजकूर कागदाच्या एकाच बाजूला सुवाच्य आणि स्पष्ट अक्षरात लिहिलेला असावा. मजकूर पाठविताना लिखाणाची एक प्रत स्वतः जवळ ठेवावी. प्रेसला पाठविलेले लिखान परत पाठविले जाणार नाही याची कृपया नोंद घ्यावी.

मराठी प्राउट मध्ये प्रकाशित लिखाणावर वाचकांच्या प्रतिक्रिया आणि सुझाव अपेक्षित आहेत.

पत्ता :

६-ए, मेरी ब्लेसिंग सोसायटी,
सीझर रोड, अंबोली, अंधेरी (प.), मुंबई - ४०० ०५८.

आचार्य प्रियतोषानंद अवधूत
प्रभारी संपादक, मराठी प्राउट
७९०३९५८८९०

गरिबी आणि विकास : प्राऊट तत्त्वज्ञानाच्या संर्भत एक सखोल आणि विस्तृत विश्लेषण

- आपला प्रतिनिधी

गरिबी आणि विकास यांचा संबंध अत्यंत गुंतागुंतीचा, बहुआयामी आणि परस्परवलंबी आहे. गरिबी म्हणजे केवळ उत्पन्नाचा अभाव नसून ती एक व्यापक सामाजिक-आर्थिक अवस्था आहे, ज्यामध्ये व्यक्तीला अन्न, वस्त्र, निवारा, शिक्षण, आरोग्य, स्वच्छता आणि सुरक्षित जीवनमान यांसारख्या मूलभूत गरजांपासून वंचित राहावे लागते. दुसरीकडे, विकास म्हणजे केवळ आर्थिक वाढ नव्हे, तर मानवी जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांत-सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक आणि आरोग्य-होणारी सकारात्मक सुधारणा होय.

गरिबीचे बहुआयामी स्वरूप आजच्या काळात गरिबीला बहुआयामी गरिबी (Multidimensional Poverty) म्हणून पाहिले जाते. यामध्ये खालील घटकांचा समावेश होतो:

शिक्षणाचा अभाव – साक्षरतेची कमी पातळी, शाळाबाह्य मुले

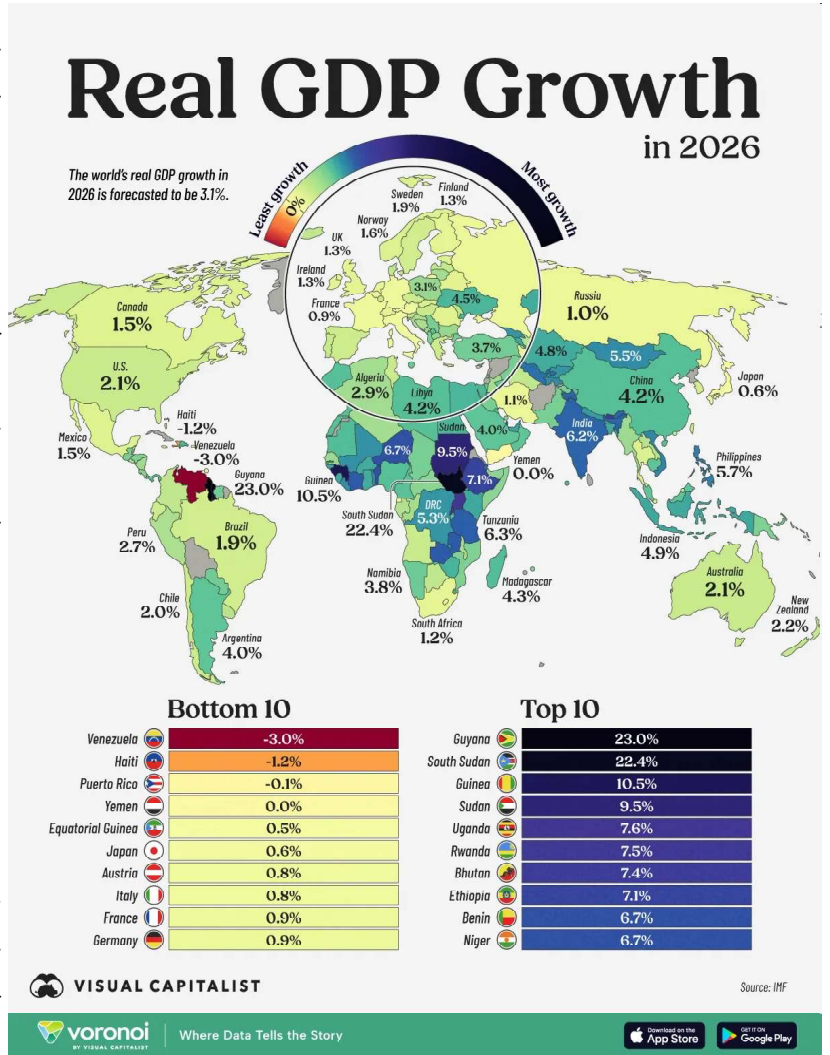
आरोग्य समस्या – कुपोषण, अपुरी वैद्यकीय सेवा

निवास व्यवस्था – झोपडपट्ट्या, असुरक्षित निवास

जीवनमान – स्वच्छ पाणी, वीज, स्वच्छता यांचा अभाव

या सर्व घटकांमुळे व्यक्तीची उत्पादनक्षमता कमी होते आणि तो/ती विकासाच्या प्रक्रियेत सहभागी होऊ शकत नाही.

भारतातील गरिबी आणि विकासाची स्थिती भारताने गेल्या काही दशकांत आर्थिक प्रगती केली आहे. उड्डाण, औद्योगिकीकरण आणि तंत्रज्ञान विकासांमुळे देशाची अर्थव्यवस्था मजबूत झाली आहे. अनेक लोक गरिबीतून



मुखपृष्ठ कथा

बाहेर आले आहेत, परंतु अजूनही काही गंभीर समस्या कायम आहेत:

आर्थिक असमानता – श्रीमंत आणि गरीब यांच्यातील दरी वाढत आहे

बेरोजगारी – विशेषतः तरुणांमध्ये

ग्रामीण-शहरी दरी – शहरांमध्ये विकास अधिक, ग्रामीण भाग मागे

लोकसंख्या वाढ – संसाधनांवर ताण

कुपोषण आणि आरोग्य समस्या

यावरून स्पष्ट होते की विकासाचा लाभ सर्व स्तरांपर्यंत पोहोचलेला नाही.

प्रा ऊ ट (प्रगतीशील उपयोगिता तत्व) : एक पर्यायी दृष्टिकोन

प्रा ऊ ट हे तत्त्वज्ञान समाजातील संसाधनांचा प्रगत आणि न्याय्य वापर या तत्त्वावर आधारित आहे. याचा मुख्य उद्देश म्हणजे प्रत्येक व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासाला चालना देणे.

प्रा ऊ ट ची मूलभूत तत्त्वे

1. किमान गरजांची हमी (Guarantee of Minimum Necessities)

प्रा ऊ ट नुसार प्रत्येक नागरिकाला खालील मूलभूत गरजा मिळाल्या पाहिजेत:

अन्न

वस्त्र

निवारा

शिक्षण

आरोग्य सेवा

9. यामुळे गरिबीची सर्वात खालची पातळी (extreme poverty) नष्ट करता येते.

2. संसाधनांचा प्रगत उपयोग (Maximum Utilization)

नैसर्गिक, मानवी आणि भौतिक संसाधनांचा पूर्ण आणि योग्य वापर

संसाधने वाया जाणार नाहीत याची खात्री उत्पादनक्षमता वाढते आणि अर्थव्यवस्था मजबूत होते.

3. विकेंद्रीकरण (Decentralization)

आर्थिक निर्णय स्थानिक पातळीवर घेणे

स्थानिक उत्पादन आणि वितरण प्रणाली विकसित करणे ग्रामीण भागाचा विकास होतो आणि स्थलांतर कमी होते.

4. सहकारी अर्थव्यवस्था (Cooperative Economy)

उद्योग सहकारी तत्त्वावर चालवणे

नफा सर्व सदस्यांमध्ये वाटणे

आर्थिक समता वाढते आणि शोषण कमी होते.

५. नैतिक आणि आध्यात्मिक नेतृत्व





समाज चालवणारे नेते नैतिक मूल्यांवर आधारित असावेत

भ्रष्टाचार आणि स्वार्थीपणा टाळणे

प्रशासन अधिक पारदर्शक आणि प्रभावी होते.

प्रा ऊ ट आणि गरिबी निर्मूलन

प्रा ऊ ट च्या माध्यमातून गरिबी कमी करण्याचे काही

प्रमुख मार्ग:

1. रोजगारनिर्मिती

स्थानिक उद्योग, वृक्षी प्रक्रिया उद्योग आणि लघुउद्योगांना चालना देऊन मोठ्या प्रमाणावर रोजगार निर्माण करता येतो.

2. उत्पन्नाचे समतोल वितरण

संपत्ती काही लोकांकडे केंद्रित न राहता सर्वांमध्ये वितरित होते, ज्यामुळे आर्थिक विषमता कमी होते.

3. सामाजिक सुरक्षा

अन्न सुरक्षा

मोफत किंवा परवडणारे शिक्षण आणि आरोग्य

समाजातील दुर्बल घटकांना आधार मिळतो.

4. ग्रामीण विकास

स्थानिक पातळीवर उद्योग

शेतीला प्रोत्साहन

गावांची अर्थव्यवस्था सक्षम होते.

प्रा ऊ ट ची मर्यादा आणि आव्हाने

जरी प्रा ऊ ट तत्त्वज्ञान आकर्षक आणि न्याय्य वाटत

असले तरी काही मर्यादा आहेत:

व्यवहार्यता (Practicality) : पूर्णपणे अंमलबजावणी झालेली उदाहरणे कमी आहेत

जागतिक अर्थव्यवस्था : आजच्या जागतिक बाजारपेठेत पूर्ण विकेंद्रीकरण कठीण

राजकीय इच्छाशक्ती : नैतिक नेतृत्वाचा अभाव

तांत्रिक आणि औद्योगिक स्पर्धा

म्हणूनच प्राऊट हा एक मार्गदर्शक विचार आहे, परंतु त्याची अंमलबजावणी टप्प्याटप्प्याने आणि इतर धोरणांसोबत करावी लागेल.

मुखपृष्ठ कथा

एकात्मिक विकासाची गरज
गरिबी निर्मूलनासाठी खालील घटकांचा समन्वय
आवश्यक आहे:
आर्थिक वाढ (GDP वाढ)
सामाजिक न्याय
गुणवत्तापूर्ण शिक्षण
आरोग्य सुविधा
महिला सशक्तीकरण
पर्यावरणीय शाश्वतता
प्राऊट या सर्व घटकांना एकत्र आणण्याचा प्रयत्न करते,
परंतु त्याला इतर धोरणांची जोड देणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष
गरिबी आणि विकास यांच्यातील संबंध समजून
घेण्यासाठी बहुआयामी दृष्टिकोन आवश्यक आहे. केवळ
आर्थिक वाढ पुरेशी नसून संसाधनांचे न्याय्य वितरण, मानवी
विकास आणि नैतिक मूल्ये यांना तितकेच महत्त्व आहे.
प्राऊट तत्त्वज्ञान या संदर्भात एक संतुलित, मानवी
आणि न्याय्य मार्ग दाखवते. ते गरिबी निर्मूलनासाठी प्रभावी
ठरू शकते, जर ते योग्य पद्धतीने आणि व्यापक धोरणांसोबत
अंमलात आणले गेले.
अखेर, शाश्वत आणि सर्वसमावेशक विकास साध्य
करण्यासाठी समाजातील प्रत्येक घटकाचा सहभाग, न्याय्य
धोरणे आणि नैतिक नेतृत्व हीच खरी किल्ली आहे.

नम्र निवेदन

प्रिय वाचक वृंद,

मराठी प्राउटच्या उत्कर्षासाठी आपण आम्हाला सर्वतोपरी सहाय्य करीत आहात याबद्दल आम्ही
आपले आभारी आहोत. आपण आम्हाला असेच सहाय्य करीत रहाल हीच आमची हार्दिक अपेक्षा! आपण
जर जुने सभासद असाल तर मराठी प्राउटची मागची बाकी तसेच चालू वर्षाची वार्षिक वर्गणी अजून
पाठविली नसेल तर त्वरीत पाठविण्याची कृपा करावी किंवा आपण अजूनही मराठी प्राउटचे सभासद
झाला नसाल तर कृपया त्वरीत व्हावे ही विनंती. आपण आपली वार्षिक वर्गणी 'मराठी प्राउट' च्या नावे
चेक/बँक ड्राफ्ट/ मनी ऑर्डर ने मराठी प्राउटच्या पत्यावर पाठवू शकता किंवा 'मराठी प्राउट' च्या
अकाउंट मध्ये जमा करू शकता. वर्गणी पाठविल्यावर किंवा बँकेत जमा केल्यावर आम्हाला त्वरीत
कळविण्याची कृपा करावी ही विनंती. लोभ असावा. धन्यवाद!

Apana Sahkari Bank Ltd.
Lower Parel Branch, Mumbai - 400 013.
Name : MARATHI PROUT
AC. NO. 004012100000540
RTGS / NEFT/IFSC : ASBL0000004

आपला कृपाभिलाशी
आचार्य प्रियतोषानंद अवधूत
प्रभारी संपादक
मराठी प्राऊट
मो. नं. ७९०३९५८८९०

प्रभात संगीत (१३५)

- श्री. प्रभात रंजन सरकार

जन्म दिने एइ शुभ खने
प्राण भरा अपार आनंदे
अणुते अणुते प्रति परमाणुते
दोला लागे नव वर्णे गंधे
प्राण भरा अपार आनंदे

खुशीते विभोर आपन हारा
सबाकार मन आवेशे भरा
उद्धेल हिया तोमारी लागिया
नेचे चले मोहन छंदे
प्राण भरा अपार आनंदे

जन्म दिने एइ शुभ खने
प्राण भरा अपार आनंदे

भालो बेसे एसेछो,
काछटिते रयेछो
आलोर छटाय आछो
सबार आनंदे
प्राण भरा अपार आनंदे

जन्म दिने एइ शुभ खने
प्राण भरा अपार आनंदे

भावार्थ: ह्या जन्म दिवशी , ह्या शुभ क्षणी, माझे हृदय अति आनंदाने भाराऊन गेले आहे.
प्रत्येक अणु, प्रत्येक परमाणु नवीन रंग आणि नवीन सुगंधाने स्पंदित झालेला आहे.
आनंदि वातावरणामुळे सर्व जण स्वतःमध्ये हरऊन गेले आहेत, सगळ्यांची मन उतेजीत झालेली आहेत.
प्रेमाच्या कल्पनेबाहेरजात असलेले मन तुमच्या आणि फक्त तुमच्या साठी मधुर नादात नाचत आहे.
तुम्ही प्रेमातून उत्पित झालेले आहात आणि प्रेमातूनच तुमच्याशी मला जवळीक साधता येईल.
तुम्ही चमचमणाऱ्या प्रकाश किरणांमध्ये आहात. तुम्ही सगळ्यांसाठी आनंदमय आहात.



योग - साधना

- संकल्पना : चारुदत्त

आनंद मार्ग एक आदर्श जीवन प्रवाह आहे. आजपासून सात हजार वर्षापूर्वी देवधिदेव महादेव शिवांनी व्यावहारिक अध्यात्म विज्ञानाच्या रुपाने तंत्राचे प्रतिपादन किंवा आविष्कार केला होता. त्यानंतर योगेश्वर श्रीकृष्णाने साधना विज्ञानात आणखी भर घालून ते काळानुरूप बनविले. वर्तमान युगात श्री श्री आनंदामूर्तीजी यांनी त्या साधनेला पुन्हा : अधिक समृद्ध आणि वैज्ञानिक असे स्वरूप देऊन अखिल मानवाच्या कल्याणासाठी सदर केले आहे. आनंद मार्गाच्या साधना

पद्धतीत योग आणि तंत्रमार्ग यांचा अपूर्व, अलौकिक असा मणीकांचन योग साधला गेला आहे. गुरुदेवांच्या मते योग्य संपर्क व्याख्या- संयोगो योगो इत्वृत्त्वा जीवात्मा परमात्मन अशी आहे. म्हणजे, ज्या क्रियेच्या द्वारा जीवात्मा आणि पर्मात्माशी एकरूप होतो, तीच खरी स्वाभाविक योग साधना आहे.

योग साधनेची दुसरी बाजू आहे तंत्रसाधना. तंत्र शब्दाची आणखी एक प्रकारची व्याख्या अशी आहे. तंत्र जाडयात तारयेत



सद्गुरु



नमस्कार पद्धती



दिक्षा



साधना

यस्तू सा तंत्रः परिकीर्तितः ! मनुष्याच्या मनाच्या कुंठा (Complexes) आणि अज्ञानता (Ignorance) नाहिशी होते. ज्या द्वारा मनाचा विकास होतो. हे भगवान शिवानी सात हजार वर्षा पूर्वी दिलेले प्राचीन विज्ञान आहे. तंत्र साधना सर्वोत्तमपरी कल्याणकारी आहे. आनंद मार्गात तंत्र साधनेतील गूढ विघिना सरळ साधे रूप . देऊन पूर्ण रूपाने मनुष्याला मुक्त मार्गाचे द्वारा उधडून दिले आहे. या साधनेच्या अभ्यासाने मनुष्याच्या मनात सदभावना, सदबुद्धी, विनयभाव, वीरभाव त्याचप्रमाणे परमेश्वरा प्रति आत्मसमर्पणाच्या भाव जागृत होत असतो.

ज्याची मुक्तीची आकांक्ष जागृत झालेली आहे अशी कुणीही जिज्ञासू विश्वस्त ही मंगलकारी साधना शिकू शकते.

नमस्कार पद्धती

1. नमस्कार – माझ्यात जी परम चैतन्य सत्ता आहे तिने मनाच्या संपूर्ण माधुर्यासहित आणि हृदयातील संपूर्ण आदर भावा सहित आणि अंतःकरण पूर्वक तुमच्यातील सुप्त परम चैतन्य व्यष्टीला नमस्कार करतो. मनात असा विचार ठेवुन, हात जोडून शिर न झुकवत अंगठयाने दोन्ही भुवयांच्या मध्यभागी त्रिकुटीच्या (आज्ञाचक्र) ठिकाणी स्पर्श करावा. त्यानंतर हृदयाच्या ठिकाणी अनाहत चक्र आहे जेथे हात टेकवावेत आणि कुणालाही अभिवादन करावे, त्यालाच नमस्कार करणे म्हणतात. ही नमस्कार करण्याची विधी पूर्णपणे वैज्ञानिक आहे.

2. चरण स्पर्श – जे लोक लौकिक अथवा आध्यात्मिक दृष्ट्या श्रेष्ठ व आदरणीय आहेत अशा व्यष्टीच्या दोन्ही पायांना हाताने स्पर्श करावा, हाच चरण स्पर्श प्रणाम आहे. अश्रध्येय व्यष्टीला या प्रकारे प्रणाम करणे योग्य नाही.

3. साष्टांग प्रणाम – जमिनीवर दोन्ही पायांना लांब करून पोटावर झोपावे. डोके जमिनीवर टेकवून दोन्ही हातानी कानाच्या दोन्ही बाजून स्पर्शून थेट पुढे नेऊन, जमिनीला स्पर्शून हा प्रणाम केले जाते. ही मुद्रा सरळतेचे प्रतीक आहे. आनंदमार्गी लोक केवळ मार्ग गुरु श्री श्री आनंदमुर्तीजीनाच हा असा प्रणाम करीत असतात.

आध्यात्मिक साधकाच्या जीवनात दीक्षा हि एक महत्वपूर्ण घटना आहे. दीक्षे शिवाय आध्यात्मिक प्रगती संभवत नाही. साधक किंवा साधिका दीक्षा ग्रहण करून साधने द्वारा आत्मज्ञान प्राप्त करीत असतात. दीक्षा घेणे म्हणजे आपल्या अंतःकरणास्थित सुप्त आध्यात्मिक शक्तीचे जागरण करणे होय.

दीक्षा या शब्दात दोन अक्षरे आहेत. “दी” आणि “क्ष”. दी चा अर्थ दीप ज्ञान, अर्थात प्रकाशाने अज्ञानाचा अंधःकार दूर करणे. क्ष अक्षराचा अर्थ आहे – पूर्व जन्माच्या शुभ अशुभ संस्कारांचा क्षय करणे. मोक्ष प्राप्तीसाठी मनुष्याला संस्कारांच्या बंधनांतून मुक्तता होणे अनिवार्य आहे. म्हणूनच मुमुक्षु व्यष्टीने दीक्षा अवश्य ग्रहण केली पाहिजे.

गुरु

गुरु शब्दात दोन अक्षरे आहेत “गु” आणि “रु”, गु शब्दाचा अर्थ आहे – अन्धःकार (आध्यात्मिक आणि मानसिक क्षेत्रातील ज्ञानचा अंधःकार) आणि रु शब्दाचा अर्थ आहे विदुरक (जे दूर करतात) या प्रकारे गुरु शब्दाचा पूर्ण अर्थ होतो, जो भैतिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक तिन्ही स्तरावरील अंधःकार दूर करण्यास समर्थ असणारी सत्ता तेच गुरु होते.

मुक्त्याकांक्षया सदगुरु प्राप्ती.

एखाद्या व्यष्टीच्या मनात जेव्हा मुक्ती मिळवण्याची तीव्र जिज्ञासा जागृत होते. तेव्हाच त्याला सदगुरुची प्राप्ती होते. ब्रह्मवे गुरुरेक : नापरः ! ब्रह्म हेच गुरु आहे. कारण कि, ब्रह्म स्वतः बृहत् आहे आणि तिसरे असे की, त्यांच्या माध्यमातूनच ब्रह्म स्वतःला सगुण रूपात प्रगट करते. म्हणूनच साधारण मनुष्य सदगुरु होऊ शकत नाही. दीक्षाच्या द्वारे सदगुरुच अर्थात तारक ब्रह्मच मुमुक्षु साधकाला आध्यात्मिक मार्गदर्शन करतात. त्यांना महाकोल सुद्धा म्हणतात. जो दुसऱ्याची कुंडलीनी जागृत करू शकतो तोच महाकोल. तोच जीवाचे शिवात मिलन घडवून आणतो.

आनन्द पौर्णिमा

- आपला प्रतिनिधी

आनन्द पौर्णिमेच्या निमित्ताने
नमस्कार,

आनंदमार्गाचे संस्थापक श्री. श्री.आनंदमूर्तीजींच्या
जन्मदिनानिमित्त सर्व मार्गी बंधू भगिनींना हार्दिक शुभेच्छा!!

आनन्द पौर्णिमा दरवर्षी साजरी होत आहे. प्रत्येक
वर्षात होत विद्वान भक्तांकडून बाबांचे योगदान विषयी लेख
प्रसिद्ध होत आहेत. या निमित्ताने या लेखात बाबा हे केवळ
आनन्दमार्ग साधकांचे आहेत. हा गैरसमज दूर करण्याचा
प्रयत्न आहे. मार्गीयांचे योगदान विषयी आलोचना आहे. त्या
विषयी क्षमा मागूनच टीका करीत आहे. वास्तविक अनेक
व्यक्ती, संघटना, संप्रदान, पंथ, जनकल्याण कार्य करीत
आहेत. या राज्यात, देशात व विदेशात अनेक कार्य सुरु आहेत.
बाबांचे मिशन यातील काही व्यक्ती मार्गी नसून पुढे करीत
आहेत. बाबा हे आनन्दमार्गीयांचे आहेत. या भ्रमात राहून
मिशनचे काम पुढे जाणार नाही, याची जाणीव वाढणे आज
गरजेचे आहे.

बाबा फक्त आमचे आहेत. आनन्दमार्ग मिशन व
मिशनरी याचे महत्त्व आहे. पण बाबा जनसामान्यांचेही आहेत,
हे आपणांला विसरता येणार नाही. बाबा व्याघ्रकबरीवर अनेक
आनन्दमार्ग साधकांना परिचित नसलेल्या व्यक्तींच्या भेटी घेत
असत या व्यक्ती बाबांचे मिशनचे कार्य करणाऱ्या आहेत. या
अदृश्य, अपरिचितांकडून बाबा मार्गाने काम करीत आहेत.
हे मार्गी बंधूंनी लक्षात घ्यावे. मार्गीय साधक, हेच सद्धिप्र
राज्याची स्थापना करतील, हा भ्रम आहे. अमार्गी पण या
कार्यात मग्न आहेत. काही अदृश्य रूपात काही प्रत्यक्षात काम
करीत आहेत. जे आपणांस परिचित नाहीत तेव्हा आपण मार्गीय
बंधूंनी आपली एकजूट राखावी. आनन्दमार्गाचे आदर्शानुसार,
आदेशानुसार काम करावे, आत्मपरीक्षण करावे.

अन्य ठिकाणी सेवा कार्य चालू आहेत. तसे सेवा भावी,
त्यागी, यमनियम पालन करणारे काही मार्गी आहेत. त्यांना
या कार्यात सहभागी करून घ्यावे. बाबांनी आनन्दमार्ग
साधकांना किती उपकृत केले आहे. एका एकाला निवडून
त्यांचेतील दानवत्व घालवून देवत्व बहाल केले आहे. पण हे
मानवत्व, देवत्व आपण मार्गी बाबांचे मिशनसाठी अर्पण करीत
आहोत का ? हा प्रश्न आहे. किती मार्गीयांचे नाव समाजाने
पुरस्कृत केले आहे ? कुठल्या क्षेत्रातील कामासाठी केले
? राज्य/केंद्र शासनातील सेवा करणारे, नोकरदार, यांचे
कार्य दखलपात्र आहे का ? आनन्दमार्गी साधक जे नोकरी
व्यवसाय करतात. त्यांचेकडून सामाजिक कार्याची पण अपेक्षा
आहे, ते तपासावे.

आनन्दमार्गी यांचा सहभाग किती भ्रष्टाचार विरोधी
चळवळीत आहे ? इतर जन आंदोलनातील सहभाग किती
आहे ? किती मार्गी आपल्या साधना प्राप्त नैतिकतेचे रूपातून
समाजामध्ये व्यक्त होतात ? आध्यात्मिक सिद्धीचा आपण
कशा तऱ्हेने उपयोग करतो ? याविषयी या आनन्द पौर्णिमेच्या
निमित्ताने आत्मपरीक्षण व्हावे. अन्यथा आपण आपले
सुविधाग्रस्त, अहंकार पोषित जीवन जगून चळवळ मंद करीत
आहोत, असेच म्हणावे लागेल. सेमिनार मधील टॉपिक आपण
एकतो आणि विसरतो, असेच वाटते. आर्थिक गतिशीलता,
सामाजिक गतिशीलता यांचे प्रात्यक्षिकरणास आनन्दमार्गीयांचे
योगदान गतिमान व्हावे, असे या निमित्ताने सांगावयाचे आहे.
आमची निष्क्रियता, दिर्घसूत्रता, सुखासीन वृत्ती, पाहून बाबा
म्हणाले आहेत मै भेडबकरी से मिशन का काम करवाऊंगा!

बाबा या पृथ्वीवर आले. ते जनसामान्यांचे हितासाठी,
सर्व जीवांचे उद्धारसाठी, त्यांची वृष्णा वेगळ
आनन्दमार्गीयांसाठीच नाही ते सर्वांवर कृपा करीत आहेत.
यांचा आपण विसर पडू देऊ नये. यांचा विसर पडला आहे

म्हणून आपली कार्यतत्परता मंदावली आहे. आपले कार्यपद्धतीला आपण परिवर्तित करावे. बाबांनी म्हटले आहे. – तुमचे गुरुभाऊ जे अदृश्य रूपात आहेत. ते तुम्हांला ही सहकार्य करतील. आपण फक्त सक्रीय व्हावे हाच आज प्रश्न आहे ? उन्नत सभ्यता ही अन्य ग्रहांवर स्थापन झाली आहे. तेथे आनन्दमार्गाचे नीती, न्याय पूर्ण व्यवस्था कार्यरत झाली आहे. बाबांची छत्रछाया विश्वातील सर्व घटकांवर वर्षत आहे. याबाबत आम्ही व्यापक विचार करावा. बाबा ओतप्रोत योगद्वारे सर्व सृष्टीशी नाते संबंध ठेवून आहेत.

बाबांनी दिलेली साधना मार्गीय बंधूना सिद्धी देते. बरेच जण कार्यसिद्धी प्राप्त आहेत. काही जो विचार करतात, तो पूर्ण होतो. त्यामुळे त्यांना सर्व सुविधा प्राप्त झाल्या आहेत. ते या सुखात मग्न आहेत. काही असामान्य बनले आहेत. पण जनहितासाठी ते बाहेर पडले नाही तर त्यांच्या या सिद्धी गायब होतील व हे साधक मग भ्रमित, हताशापूर्ण जीवन जगतील, म्हणून यापासून सावध होण्याची ही वेळ आहे.

बाबांना गर्दी, बाजार, प्रदर्शन असे स्थान पसंत नव्हते. पण आपण जेवढे आहोत त्यापेक्षा अधिक लोकांत प्रदर्शन करत असतो. बाबा सर्व मान्यवरांना, प्रस्थापितांना आकर्षित करू शकत होते, पण तसे त्यांनी केले नाही. मंत्री, उद्योजक, व्यापारी, धर्माभिमानी, अर्धार्थी, कपटी, पापी, नेते, अधिकारी यांना बाबांनी दूर ठेवले, का असे केले ? त्याचा विचार मार्गीयांनी करावा. स्पष्ट सांगायचे म्हणजे मार्गासाठी अशा शक्तींशी हातामिळवणी करू नये. तडजोड करून क्षणिक सुविधा, स्वार्थ साधन नको. सहकार्य घेतांना संबंधित प्रतिष्ठीतांची प्रतिष्ठेचा आधार ओळखूनच मदत घ्यावी.

आपणांस हे ज्ञान असावे की, आपल्या जीवनात जे घडते, ते सर्व कृपामूर्ति बाबांचे आहे. यात स्वतःचे असे काहीच मोहणेपण नाही. हा बोध दर्शन स्वरूपाचा नको तर तो विश्वासात्मक असावा. विशेष कृपा होते तेव्हा हे झाले ते बाबांचे कृपेने झाले, हे समजून घ्यावे. हेच उत्तम. खोटा अहंकार नको.

साधकांनी भेदभाव, अहंभाव न करता ब्राम्हीभाव राखावा. कारण बाबा साधकांचे ऐश्वर्य, धन संपन्नता व गरीबी यात फरक करीत नाहीत. एका प्रसंगी जेव्हा बाबांचे निवासाचा प्रश्न झाला तेव्हा बाबांनी दिलेल्या वक्तव्यातून बाबांनी दाखविले आहे की, साधकांमध्ये उच्च-नीच भेद करू नये. बाबांचे शब्दात अर्थात भाषांतरीत वक्तव्य – असा नियम नाही की, भूक्तिप्रधान, जिल्हा प्रमुख यांचेकडेच बाबा मुक्काम करतील, बाबा कुठल्याही भक्तांचे घरी थांबू शकतात. हे खरे आहे की, भूक्तिप्रधानांची मान्यता हवी. कारण भूक्तिप्रधान हे धन संपन्न असतीलच असे नाही, ते संपन्न असावे असा नियम ही नाही, हे पण आवश्यक नाही की, ज्यांचे घर मुक्कामास योग्य आहे. त्यांनाच भूक्तिप्रधान करावे. भूक्तिप्रधान पदासाठी संपन्नता आर्थिक सक्षमता हा आधार नाही. अनेक भूक्तिप्रधान हे बाबांची केवळ गैरसोय होऊ नये म्हणून आपणहून अन्य साधकांचे घरी स्वतःचे मर्जीने मुक्कामास मान्यता देतात. संघ, केंद्र कार्यकारिणी अथवा बाबांचे अर्जीनुसार नाही तर भूक्तिप्रधानाचे मान्यतेने हे होते.

वरील उताऱ्यावरील बाबांचे वक्तव्य हे आज आपण मार्गीयांसाठी मार्गदर्शक तत्त्व आहे. आज बाबांप्रमाणेच आपण आचार्यांचे सुविधेविषयी जागरूक असावे. भूक्तिप्रधान व भूक्ति कमिटीने आचार्यांची काळजी घ्यावी. त्यांचे उपस्थितीने मार्गाची वाटचाल, प्रगति होणार आहे. आचार्यांना पर्याय म्हणून जनसामान्य साधक होऊ शकत नाही. मग तो धनवान असो वा प्रतिष्ठीत असो, लौकिक प्रतिष्ठा, पैसा, पार यापेक्षा आनन्दमार्ग संघाचे संघटनात्मक पद हे उच्चस्तर आहे

केन गो अहमिका ! केन गो अहमिका !!! केन गो अस्मिता !!!

लुटाये पडे तव चरणधुली नीचे (प्रभात संगीत क्र. ०२१२)
मनुष्याचा गर्व, दम्भ, धन संपदा, अहं पेक्षा धूलिकण श्रेष्ठ आहेत. जे परमपित्याचे चरणस्पर्श करतात. म्हणूनच समर्पण करावे तव द्रव्यं जगत गुरो तुभ्यंएवं समर्पयं

पुंजीवादी शोषणापासून मुक्तीचे मार्ग

- एक प्राउटीष्ट

जिथे राजनैतिक आणि आर्थिक शक्तीचे केंद्रीकरण असते तिथेच पुंजीवाद पसरतो, पुंजीपतिला आपल्या योजनांना आपल्या अनुसार पालन करवण्याचे सुयोग मिळते. राष्ट्राच्या अखंडतेसाठी राजनैतिक शक्तीचे केंद्रीकरण आवश्यक आहे. आर्थिक शक्तीच्या विकेंद्रीकरणाने समाजात सर्वांना लाभ मिळतो. आजची व्यवस्था, जी बहुसंख्यकांच्या शोषणावर आधारित आहे पुंजीवादाला वाव देत आहे, पुंजीवाद पसरत आहे.

आज पासून २० वर्षांपूर्वी पर्यंत आपली अर्थव्यवस्था जवळ जवळ १ ट्रिलियन डॉलर होती ती आज वाढून जवळ जवळ ३ ट्रिलियन डॉलर (२०० लाख करोड रुपये) एवढी झाली आहे . ह्या अर्थव्यवस्थेत समाजाच्या प्रत्येक स्तराच्या

लोकांचा हाथ आहे. समजा १०% जवळ जवळ पुंजीपती लोकांकडे आहे आणि त्यांची संपदा देशाच्या अर्थव्यवस्थेमध्ये एका अनुमानानुसार ८५% अथवा जास्त असेल. मध्यम वर्गाकडे जे की ४०-५०% च्या आकड्यात असतील त्यांची संपदा १०-१२ % च्या मध्ये असेल आणि अन्य लोकांच्या हातात उरलेली संपदा आहे.

ह्या अर्थव्यवस्थेत मध्यम वर्गाचे मानसिक आणि बौद्धिक श्रम लागलेले आहे आणि निम्न वर्गाचे शारीरिक श्रम लागलेले आहेत. हा जो पुंजीपतीचा वर्ग आहे त्याने सरकार मध्ये असलेल्या लोकांबरोबर तडजोड करून देशाच्या संसाधनाचे उपयोग करून अशी परिस्थिती निर्माण केली आहे की ते जास्तीतजास्त नफ्याचे अधिकारी झाले.



आजही तीस करोड लोक BPL (Below Poverty Line) मध्ये येतात. प्रश्न हा उठतो कि काय शारीरिक श्रम करणारे लोक जे ३५-४० % एकूण जनसंख्येचा भाग आहेत त्यांना फक्त ५ % एवढेच भाग देशाच्या अर्थव्यवस्थेत मिळायला पाहिजे ? इथे सर्वांना विकास हवा आहे आणि मोदी सरकार ह्या संदर्भात प्रशंसनीय कार्य करीत आहे. त्यांनी पुढील ५ वर्षांत अर्थव्यवस्थेला ५ ट्रिलियन डॉलर पर्यंत पोहोचविण्याचे लक्ष्य ठेवले आहे. पण देशाच्या अर्थव्यवस्थेच्या लाभाचे विवेकपूर्ण तर झालेच पाहिजे.

असे काय आहे कि एक माणूस आपल्या चोवीस तासाच्या परिश्रमाची किंमत १०० करोड रुपये लावतो तर दुसरा व्यक्ति जो शारीरिक परिश्रम करतो त्याच्या चोवीस तासांची किंमत पाचशे रुपये देखील होत नाही.

आता पाहूया की जी अर्थव्यवस्था १ ट्रिलियन डॉलर पासून वाढून २० वर्षांत आज ३ ट्रिलियन डॉलर झालेली आहे तर हे वाढलेल्या २ ट्रिलियन डॉलर देशाच्या अर्थव्यवस्थेचा लाभ कोणाला मिळाला. एका आकडाच्या अनुसार ह्याचे ९५%

भाग शहरी वस्तीत गेले. दुसऱ्या शब्दात वाढलेल्या अर्थव्यवस्थेचा ५% नाफा मात्र ग्रामीण क्षेत्रांना मिळाले. ग्रामीण क्षेत्रांमध्ये देशाची जवळ जवळ ६०% जनसंख्या राहते जे मुख्यतः कृषी व्यवसायाने जोडलेले आहेत.

कृषी उत्पादाच्या नाप्यातील अधिकांश भागही व्यावसायिकांना मिळतो . ही एक गंभीर समस्या आहे आणि सरकारने ह्यावर मनन केले पाहिजे.

भांडवलकरांचे भांडवल वाढण्याचे एक मोठे कारण जास्त नफा आणि ते फक्त आपल्यापर्यंत सीमित ठेवणे आणि त्याच्यापासून अजून नफा वाढवणे आहे. आम्हाला भांडवल वाढवण्याने काही त्रास नाही पण ते फक्त काही लोकांपर्यंत सीमित असणे, समाजात विषमता असणे, विविध प्रकारांच्या रोगांना जन्म देतो.

जरा विचार करा. काय ह्याला आम्ही असेच होत जाऊ देऊ ? ह्याचे समाधान प्रउतच्या सिद्धांत मध्ये निहित आहे. समाजात सर्वांचे कल्याण मात्र प्रउत (प्र- प्रगतीशील, उ - उपयोगी, त - तत्व) दर्शनाच्या सामाजिक एवं आर्थिक सिद्धांताने संभव आहे.

TATA हॉस्पिटल मुंबई..

चीन मधून जगभरात पसरलेल्या कोरोना व्हायरसपासून संरक्षणासाठी घ्यावयाची काळजी

१. कोरोना विषाणूचा आकार मोठा आहे. ४००-५०० मायक्रो त्यामुळे कोणत्याही साध्या मास्कमुळे संरक्षण होऊ शकते, खर्चिक मास्क घेण्याची आवश्यकता नाही.
२. विषाणूचे वजन जास्त असल्यामुळे तो हवेत तरंगत नाही, खाली पडतो, त्यामुळे त्याचा संसर्ग हवेतून होत नाही.
३. कपड्यांवर पडलेला विषाणू ९ तास राहतो, केवळ स्वच्छ कपडे धुवून वाळवल्यास विषाणू मरतो.
४. हातावर पडलेला विषाणू १० मिनिटे जगतो, स्वच्छ साबणाने हात धुणे किंवा Hand Sanitizer वापरणे हे प्रतिबंध करण्यास पुरेसे आहे.
५. थंड अन्न आणि icecream खाणे टाळा.
६. कोमट पाण्यात मीठ टाकून गुळण्या केल्यास विषाणू घशातच मारला जातो, फुफुसात संसर्ग होत नाही.
७. २६ ते २७ डिग्री तापमानात विषाणू टिकाव धरू शकत नाही. त्यामुळे उष्ण प्रदेशात विषाणू जगत नाही.
८. गर्दीच्या ठिकाणी जाऊच नका.
९. भारतीय जीवनशैलीचा वापर करा म्हणजे हात जोडून नमस्कार करा.
१०. प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी रोज सूर्यनमस्कार व्यायाम करावा.

१ मे महाराष्ट्र दिन

- मुक्त ज्ञानकोशातून

महाराष्ट्र दिन हा दिवस महाराष्ट्राची राज्य सुट्टी आहे. १ हा दिवस महाराष्ट्र राज्याच्या स्थापनेच्या स्मरणार्थ साजरा केला जातो. २ १ मे १९६० रोजी झालेल्या मुंबई राज्याच्या विभाजनापासून १ महाराष्ट्र दिन हा सामान्यतः परेड आणि राजकीय भाषणे तसेच समारंभांशी संबंधित आहे. तसेच इतर विविध सार्वजनिक आणि खाजगी कार्यक्रमांबरोबरच महाराष्ट्राचा इतिहास आणि परंपरा या दिवशी साजरे करतात. महाराष्ट्राच्या मराठी भाषिक राज्याच्या निर्मितीच्या स्मरणार्थ हा दिवस साजरा केला जातो.

पार्श्वभूमी

राज्य पुनर्रचना कायदा, १९५६ नुसार भाषांच्या आधारे भारतातील राज्यांसाठी सीमा परिभाषित केल्या गेल्या. ३ या

कायद्याचा परिणाम म्हणून जे मुंबई राज्य निर्माण झाले, ते मात्र वेगवेगळ्या मराठी, गुजराती, कच्ची आणि कोकणी भाषा बोलल्या जाणाऱ्या वेगवेगळ्या क्षेत्रांचे मिळून बनले होते. संयुक्त महाराष्ट्र समिती मुंबई राज्याचे दोन राज्यात विभाजन करण्याच्या चळवळीत आघाडीवर होती; एक भाग जेथे लोक प्रामुख्याने गुजराती आणि कच्ची बोलतात आणि दुसरा भाग जेथे लोक प्रामुख्याने मराठी आणि कोकणी बोलतात. ४ ५

२५ एप्रिल १९६० रोजी भारतीय संसदेने लागू केलेल्या बॉम्बे पुनर्रचना कायदा, १९६० नुसार या चळवळीचा परिणाम म्हणून महाराष्ट्र आणि गुजरात राज्यांची निर्मिती झाली. हा कायदा १ मे १९६० रोजी अंमलात आला. ६ इतिहास



मंगल देशा, पवित्र देशा, महाराष्ट्र देशा, प्रणाम घ्यावा
माझा हा महाराष्ट्र देशा, महाराष्ट्र दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!



Yoursselfstatus.com

२१ नोव्हेंबर इ.स.१९५६ दिवशी फ्लोरा फाउंटनच्या परिसरात तणावाचे वातावरण होते कारण राज्य पुनर्रचना आयोगाने महाराष्ट्राला मुंबई देण्याचे नाकारले त्यामुळे मराठी माणसे चिडली होती. सर्वत्र छोट्यामोठ्या सभामधून या निर्णयाचा निषेध होत होता. या संगटनामुळे कामगारांचा एक विशाल मोर्चा सरकारचा निषेध करण्यासाठी फ्लोरा फाउंटनासमोरील चौकात येण्याचे नियोजन झाले.

त्यानंतर प्रचंड जनसमुदाय एका बाजूने चर्चगेट स्थानकाकडून व दुसऱ्या बाजूने बोरीबंदरकडून गगनभेदी घोषणा देत, फ्लोरा फाउंटनकडे जमला. मोर्चा पोलिसी ताकद वापरून उधळून लावण्यासाठी लाठीचार्ज करण्यात आला. मात्र अढळ सत्याग्रहीं मुळे पोलिसांचे हे प्रयत्न अयशस्वी झाले आणि पोलिसांना गोळीबाराचा आदेश मुंबई राज्याचे तत्कालीन मुख्यमंत्री मोरारजी देसाई यांच्याद्वारे देण्यात आला. गोळीबार झाला आणि संयुक्त महाराष्ट्राच्या लढ्यात १०६ आंदोलक हुतात्मे झाले.

या हुतात्म्यांच्या बलिदानामुळे व मराठी माणसाच्या आंदोलनामुळे सरकारने नमते घेऊन १ मे, इ.स. १९६० रोजी मुंबईसह संयुक्त महाराष्ट्राची स्थापना केली. त्यानंतर इ.स. १९६५मध्ये त्या जागी हुतात्मा स्मारकाची उभारणी करण्यात आली.

हुतात्म्यांची नावे

२१ नोव्हेंबर इ. स. १९५६ चे हुतात्मे

सिताराम बनाजी पवार

जोसेफ डेव्हिड पेजारकर

चिमणलाल डी. शेट

भास्कर नारायण कामतेकर

रामचंद्र सेवाराम

शंकर खोटे

धर्माजी गंगाराम नागवेकर

रामचंद्र लक्ष्मण जाधव

के. जे. झेवियर

पी. एस. जॉन

शरद जी. वाणी

वेदीसिंग

रामचंद्र भाटीया

गंगाराम गुणाजी

गजानन ऊर्फ बंडू गोखले

निवृत्ती विठोबा मोरे

आत्माराम पुरुषोत्तम पानवलकर

बालप्पा मुतण्णा कामाठी

धोंडू लक्ष्मण पारडूले

भाऊ सखाराम कदम

यशवंत बाबाजी भगत

गोविंद बाबूराव जोगल

पांडूरंग धोंडू धाडवे

गोपाळ चिमाजी कोरडे

पांडूरंग बाबाजी जाधव

बाबू हरी दाते

अनुप माहावीर

विनायक पांचाळ

सिताराम गणपत म्हादे

सुभाष भिवा बोरकर

गणपत रामा तानकर

सिताराम गयादीन

गोरखनाथ रावजी जगताप

महमद अली

तुळशीराम पुंजाजी बेलसरे

देवाजी सखाराम पाटील

शामलाल जेठानंद

सदाशिव महादेव भोसले

भिकाजी पांडूरंग रंगाटे

वासुदेव सुर्याजी मांजरेकर
 भिकाजी बाबू बांबरकर
 सखाराम श्रीपत ढमाले
 नरेंद्र नारायण प्रधान
 शंकर गोपाल कुष्टे
 दत्ताराम कृष्णा सावंत
 बबन बापू भरगुडे
 विष्णू सखाराम बने
 सिताराम धोंडू राडये
 तुकाराम धोंडू शिंदे
 विठ्ठल गंगाराम मोरे
 रामा लखन विंदा
 एडवीन आमब्रोझ साळवी
 बाबा महादू सावंत
 वसंत द्वारकानाथ कन्याळकर
 विठ्ठल दौलत साळुंखे
 रामनाथ पांडूरंग अमृते
 परशुराम अंबाजी देसाई
 घनश्याम बाबू कोलार
 धोंडू रामकृष्ण सुतार
 मुनीमजी बलदेव पांडे
 मारुती विठोबा म्हस्के
 भाऊ कोंडीबा भास्कर
 धोंडो राघो पुजारी
 हृदयसिंग दारजेसिंग
 पांडू माहादू अवररीकर
 शंकर विठोबा राणे
 विजयकुमार सदाशिव भडेकर
 कृष्णाजी गणू शिंदे
 रामचंद्र विठ्ठल चौगुले
 धोंडू भागू जाधव

रघुनाथ सखाराम बीनगुडे
 काशीनाथ गोविंद चिंदरकर
 करपैया किरमल देवेंद्र
 चुलाराम मुंबराज
 बालमोहन
 अनंता
 गंगाराम विष्णू गुरव
 रत्नु गोंदिवरे
 सय्यद कासम
 भिकाजी दाजी
 अनंत गोलतकर
 किसन वीरकर
 सुखलाल रामलाल बंसकर
 पांडूरंग विष्णू वाळके
 फुलवरी मगरु
 गुलाब कृष्णा खवळे
 बाबूराव देवदास पाटील
 लक्ष्मण नरहरी थोरात
 ठमाबाई विठ्ठल सूर्यभान
 गणपत रामा भुते
 मुनशी वझीरअली
 दौलतराम मथुरादास
 विठ्ठल नारायण चव्हाण
 देवजी शिवन राठोड
 रावजीभाई डोसाभाई पटेल
 होरमसजी करसेटजी
 गिरधर हेमचंद लोहार
 सतू खंडू वाईकर
 गणपत श्रीधर जोशी
 माधव राजाराम तुरे(बेलदार)
 मारुती बेन्नाळकर

मधूकर बापू बांदेकर
लक्ष्मण गोविंद गावडे
महादेव बारीगडी
कमलाबाई मोहिते
सीताराम दुलाजी घाडीगावकर
शंकरराव तोरस्कर

महाराष्ट्र दिन हा दिवस महाराष्ट्राची राज्य सुट्टी आहे.
१ हा दिवस महाराष्ट्र राज्याच्या स्थापनेच्या स्मरणार्थ साजरा केला जातो. २ १ मे १९६० रोजी झालेल्या मुंबई राज्याच्या विभाजनापासून १ महाराष्ट्र दिन हा सामान्यतः परेड आणि राजकीय भाषणे तसेच समारंभांशी संबंधित आहे. तसेच इतर विविध सार्वजनिक आणि खाजगी कार्यक्रमांबरोबरच महाराष्ट्राचा इतिहास आणि परंपरा या दिवशी साजरे करतात. महाराष्ट्राच्या मराठी भाषिक राज्याच्या निर्मितीच्या स्मरणार्थ हा दिवस साजरा केला जातो.

पार्श्वभूमी

राज्य पुनर्रचना कायदा, १९५६ नुसार भाषांच्या आधारे भारतातील राज्यांसाठी सीमा परिभाषित केल्या गेल्या. ३ या कायद्याचा परिणाम म्हणून जे मुंबई राज्य निर्माण झाले, ते मात्र वेगवेगळ्या मराठी, गुजराती, कच्छी आणि कोकणी भाषा बोलल्या जाणाऱ्या वेगवेगळ्या क्षेत्रांचे मिळून बनले होते. संयुक्त महाराष्ट्र समिती मुंबई राज्याचे दोन राज्यात विभाजन करण्याच्या चळवळीत आघाडीवर होती; एक भाग जेथे लोक प्रामुख्याने गुजराती आणि कच्छी बोलतात आणि दुसरा भाग जेथे लोक प्रामुख्याने मराठी आणि कोकणी बोलतात. ४ ५

२५ एप्रिल १९६० रोजी भारतीय संसदेने लागू केलेल्या बॉम्बे पुनर्रचना कायदा, १९६० नुसार या चळवळीचा परिणाम म्हणून महाराष्ट्र आणि गुजरात राज्यांची निर्मिती झाली. हा कायदा १ मे १९६० रोजी अंमलात आला. ६

इतिहास

विकिपीडियातील इतिहासविषयक लेखात पाळावयाचे लेखन संकेत दाखवा.

विकिपीडियाचा दर्जा राखण्यासाठी या लेखास किंवा विभागास विकिकरणाची गरज आहे.

उपयुक्त विकिदुवे देऊन या लेखाचे विकिकरण करण्यास कृपया मदत करा.

संक्षिप्त मार्गदर्शन दाखवादाखवा

२१ नोव्हेंबर इ.स.१९५६ दिवशी फ्लोरा फाउंटनच्या परिसरात तणावाचे वातावरण होते कारण राज्य पुनर्रचना आयोगाने महाराष्ट्राला मुंबई देण्याचे नाकारले त्यामुळे मराठी माणसे चिडली होती. सर्वत्र छोट्यामोठ्या सभामधून या निर्णयाचा निषेध होत होता. या संगठनामुळे कामगारांचा एक विशाल मोर्चा सरकारचा निषेध करण्यासाठी फ्लोरा फाउंटनासमोरील चौकात येण्याचे नियोजन झाले.

त्यानंतर प्रचंड जनसमुदाय एका बाजूने चर्चगेट स्थानकाकडून व दुसऱ्या बाजूने बोरीबंदरकडून गगनभेदी घोषणा देत, फ्लोरा फाउंटनकडे जमला. मोर्चा पोलिसी ताकद वापरून उधळून लावण्यासाठी लाठीचार्ज करण्यात आला. मात्र अढळ सत्यागर्ही मुळे पोलिसांचे हे प्रयत्न अयशस्वी झाले आणि पोलिसांना गोळीबाराचा आदेश मुंबई राज्याचे तत्कालीन मुख्यमंत्री मोरारजी देसाई यांच्याद्वारे देण्यात आला. गोळीबार झाला आणि संयुक्त महाराष्ट्राच्या लढ्यात १०६ आंदोलक हुतात्मे झाले.

या हुतात्म्यांच्या बलिदानामुळे व मराठी माणसाच्या आंदोलनामुळे सरकारने नमते घेऊन १ मे, इ.स. १९६० रोजी मुंबईसह संयुक्त महाराष्ट्राची स्थापना केली. त्यानंतर इ.स. १९६५मध्ये त्या जागी हुतात्मा स्मारकाची उभारणी करण्यात आली.

१मे महाराष्ट्रे दिन तसेच कामगार दिनानिमित्त प्रगतीशील सह्याद्री समाजातर्फे सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा आणि सर्व हुतात्मना मानाचा मुजरा !!!

पालक आहे पौष्टिक आहार, जाणून घ्या मोठे फायदे

- आपला प्रतिनिधी

पालकाचे फायदे: पालक तुमच्या शरीराला भरपूर पोषण पुरवते. यामुळे डोळ्यांची दृष्टी तर वाढतेच पण रक्ताची कमतरताही पूर्ण होते. तसेच हाडे मजबूत होण्यास मदत होते. जाणून घ्या पाच मोठे फायदे.

ज्या लोकांच्या शरीरात रक्ताची कमतरता आहे किंवा आहे, त्यांनी आपल्या आहारात पालकाचा समावेश करावा. त्यामुळे रक्त कमी होत नाही.

ज्या लोकांचा रक्तदाब नियंत्रणाबाहेर राहतो, त्यांनी आपल्या आहारात पालकाचा समावेश करावा. जर तुम्हाला पालक आवडत नसेल तर तुम्ही त्याचा रस देखील पिऊ शकता. यामुळे रक्तदाबही नियंत्रणात राहिल.

शरीरातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासाठीही पालक खूप फायदेशीर आहे. म्हणजेच तुमच्या शरीरात चांगले

आणि वाईट कोलेस्ट्रॉल समान राहिल. अशा स्थितीत पालकाचे सेवन जरूर करावे. असे केल्याने हृदयविकाराचा धोकाही कमी होतो.

पालक हाडे मजबूत करेल

खराब जीवनशैली आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे हाडे अकाली कमकुवत होतात. जर तुम्ही तुमच्या आहारात पालकाचा समावेश केलात तर तुमची हाडे खूप मजबूत होतील.

पालक डोळ्यांची दृष्टी वाढवेल

पालकाच्या सेवनाने अनेक प्रकारच्या समस्यांवर मात केली जाते, परंतु आम्ही तुम्हाला सांगतो की डोळ्यांची दृष्टी वाढवण्यासाठी पालकाचे खूप महत्त्व आहे. त्याचा आहारात समावेश करा.



‘मोठं’ होणं म्हणजे नेमकं काय ??
 डोळ्यांमधली चमक हरवत जाणं
 सौंदर्याचं लेणं हळूहळू झिजत जाणं
 जाणाऱ्या प्रत्येक क्षणासोबत
 कणाकणाने विकल होत जाणं
 की एका एका गात्रासोबत
 स्वतःच नकळत विझत जाणं,
 ‘मोठं’ होणं म्हणजे नेमकं काय ??
 तुरुंगातल्या कैद्यासारखी
 अशी एकाकी होरपळ
 म्हणजे ‘मोठं’ होणं...?
 की कोणत्याही बदलांना स्वीकारण्याची
 तयारी नसलेल्या शरीर मनाची
 सतत समजूत काढून येणारी मरगळ,
 म्हणजे ‘मोठं’ होणं...??
 खरंच मोठं होणं म्हणजे नेमकं काय ??
 जाणवत राहतात,
 आतून गोठलेल्या भावनांचे
 विलग होत जाणारे पदर,
 आणि जाणवत राहतात
 अखेरचे उरलेले काहीच श्वास
 वार्धक्याच्या शेवटच्या पायरीवर
 जिवंतपणीच भुतं होऊन

मोठं होणं



स्वतःच स्वतःला घाबरत
 जगत राहतो आपण
 ‘मोठं’ होऊन,
 किंवा अशा जगण्यालाच घाबरत
 हरत हरत मरत राहतो आपण
 ‘मोठं’ होऊन!
 तारुण्याच्या उंबरठ्यावर
 बालपणीची शेवटची पायरी ओलांडताना
 ‘मोठं’ व्हायचं असं सवप्न होतं.
 असं व्हायचं, हे नव्हे !
 आता, अधाशी डोळ्यांनी आपलाच
 भूतकाळ पहायचा हपापलेपणे,
 आणि ‘मोठे’पणाच्या भीतीने
 झरणारे डोळे चटकन् पुसून टाकयचे.
 ‘लहानपण’ म्हणजे नेमकं काय ??
 याचा विचार करत...!!

~ स्पृहा जोशी

आजीबाई, आजीबाई
थकलात का?
नेटवर नातवाला
भेटलात का?
मुलांना शिकवून
केला गुन्हा
परदेशी गेल्या
लेकी-सुना
नातवा नातवा
येऊन जा
आजीच्या प्रेमात
न्हाऊन जा
नातवाने वाचला
नन्नाचा पाढा
रिकामा राहिला
आजीचा वाडा



उष्माघात टाळण्याचे उपाय

- प्रिया दीक्षित

हिवाळा हृदयरोग्यांसाठी वाईट ठरतो, कारण हृदयाशी संबंधित समस्या याच ऋतूत दिसून येतात. परंतु थंडीच नाही तर अती उष्णतेमुळे सुद्धा हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका वाढतो. खरं तर, हवामानात अचानक बदल झाल्याने हृदयविकाराचा धोका वाढतो. त्यामुळे अचानक वाढणाऱ्या या

उन्हामुळे हृदयरुग्णांच्या समस्या जास्त प्रमाणात दिसू शकतात.

उष्माघाताची समस्या कोणाला उद्भवते ?

उष्माघाताचा त्रास कोणालाही होऊ शकतो, परंतु ज्या लोकांना हृदयविकाराचा त्रास आहे किंवा ज्या लोकांना हृदय



आणि रक्तवाहिन्यांशी संबंधित रोगांचा त्रास आहे, त्यांना उष्माघाताचा जास्त धोका जास्त असतो.

उष्माघात टाळण्यासाठी उपाय

जास्त उन्हात जाऊ नका

उन्हाचा पारा दुपारी 12 ते संध्याकाळी 4 वाजेपर्यंत जास्त असतो. त्यामुळे यावेळी घर किंवा ऑफिसमध्ये रहा. घरातून बाहेर जात असाल तर पाण्याची बाटली सोबत ठेवा. त्याबरोबरच उन्हापासून वाचण्यासाठी छत्री, स्कार्फ सुद्धा जवळ ठेवा. मुलांना, गरोदर महिलांना, आजारी व्यक्तींना दुपारच्या वेळी बाहेर पडू देऊ नका.

नियमित चेकअप करा

कोणताही ऋतू असला तरीही हृदयरुग्णांना नियमित चेकअप करायला हवे, ज्यामुळे तुम्ही तुमची काळजी योग्य पद्धतीने घेऊ शकाल.

व्यायाम करा

हृदयरुग्णांना हलके व्यायाम करण्याचा सल्ला दिला जातो, जे सकाळी लवकर किंवा संध्याकाळी थोडे थंड तापमान असताना करावे. जर घाम वाटू लागला किंवा हृदयाचे ठोके वाटू लागले तर डॉक्टरांशी संपर्क साधा.

जास्त पाणी प्या

हेल्थ एक्सपर्ट सांगतात की, हृदयरुग्णांना त्यांच्या डॉक्टरांनी जी औषधं दिली आहेत ती, त्यांनी नियमित घ्यायला हवी. शिवाय पाणी सुद्धा जास्त प्यायला हवं.

अस्वीकरण (Disclaimer) : या लेखात दिलेली माहिती आणि उपाय सामान्य माहितीवर आधारित आहे. या माहितीची पूर्णता, विश्वासार्हता आणि अचूकता याबाबत वेबदुनिया कोणतीही हमी देत नाही. अधिक माहितीसाठी संबंधित तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

आनंदमार्ग काय आहे ? एवढेच जगाला सांगा

तो नोव्हेंबर महिना होता. रांची शहरात “धर्ममहाचक्र” संचालन, समापन बाबांनी केले. नंतरचे सकाळी आचार्य सारंगजी हे श्री. क्षितीजदादा यांच्या घरी आले. बाबा दाढी करण्याचे तयारीत आहेत हे पाहून सारंगजी दादा यांनी टेबल, खुर्ची, आरसा, पाणी, बेसिन इत्यादी आवश्यक व्यवस्था केली. बाबा दाढी करत बसले. तेव्हा दादाजींनी बाबांना प्रश्न केला, बाबा काही काळ गप्प राहिले. सारंगजी यांचे कडे पाहत म्हणाले, “तुम्ही महाभारत वाचले असावे, “दादाजी, होय, बाबा पूर्ण नाही.” कुरुक्षेत्र मैदानावर युद्ध झाले हे तर माहिती आहे ना ? हो, बाबा.” युद्ध पांडव जिंकले, हे नक्की” हा! केवळ पाच व्यक्ती, शंभर कौरव भावंडांविरुद्ध होते. “हो बाबा” मग महाभारत माहित नाही असे का म्हटले, तरी महाभारताची शिकवण काय आहे ? सारंगजी चुपचाप. बाबा-पाच नैतिक व्यक्ती शंभराहून अधिक अनैतिक व्यक्तींना पराभूत करतात. “समाजातील पाच टक्के लोक नैतिक झाल्यास पुर्ण समाज सुखी होऊ शकतो, हे तुमचे मिशन, आहे. समाजाचा पाच टक्के भाग नैतिकता युक्त बनवा. “बाबा, खुपच कठीन काम आहे.” “तीन टक्के करा.” सारंगजी दादा बोलले “तीन टक्के काय, एक टक्क्यांच्या तीन शंभराहून कमी सुध्दा अशक्य आहे.” बाब क्षणभर शांत होते. “तर एक काम करणार का ?” कोणते ते सांगावे! “या विश्वातील मनुष्यास” आनंद मार्ग संस्था आहे ती कशासाठी एवढे समजू द्या. संस्थेचे उद्दीष्ट माहित होऊ द्या. एवढे करा. त्याने आपला, उद्देश साध्य होणार आणि ध्येय सुध्दा प्राप्त होईल!!

... जमलापुर पर्व पुस्तकातून साभार

स्वादिष्ट केशर कुल्फी

- वेब दुनिया मराठी

उन्हाळा सुरु झाला आहे. अशा परिस्थितीत मुलं कुल्फी खाण्याचा हट्ट करतात. बाजारात आणलेल्या कुल्फीचा मुलांच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो. पण मुलांसाठी बाजारासारखी स्वादिष्ट कुल्फी तुम्ही घरीच बनवू शकता. चला तर मग जाणून घेऊया बनवण्याची मजेदार रेसिपी....

साहित्य

कंडेन्सड दूध - 2 कप

दूध - 1/2 कप

केशर - 1 टीस्पून

मलई - 1 टीस्पून

पिस्ता - 1 टीस्पून

सुका मेवा - 1 कप

कृती

1. सर्वप्रथम एका भांड्यात कंडेन्सड मिल्क टाका आणि चांगले फेटून घ्या.

2. दुधात फेटून घट्ट पेस्ट बनवा.

३. एका पातेल्यात मंद आचेवर दूध उकळण्यासाठी ठेवा आणि त्यात थोडेसे केशर घाला.

4. दुधात केशर चांगले मिसळा. दुधाचा रंग बदलला की गॅस बंद करा.

५. केशर असलेले दूध 1 -20 मिनिटे थंड होण्यासाठी ठेवा.

६. नंतर केशर दूध आणि कंडेन्सड मिल्कची पेस्ट मिक्स करा.

७. तयार मिश्रण कुल्फीच्या साच्यात घाला.

८. आता झावून ठेवा आणि 4- तास रेफ्रिजरेटरमध्ये ठेवा.

९. नंतर साच्यातून कुल्फी काढा आणि पिस्ते आणि ड्रायफ्रुट्सने सजवून सर्व्ह करा.



एमएससी कम्युनिटी हेल्थ नर्सिंग कोर्स मध्ये करिअर करा

- प्रिया दीक्षित

Career in M.Sc. in Community Health Nursing
M.Sc. in Community Health Nursing : कोर्स हा 2 वर्षांचा कोर्स आहे जो .एम नर्सिंग किंवा नर्सिंग संबंधित कोर्ससह अनिवार्य आहे. या अभ्यासक्रमात विद्यार्थ्यांना नर्सिंगशी संबंधित उच्च शिक्षण दिले जाते. मुख्य म्हणजे या अभ्यासक्रमाला प्रवेश परीक्षेच्या आधारे विद्यार्थ्यांना प्रवेश दिला जातो.एमएससी इन नर्सिंग कोर्समध्ये विद्यार्थ्यांना नर्सिंग गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजी, नर्सिंग मॅनेजमेंट, कार्डिओव्हस्कुलर नर्सिंग, चाइल्ड हेल्थ नर्सिंग, नर्सिंग फॉर यूरोलॉजिस्ट इन ऑर्थोपेडिक, मॅटल हेल्थ नर्सिंग आणि मॅटल हेल्थ नर्सिंग या सर्व बाबींची माहिती दिली जाते.

सायन्स कोर्स मध्ये करिअर करा, पात्रता जाणून घ्या
पात्रता-बीएससी नर्सिंग, पोस्ट बेसिक बीएससी नर्सिंग कोर्सच्या अंतिम परीक्षेला बसलेले किंवा कोणत्याही

मान्यताप्राप्त संस्थेच्या निकालाची प्रतीक्षा करणारे विद्यार्थी कोर्ससाठी अर्ज करू शकतात.

विद्यार्थ्यांना B.Sc मध्ये 55 टक्के गुण मिळणे बंधनकारक आहे.

यासोबतच विद्यार्थ्यांना 1 वर्षांचा कामाचा अनुभव असावा.

-राज्य नर्सिंग नोंदणी समुपदेशनात नोंदणी करणे अनिवार्य आहे.

प्रवेश परीक्षा -

PGIMER

मणिपाल विद्यापीठ ऑनलाइन प्रवेश परीक्षा

NEET

INI CET

PIMS,AICET,ASP

आवश्यक कागदपत्रे



शिक्षण

12वी प्रमाणपत्र आणि मार्कशीट
प्रवेश परीक्षेचे गुणपत्रक (लागू असल्यास)
पदवी प्रमाणपत्र आणि मार्कशीट
कॉलेज लिट्टिंग सर्टिफिकेट
मायग्रेसन सर्टिफिकेट
प्रोव्हिजनल सर्टिफिकेट
पासपोर्ट साइज रंगीत फोटो
जात/जमाती प्रमाणपत्र (SC/ST उमेदवारांच्या बाबतीत) शारीरिकदृष्ट्या अपंग प्रमाणपत्र.

प्रवेश प्रक्रिया –

प्रवेश परीक्षांविषयी, संस्थेद्वारे अनेक प्रकारच्या प्रवेश परीक्षांचे आयोजन केले जाते, ज्यामध्ये विद्यार्थी सहभागी होऊन प्रवेश घेऊ शकतो. या प्रवेश परीक्षांचे पालन समुपदेशन प्रक्रियेद्वारे केले जाते, ज्यामध्ये विद्यार्थ्यांना त्यांच्याकडून मिळालेल्या रेकॉर्डनुसार संस्थेमध्ये जागा वाटप केल्या जातात. जागा वाटपानंतर, पडताळणी प्रक्रिया आणि शुल्क भरण्याची प्रक्रिया होते.

अर्ज प्रक्रिया – उमेदवारांना त्या संस्थेच्या वेबसाइटला भेट द्यावी लागेल जिथे त्यांना प्रवेश घ्यायचा आहे आणि पात्रता निकष तपासावे लागतील.

त्यानंतर उमेदवारांनी त्यांचा नोंदणी फॉर्म चालू मेल आयडी आणि फोन नंबर सह भरावा आणि लॉगिन आयडी तयार करावा.

लॉगिन आयडी तयार केल्यानंतर, उमेदवारांना अर्ज भरावा लागेल आणि कागदपत्रे अपलोड करावी लागतील.

त्यानंतर उमेदवारांना त्यांचे अर्ज शुल्क भरावे लागेल आणि भविष्यातील संदर्भासाठी अर्जाची पावती घ्यावी लागेल.

गुणवत्तेवर आधारित प्रवेशाच्या बाबतीत महाविद्यालय पात्र उमेदवारांची यादी प्रसिद्ध करेल.

आणि प्रवेश परीक्षेच्या बाबतीत, पात्र उमेदवारांची यादी एजन्सीद्वारे प्रसिद्ध केली जाते. समुपदेशनाच्या अंतिम फेरीदरम्यान उमेदवारांना त्यांची निवड करावी लागेल.

शीर्ष महाविद्यालय–

प्रवरा इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस, अहमद नगर, महाराष्ट्र
IPGMER, कोलकाता
JIPMER
कालिकत विद्यापीठ, कालिकत
भारती विद्यापीठ, पुणे
निजाम इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस, हैदराबाद

AFMC, पुणे

एम्स, दिल्ली

शारदा विद्यापीठ

वेस्टफोर्ट कॉलेज ऑफ नर्सिंग

आचार्य एनआर स्कूल ऑफ नर्सिंग, बंगलोर

टी. जॉन कॉलेज ऑफ नर्सिंग, बंगलोर

कृपानिधी कॉलेज ऑफ नर्सिंग, बंगलोर

जॉब व्याप्ती

नर्सिंग इन्वार्ज

नर्सिंग पर्यवेक्षक

क्लिनिकल इन्स्ट्रक्टर

नर्सिंग एडिझव्युटिव्ह

पॅरामेडिकल असिस्टंट

नर्सिंग सुपरिटेण्डंट

व्यावसायिक आरोग्य परिचारिका

कम्युनिटी हेल्थ आउटरीच स्पेशलिस्ट

अस्वीकरण (Disclaimer) : या लेखात दिलेली माहिती

आणि उपाय सामान्य माहितीवर आधारित आहे. या माहितीची पूर्णता, विश्वासार्हता आणि अचूकता याबाबत वेबदुनिया कोणतीही हमी देत नाही. अधिक माहितीसाठी संबंधित तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

गिरनार पर्वत

- आपला प्रतिनिधी

गुजरातच्या जुनागड जिल्ह्यातील गिरनार पर्वत हे भगवान दत्तात्रेयांचे प्रमुख निवासस्थान आणि तपोभूमी मानले जाते. येथील गुरुशिखरावर दत्त पादुकांचे प्राचीन मंदिर असून, गिरनारच्या पवित्र यात्रेसाठी सुमारे ९,००० ते १०,००० पायऱ्या चढून जाव्या लागतात. हे स्थान नाथ संप्रदाय आणि हिंदू-जैन भाविकांचे पवित्र तीर्थक्षेत्र आहे १, ३, १२.

गिरनार पर्वत दत्त मंदिर माहिती

स्थान: जुनागड (गुजरात), सौराष्ट्र प्रदेश. हे हिमालयापेक्षाही जुने मानले जाते १.

मुख्य स्थान: सर्वात उंच शिखरावर (गुरुशिखर) श्री दत्तात्रेय पादुका मंदिर १.

वैशिष्ट्य: भगवान दत्तात्रेयांनी येथे १२,००० वर्षे तपश्चर्या केली होती आणि हे त्यांचे अक्षय निवासस्थान मानले जाते १५.

पायऱ्या: अंदाजे १०,००० पायऱ्या (आता रोपवेची सुविधा उपलब्ध आहे) १२, १३.

प्रमुख आकर्षण: दत्तात्रेय पादुका, गोरक्षनाथ शिखर, अंबाजी मंदिर, नेमिनाथ जैन मंदिर ४.

दत्त धुनी: येथे प्राचीन काळापासून प्रज्वलित असलेली “दत्ताग्नि” आहे १४.

उत्तम वेळ: ऑक्टोबर ते मार्च (हिवाळा) २.

यात्रेचा मार्ग आणि इतर ठिकाणे:

१. तलेठी: पर्वताच्या पायथ्याला “भवनाथ” मंदिर आणि “मृगी कुंड” आहे ८.

२. अंबाजी माता: गिरनारच्या प्रमुख शिखरांपैकी एक.

३. गोरक्षनाथ शिखर: सर्वात उंच शिखरांपैकी एक, जिथे नाथ संप्रदायाचे स्थान आहे ४.

४. कमंडलूकुंड: हे एक पवित्र तीर्थ आहे २.

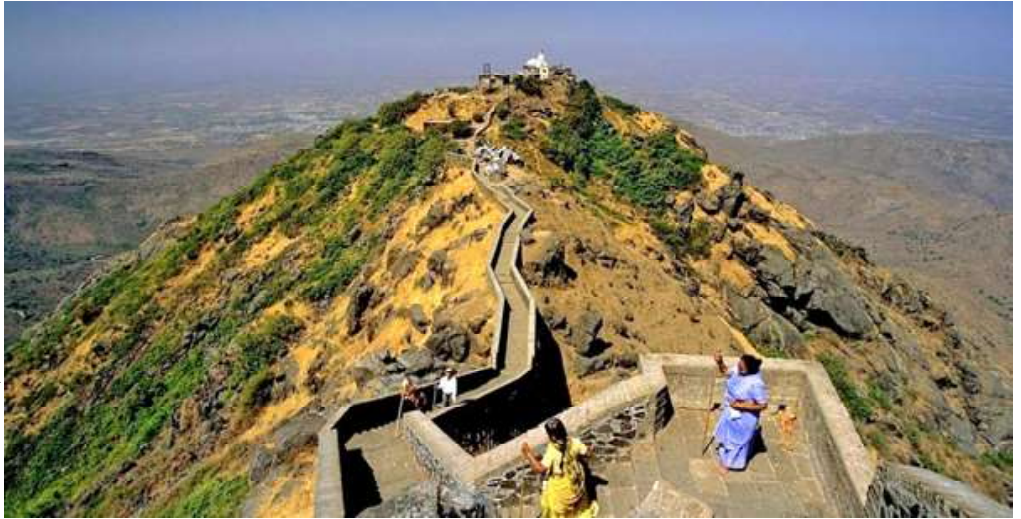
महत्त्वाची माहिती:

रोपवे: आता अंबाजी मंदिरापर्यंत रोपवे उपलब्ध असल्याने यात्रेतील अंतर व वेळ वाचते १३.

राहण्याची व्यवस्था: गिरनारच्या पायथ्याशी (तलेठी) अनेक धर्मशाळा आणि आश्रम आहेत ४.

विशेष: गिरनार परिक्रमा (५ दिवसांची) मोठ्या उत्साहात साजरी केली जाते १४.

टीप: येथे जाण्यासाठी शारीरिक क्षमता महत्त्वाची आहे, कारण बहुतेक मार्ग पायी पायऱ्या चढून जाण्याचा आहे, मात्र रोपवेमुळे आता सोपे झाले आहे.



औषधांऐवजी रोज खा ऋढीपत्त्याची ॢ पाने

- वेब मराठी दुनिया

कढीपत्ता फक्त फोडणीपुरता मर्यादित नसून, ते आरोग्याचा एक उत्तम स्रोत आहे. दररोज सकाळी रिकाम्या पोटी कढीपत्त्याची ॢ-१० पाने चावून खाणे ही एक साधी पण अत्यंत प्रभावी सवय आहे. या सवयीचे ६ आश्चर्यकारक फायदे खालीलप्रमाणे आहेत:

१. पचनक्रिया सुधारते

कढीपत्त्यामध्ये पाचक एन्झाईम्स असतात जे पचन सुधारण्यास मदत करतात. रिकाम्या पोटी पाने खाल्याने गॅस, अपचन आणि बद्धकोष्ठतेच्या समस्या दूर होतात.

२. वजन कमी करण्यास मदत

कढीपत्ता शरीरातील “बॅड कोलेस्ट्रॉल” कमी करण्यास आणि चयापचय (Metabolism) वाढवण्यास मदत करतो. यामुळे शरीरातील अतिरिक्त चर्बी नैसर्गिकरित्या कमी होण्यास मदत होते.

३. डोळ्यांचे आरोग्य आणि दृष्टी

कढीपत्त्यात व्हिटॅमिन - भरपूर प्रमाणात असते. हे डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे रातांधळेपणा टाळता येतो आणि दृष्टी तीक्ष्ण होते.

४. रक्तातील साखर नियंत्रित राहते

मधुमेहींसाठी कढीपत्ता वरदान आहे. हे शरीरातील इन्सुलिनच्या कार्यावर सकारात्मक परिणाम करते,

ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी संतुलित राहण्यास मदत होते.

५. केस गळतीवर प्रभावी

कढीपत्त्यात लोह आणि प्रथिने मुबलक असतात. रोज सकाळी पाने चावून खाल्याने केसांची मुळे मजबूत होतात, केस अकाली पांढरे होत नाहीत आणि केसांची वाढ चांगली होते.

६. यकृत सुरक्षित ठेवते

कढीपत्त्यातील अँटी-ऑक्सिडंट्स यकृताला विविध संसर्गापासून आणि ऑक्सिडेटिव्ह तणावापासून वाचवतात. हे शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकण्यास मदत करते.

महत्त्वाची टीप: कढीपत्त्याची पाने खाण्यापूर्वी ती स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्यावीत. जर तुम्हाला गंभीर आजार असेल, तर आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला नक्की घ्या.



या फळांमुळे तुमचे वजन आणि रक्तातील साखर वाढू शकते! रात्री ती खाऊ नका

- प्रिया दीक्षित

प्रत्येकाला निरोगी जीवनशैली राखण्याची इच्छा असते. यासाठी योग्य वेळी योग्य पदार्थ खाणे महत्त्वाचे आहे. आम्ही हे यासाठी सांगत आहोत कारण रात्रीच्या खाण्याच्या सवयींचा आपल्या आरोग्यावर महत्त्वपूर्ण परिणाम होऊ शकतो.

अनेक लोक रात्री फळे खाणे आरोग्यासाठी चांगले मानतात, परंतु काही फळे रात्री खाणे हानिकारक देखील ठरू शकते. हे ऐकायला विचित्र वाटेल, पण हे खरे आहे की रात्री शरीराची पचनक्रिया मंदावते आणि काही फळांमध्ये असलेली साखर, आम्ल किंवा फायबर झोप आणि पचनावर परिणाम करू शकतात.

रात्री टाळल्या पाहिजेत अशा फळांच्या नियमित सेवनाने वजन वाढणे, आम्लपित्त, झोपेत अडथळा आणि पचनाच्या समस्या उद्भवू शकतात. या लेखात, आम्ही तुम्हाला रात्री खाणे टाळल्या पाहिजेत अशा ५ फळांबद्दल आणि त्यांचे संभाव्य दुष्परिणाम काय असू शकतात याबद्दल सांगणार आहोत.

संत्रा

संत्र्यांमध्ये व्हिटॅमिन सी आणि अँटीऑक्सिडंट्स भरपूर प्रमाणात असतात. तथापि, त्यांच्या आम्लधर्मी गुणधर्मांमुळे रात्री संत्रा खाल्ल्याने छातीत जळजळ आणि सिड रिफ्लक्सचा धोका वाढू शकतो. पोटाचे विकार किंवा अल्सरने त्रस्त असलेल्यांसाठी हे विशेषतः हानिकारक ठरू शकते.

आंबा

आंबे गोड आणि पौष्टिक असतात, पण त्यात नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण जास्त असते. रात्री आंबे खाल्ल्याने रक्तातील साखरेची पातळी झपाट्याने वाढू शकते. यामुळे मधुमेहींसाठी

धोका वाढतो आणि दीर्घकाळात वजन वाढण्यासही हातभार लागू शकतो.

ALSO READ: शरीरात कमजोरी जाणवते? खा हे

एनर्जी फूड्स

पल

सफरचंदात फायबरचे प्रमाण जास्त असते. रात्री सफरचंद खाल्ल्याने पचनक्रिया मंदावते, ज्यामुळे गॅस, पोट फुगणे आणि अपचन होऊ शकते. शिवाय, सफरचंदातील साखरेचे प्रमाण रात्रभर शरीरात सादू शकते.

पपई

पपई पचनासाठी सौम्य आणि फायदेशीर मानली जाते, परंतु रात्री तिचे सेवन केल्याने रक्तातील साखरेची पातळी अचानक वाढू शकते, ज्यामुळे झोपेत व्यत्यय आणि चयापचय असंतुलन होऊ शकते.

द्राक्षे

द्राक्षांमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असते. रात्री द्राक्षे खाल्ल्याने कॅलरी आणि साखरेचे सेवन वाढते, ज्यामुळे वजन वाढण्याचा धोका वाढतो. शिवाय, झोपेवर परिणाम होऊ शकतो आणि शरीरात ऊर्जेचे असंतुलन होऊ शकते.



हाडांना बळकट करण्यासाठी या योगासनांचा सराव करा

- प्रिया दीक्षित

आजच्या धावपळीच्या जीवनात कमकुवत हाडे ही एक सामान्य समस्या बनली आहे. चुकीच्या खाण्याच्या सवयी, बसून काम करणे, सूर्यप्रकाशाचा अभाव आणि व्यायामाचा अभाव ही याची मुख्य कारणे आहेत. हाडे मजबूत करण्याचा योग हा एक नैसर्गिक, सुरक्षित आणि प्रभावी मार्ग आहे. योगामुळे केवळ हाडेच मजबूत होत नाहीत तर स्नायू, सांधे आणि पाह्लीचा कणा देखील निरोगी राहतो. जर तुम्हाला दीर्घकाळ निरोगी आणि मजबूत राहायचे असेल तर तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत योगाचा नक्कीच समावेश करा. नियमित योगाभ्यासामुळे हाडे मजबूत होतात, सांधेदुखी कमी होते आणि शरीरात नवीन ऊर्जा येते.

हाडांच्या कमकुवतपणाची मुख्य कारणे
कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डीची कमतरता
वृद्ध होणे
बराच वेळ बसून राहणे
उन्हात बाहेर जाऊ नका.

हार्मोनल बदल
ताणतणाव आणि चुकीची जीवनशैली
हाडे मजबूत करण्यासाठी महत्वाचे
योगासन

ताडासन

या योगासनामुळे शरीर ताणले जाते
आणि हाडांवर सकारात्मक दाब पडतो,
ज्यामुळे त्यांची घनता वाढते.

ताडासनाचे अनेक फायदे आहेत.

पाय आणि पाठीचा कणा मजबूत
करते

शरीराचे संतुलन चांगले राहते

वृक्षासन

या आसनामुळे पायांची हाडे आणि सांधे मजबूत होतात.
वृक्षासनाच्या नियमित सरावामुळे गुडघे आणि घोटे मजबूत
होतात. या आसनामुळे संतुलन आणि एकाग्रता सुधारते.

भुजंगासन

भुजंगासनाचा सराव करणे पाठीच्या आणि पाठीच्या
स्नायूसाठी अत्यंत फायदेशीर आहे. ते पाठीच्या कण्याला
बळकटी देते आणि पाठदुखीपासून आराम देते.

वीरभद्रासन

या योगासनामुळे संपूर्ण शरीराचे वजन संतुलित होते.
या आसनाचा सराव केल्याने मांड्या आणि कंबरची हाडे मजबूत
होतात. वीरभद्रासन केल्याने सहनशक्ती वाढते.

सेतूबंधासन

पाठीचा कणा आणि कंबर यासाठी खूप फायदेशीर
आहे. ब्रिज पोजचा सराव केल्याने पाठीचा कणा लवचिक होतो
आणि हाडांची झीज कमी होते.

योग



वृक्षासन



वीरभद्रासन

वीरभद्रासन

वीरभद्रासन म्हणजेच वीरः शूर योद्धा; भद्रः शुभ; आसनः शरीराची स्थिती. वीरभद्र हा शिवाचा अवतार मानला जातो.

आसनपूर्व स्थिती : Let'sUp

- सरळ अंगे राहून दोन्ही पायांत 3-4 पूट अंतर असू द्या.
- उजव्या पाय 90 अंश बाहेरच्या बाजूने वळवा व डाव्या पाय 15 अंश.
- दोन्ही हात उजव्या पायाच्या रेषेत आणून हाताचे तळवे करव्या दिशेस.
- क्षास सोडून उजव्या गुडघ्यावर पाऊल उजवीकडे वळून घ्या.
- कंबर आणि वीर्यी थोडी खाली दाढायचा हलकासा प्रयत्न करा. एका चौघ्याच्या त्रिटीने आसन स्थिर ठेवा. खाली वाकवताना क्षासोच्छ्वास घ्यावूय देवा, क्षास घेत सरळ द्या.
- क्षास सोडता सोडता दोन्ही हात खाली आणा, अगदी भ्रशाय प्रकारे उभ्या पाऊलसही घ्या.

फायदे :

- हात पाय आणि पाठीच्या खांद्या बळकटी येते व ते सुक्ष्म बनतात.
- शरीर संतुलित राहते व काम करण्याची क्षमता वाढते.
- मांगल्य, धैर्य, कृपा व शांती प्राप्त होते.

TO GET MORE UPDATES DOWNLOAD LETSUP APP.

चित्र विचित्र उडणारी मासळी

- धनश्री नाईक

पृथ्वीवर एक मासळी अशी ही आहे जी उडू शकते. ही मासळी राहते तर पाण्यामध्ये, पण अधून मधून ती पाण्याचा वर जलद गतीने येत असते. मग हवेमध्ये उडायला लागते. हवेमध्ये २५ सेकेंद पर्यंत राहते. ही समुद्रावर दोन मीटरचा उंची पर्यंत उडताना पहिली गेली आहे. या मासळीच्या प्रजातीचे नाव मोब्युला आहे. हिला फलांग मोब्युला किंवा फलाइंग रेज नावानेही जाणले जाते.

2. आहे ना कमाल !

सगळ्यात कमी वयातला प्रोफेसर

खर तर मुलांना गापित विषय फारसा आवडत नाही. पण १४ वर्षीय याशा सस्ले ची गोष्टच वेगळी आहे. एवढ्या. कमी वयात तो इंग्लंडचा लीसेस्टर विधपीठात गणित शिकण्यासाठी मध्ये व शिकवणार्यांमध्ये सगळ्यात कमी वयातला प्रोफेसर बनला आहे. गणितात अविश्वसनीय ज्ञान पाहून त्याचे परिजन त्याला मानव कैलकुलेटर म्हणतात.

3. काय तुमहाला माहीत आहे ?

आगीची ज्वाला वरचा बाजूलाच का जाते ?

सर्व जळणार्या पदार्थांमध्ये मुख्य रूपामध्ये कार्बन आणि हाइड्रोजन असते. जेव्हा हे पदार्थ जळतात तेव्हा जळणार्या भागामध्ये अनेक गैसेस उत्पन्न होतात. हे गैसेस रासायनिक क्रियांद्वारे उष्णता आणि प्रकाश उत्पन्न करतात. जळणारी ही गैसेस आपल्याला ज्वालाचा रूपात दिसतात. जळणार्या क्रियेपासून उत्पन्न होणारी ही गैसेस हवे पेक्षा हलकी असतात. आपल्या हलकेपणामुळे ही गैसेस हवेच्या वरच्या बाजूला जात राहतात हयांचा वर जाण्यामुळे आपल्याला ज्वाला पण नेहमी वरच्या बाजूला जातांना दिसते.

4. काय तुम्ही है जाणता ?

भारताच्या सीमेला जोडलेले किती शेजारी देश आहेत ?

चीन, पाकिस्तान, नेपाळ, भुतान, म्यांमर, बांगलादेश, श्री लंका आणि मालदीव हे शेजारी देश आहेत. श्री लंका आणि मालदीव शेजारी आहेत पण जमीनीशी जोडले गेलेले नाहीत.

५. हे पण जाणून घ्या

कुठल्या फिल्मला पहिलं राष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला होता ?

१९५४ मध्ये कथा – चित्रासाठी पहिला राष्ट्रीय पुरस्कार मराठी फिल्म श्यामवी आई याला दिला गेला होता.

६. रोचक माहीती

1. ज्यास्त जंक फूड खाण किडणी साठी धोकादायक आहे.

2. कार्बोहायड्रेटस शरीरामधल्या ऊर्जेचा मुख्य स्रोत असतो.

3. केळी पचवायला सोपी आणि जास्त पोष्टिक असतात.



शेती

शेती

- आपला प्रतिनिधी

कोथिंबीर लागवड वर्षभर करता येते, पण रब्बी आणि खरीप हंगाम उत्तम आहेत. मध्यम, भुसभुशीत आणि सेंद्रिय खतयुक्त जमिनीत, साधारण ३०-४० दिवसांत कोथिंबीर काढणीस येते. लागवडीपूर्वी बिया दोन भाग करून २४ तास पाण्यात भिजवणे आणि पेरणीनंतर हलके पाणी देणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे ३५-४० दिवसांत प्रति एकर २ टन उत्पादन मिळू शकते.

कोथिंबीर लागवड पद्धत:

जमीन व पूर्वतयारी: मध्यम, पाण्याचा उत्तम निचरा होणारी जमीन (pH ६ ते ८) निवडावी. जमिनीत पुरेसे शेणखत मिसळून वाफे आणि सरी तयार करावी.

बियाणे प्रक्रिया व लागवड: पेरणीपूर्वी कोथिंबीरच्या बिया (धने) हलके कुटून दोन भाग करावेत. यामुळे उगवण चांगली होते. प्रति एकर २५० ग्रॅम बियाणे पुरेसे असते.

पेरणी: सरीमध्ये २-३ सेमी खोलीवर बियाणे पेटावे. दोन ओळींत १५-२० सेमी अंतर ठेवावे.

पाणी व्यवस्थापन: बियाणे पेरल्यानंतर हलके पाणी द्यावे. उन्हाळ्यात दर ४-५ दिवसांनी, तर हिवाळ्यात १०-१२ दिवसांनी पाणी द्यावे.

खत व्यवस्थापन: जमिनीची तयारी करताना एकरी ५-६ टन कुजलेले शेणखत टाकावे. गरजेनुसार नत्र (युरिया) खताचा हप्ता द्यावा.

काढणी: साधारण ३५ ते ४५ दिवसांत कोथिंबीर काढणीस तयार होते.

महत्त्वाच्या टिप्स:

उन्हाळी लागवड: उष्णतेमुळे उन्हाळ्यात कोथिंबीर लवकर तुरे येते (फुलोरा), म्हणून पिकाला नियमित पाणी देणे गरजेचे आहे.

रोग नियंत्रण: कोथिंबीरवर भुरी (Powdery Mildew) रोग येऊ शकतो, त्यासाठी योग्य बुरशीनाशकांचा (उदा. ट्रायकोडर्मा) वापर करावा.



आनंदवाणी (आनंदपौर्णिमा २०२६)

- आपला प्रतिनिधी



त्या पुरुषोत्तमाला, त्या परम नियंत्रक सत्तेला जाणून घ्या. फक्त त्यालाच प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करा. त्याने आपली सर्वोच्च सत्ता, आपली प्रचंड शक्ती, कोणालाही सोपवलेली नाही, सोपवलेली नाही, कारण संपूर्ण विश्वाच्या एकत्रित भाराची जबाबदारी त्याच्यावर आहे - त्यालाच त्या पात्रतेची मोहर धारण करावी लागते, जरी तो निर्गुण असला तरी. त्या परम पित्याला जाणून घ्या. आपल्या शक्ती आणि भक्तीच्या जोरावर त्याची कृपा हिंसकावून घ्या.

- श्री श्री आनंदमूर्ती

“बाबानाम् केवलम्”
आनंद मार्ग प्रचारक संघ

नमस्कार

आनंदमार्ग धर्म महा संमेलन

आनंद पोर्णिमा

आनंदनगर, पुरुलिया

२२,२३ तसेच २४ मे २०२६ मध्ये भाग घेणाऱ्या सर्व भक्त गणांचे हार्दिक स्वागत

आयोजक : आनंदमार्ग प्रचारक संघ : रांची.



नैतिक नेतृत्व आणि आर्थिक प्रजातंत्र यांच्या स्थापणार्थ
युगद्रस्टा श्री प्रभातरंजन सरकार द्वारे प्रदत्त
प्रउतचे सोळा सूत्र

१. वर्णप्रधानता चक्रधारायाम्।
२. चक्रकेन्द्रे सद्विप्राः चक्रनियन्त्रकाः।
३. शक्तिसम्पातेन चक्रगतिबर्धनं क्रान्तिः।
४. तीव्रशक्तिसम्पातेन गतिबर्धनं विल्पवः।
५. शक्तिसम्पातेन विपरीतधारायां विक्रान्तिः।
६. तीव्रशक्तिसम्पातेन विपरीतधारायां प्रतिविप्लवः।
७. पूर्णावर्तनेन परिक्रान्तिः।
८. वैचित्र्यं प्राकृतधर्मः समानं न भविष्यति।
९. युगस्य सर्वतिम्नप्रयोजनं सर्वेषां विधेयम्।
१०. अतिरिक्तं प्रदातव्यं गुणानुपातेन।
११. र्निम्नमानबर्धनं समाजजीवलक्षणम्।
१२. समाजादेशेन बिना धनसंचयः अकर्तव्यः।
१३. स्थूलसूक्ष्मकारणेषु चरमोपयोगः प्रकर्तव्यः विचार समर्पिथ वण्टनञ्च।
१४. व्यष्टिसमष्टि शारीरमानसाध्यात्मिक सम्भावनायां चरमोपयोगश्च।
१५. स्थूलसूक्ष्मकारणोपयोगाः सुसन्तुलिताः विधेयाः।
१६. देशकालपात्रै उपयोगाः परिवर्तन्ते ते उपयोगाः प्रगतिशीलाः भवेयुः।

“प्रगतिशीलउपयोगतत्त्वमदं सर्वजनहितार्थं सर्वजनसुखार्थं प्रचारित्म।”

वैचारिक क्रांतिच्या उंबरठ्यावर, उद्घोष करतो क्रांतिपूत्र।
उठा! जागे व्हा! शीघ्र लागू करा, प्रउतचे सोळा सूत्र।।

प्रउतच्या सविस्तर माहितीसाठी / To know more about prout :

www.prout.org, www.proutworld.org, www.proutdelhi.com

prout in nutsheel - parts 1 - 21, कणिका में प्राउट- भाग १ - २१

With Best Compliments

From



*“ Encourage everyone to build one’s carrier in a nice way.
Let none get the scope to think that
one’s life has become
useless.”*

- Shrii Shrii Anandamurti



On 5th April, in Ananda Marg Yoga-Meditation Jagriti Hall Kabir Nagar Jammu, (J & K) Socio-Spiritual Class (after a Kirtan) on the Topic : Shri Prabhat Ranjan Sarkar "S" Neo- Humanizham for (vashudhaiv Kutumbakam) to save the world from WAR Culture (based on Yoga - Meditation Science)

If undelivered, please return to :

6-A, Merry Blessing Society, Ceasar Road, Amboli, Andheri (West), Mumbai - 400 058.