MAHMARI 19358/13/1/2000 - TC

विद्या प्रसारक मंडळ
स्थापना • नौपाडा • ठाणे

व्ही. पी. एम्.

# दिशा

वर्ष सोळावे / अंक १० / ऑक्टोबर २०१५

## संपादकीय

### भारताचे अंतरीक्ष संशोधन

सोमवार, २८ सप्टेंबर २०१५ ला आंध्रप्रदेश मधील श्रीहरीकोटास्थित, सतीश धवन अवकाश केंद्रातून खगोल शास्त्रीय संशोधन करण्याकरता, 'संशोधन वेधशाळा' भारतीय अंतरीक्ष संशोधन संस्थेनी (ISRO) यशस्वीरित्या अवकाशात प्रक्षेपित केली. C-३० या ध्रुवीय उपग्रह प्रक्षेपण यानाने (PSLV) या वेधशाळेबरोबरच (Astrosat), कॅनडा आणि इंडोनिशियाचे प्रत्येकी एक अणि अमेरिकेचे चार लघुउपग्रह अवकाशात प्रक्षेपित केले. भारतीय वैज्ञानिक आणि विज्ञान क्षमतेच्या बाबतीत ही एक अतिशय महत्त्वाची घटना आहे. अजूनपर्यंत पन्नासहून अधिक उपग्रह वेगवेगळ्या देशांकरता भारताने अवकाशात प्रक्षेपित केले आहेत. असा यशस्वी वैज्ञानिक प्रयोग हा एखादा वैज्ञानिक किंवा वैज्ञानिक संस्थेपुरता मर्यादित नसतो. भारताच्या या प्रक्षेपणांचे वैज्ञानिकच भारतीय होते असे नाही, तर याकरता लागणारी भौतिकसामग्री हीसुद्धा भारतीय बनावटीचीच होती. या संशोधन वेधशाळेच्या अवकाशातील यशस्वी प्रक्षेपणाकरता, टाटा मुलभूत संशोधन संस्था (Tata Institute of Fundamental Research), भारतीय खगोल भौतिकी संशोधन संस्था (Indian Institure of Astrophysics), रमण संशोधन संस्था (Raman Research Institute), आणि पुण्याची 'आयुका' (Inter-University Centre for Astronomy and Astrophysics) या भारतीय संस्थां प्रमाणेच, कॅनडाचा अंतरीक्ष संशोधन विभाग (Ccanedian Space Agency) आणि लेस्टर विद्यापीठ (Leiscester University) यांचीही या प्रकल्पाला मदत होती.

१९९० साली नासा (NASA) आणि युरोपियन अंतरीक्ष संशोधन संस्थेने एकत्रितपणे 'हबल दुर्बीण' (Hubble Telescope) अवकाशात प्रक्षेपित केली. ही दुर्बीण अवकाशामधे वेधशाळेप्रमाणेच काम करते. आपणं अंतरिक्षात सोडलेली ही वेधशाळाही अशाच प्रकारचे संशोधन करणार आहे. अशा गुंतागुंतींच्या प्रकल्पांकरता अनेक वैज्ञानिक शाखा, प्रयोगशाळा आणि सुविधांची उपलब्धता अत्यंत गरजेची असते.

१९ एप्रिल १९७५ रोजी 'आर्यभट' या उपग्रहाचे अवकाशात प्रक्षेपण करून भारताने खऱ्या अर्थाने अंतरीक्ष संशोधन युगामधे प्रवेश केला. हा उपग्रह भारतीय बनावटीचा असला तरी त्याचे अंतराळातील प्रक्षेपण मात्र रशियामधून झाले होते. ११ फेब्रुवारी १९९२ ला म्हणजे सुमारे १७ वर्षांनंतर या उपग्रहाने पृथ्वीच्या कक्षेमधे पुन्हा प्रवेश केला. रशियाने भारताला केलेल्या या मदतीबद्दल भारतीय बंदरांतील सर्वच बोटींच्या दळणवळणांचे निरिक्षण करण्याकरता

(पृष्ठ क्र. २ वर)

(मुखपृष्ठावरून - **संपादकीय**)

भारताला रशियाला परवानगी द्यावी लागली. आंतरराष्ट्रीय स्तरावर कुठलीही मदत ही फुकट नसते, आणि या पार्श्वभूमीवर अशा प्रकारच्या संशोधनाच्या बाबतीत संपूर्णपणे स्वावलंबी असणे महत्त्वाचे असते. अणू संशोधन असो किंवा अंतरीक्ष संशोधन असो, यामुळे अंतर्गत विज्ञान क्षमतांचा विकास तर होतच असतो, पण देशाच्या संरक्षणामध्ये या विज्ञान प्रयोगांचा फार महत्त्वाचा वाटा असतो.

**डॉ. होमी जहांगीर भाभा**
जन्म : ३० ऑक्टोबर १९०९
मृत्यू : २४ जानेवारी १९६६

१९४७ साली भारत जेव्हा स्वतंत्र झाला तेव्हा डॉ. भाभा, डॉ. सहा, डॉ. भटनागर, डॉ. महानोबलीस आणि डॉ. साराभाईसारखे दूरदृष्टीचे अव्वलदर्जाचे शास्त्रज्ञ भारतामधे होते. 'अणू' आणि 'अंतराळ' संशोधनाचा खरा पाया हा त्यांनीच घातला. १९४५ मधे टाटा मुलभूत संशोधन संस्था (TIFR) डॉ. भाभांच्या अध्यक्षतेखाली स्थापन केली गेली. फिजिकल रिसर्च लॅबोरेटरीची (PRL) स्थापना डॉ. साराभाई यांनी अहमदाबादमधे १९४७ साली केली. १९४८ साली भारत सरकारनी अणु ऊर्जा आयोग कमिशन स्थापन केले. डॉ. भाभा हेच त्याचे कार्याध्यक्ष होते. १९५० पर्यंत अंतरीक्ष विज्ञानाला सरकारकडून फारसा पाठिंबा मिळत नव्हता. डॉ. भाभा हे अणु ऊर्जा विभागाचे (DAE) सचिवही होते. डॉ. भाभा आणि डॉ. साराभाई यांच्या संयुक्त प्रयत्नांमुळे अणू विज्ञानाबरोबरच अंतरीक्ष संशोधनाला महत्त्व आणि मदत मिळायला सुरुवात झाली. १९५७ साल हे भू-भौतिकी वर्ष म्हणून (Geophysical year) साजरे होत होते. याच वर्षी रशियाने आपला पहिला उपग्रह अवकाशात सोडला. अवकाश विज्ञानाकरता हा एक फार मोठा टप्पा होता. अमेरिका आणि रशिया या दोन त्यावेळच्या महासत्ता होत्या. रशियाच्या या उपग्रहानंतर अंतरीक्ष विज्ञानामधेही या दोघांची स्पर्धा चालू झाली आणि जगातच या विज्ञानाला मोठी ऊर्जितावस्था आली. सुदैवाने वर उल्लखिलेल्या वैज्ञानिकांनीही या शाखेचे महत्त्व विज्ञाना पलीकडे देशाच्या संरक्षणाकरता असल्याचे ओळखले, आणि भारतामधेही या शास्त्रांच्या अभ्यासाला मोठ्या प्रमाणात चालना मिळू लागली. याचेच प्रतिबिंब आपल्याला १९५८ सालच्या भारत सरकारच्या वैज्ञानिक धोरणाचा जो मसुदा प्रकाशित झाला त्यामधे दिसून येते :

"It is an inherent obligation of a great country like India with its traditions of scholarship and original thinking and its great culture heritage to participate fully in the march of science which is mankind's greatest enterprise today."

भारताला ग्रहगणिताची २००० वर्षांची परंपरा आहे. ५ व्या शतकातील आर्यभटापासून, १२ व्या शतकातील भास्कराचार्य ते अगदी १५ व्या शतकातील गणेश दैवज्ञ यांनी अवकाशाचे निरिक्षण करूनच आपले ग्रहगणिताचे संशोधन केले. या १॥-२ हजार वर्षांमध्ये यांच्यासारख्या अनेक शास्त्रज्ञांच्या ग्रहगणितावरील पोथ्या आजही उपलब्ध आहेत. आकाशातील ग्रह, ताऱ्यांचे वेध घेण्याकरता यांनी अनेक लहान-सहान यंत्रे बनविली होती. कुठल्याही दुर्बिणीचा वापर त्यांनी केला नव्हता. तरीही त्यांची निरीक्षणे आणि ग्रहगणिताची कोष्टके बहुतांशी अचूक आहेत. ८ व्या शतकात हीच कोष्टके बगदादमधे पोहोचली. पर्शियन, अरेबियन अभ्यासकांनी त्यांचा सढळहस्ते वापर केला. १२ व्या-१३व्या शतकामधे या अरबी ग्रंथांचे लॅटिनमधे भाषांतर झाले. तेव्हाच प्रथम शून्य, आणि हिंदी आकडेशास्त्र

(पृष्ठ क्र. ४० वर)

व्ही.पी.एम्.

# दिशा

## वर्ष सोळावे / अंक १० / ऑक्टोबर २०१५



**संपादक**
डॉ. विजय बेडेकर

'दिशा' प्रारंभ जुलै १९९६
(वर्ष २० वे/अंक ४ था)

**कार्यालय/पत्रव्यवहार**
विद्या प्रसारक मंडळ
डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर
नौपाडा, ठाणे - ४०० ६०२
**दूरध्वनी : २५४२ ६२७०**
**www.vpmthane.org**

**मुद्रणस्थळ :**
परफेक्ट प्रिण्टस्,
नूरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे.
**दूरध्वनी : २५३४ १२९१**
**२५४१ ३५४६**
**Email:perfectprints@gmail.com**


## अनुक्रमणिका


| | | | |
|---|---|---|---|
| १) | संपादकीय | डॉ. विजय बेडेकर | |
| २) | सिंगापूर : पाच दशकात पंचतारांकित स्थानावर | डॉ. सुधाकर आगरकर | ३ |
| ३) | नर्मदा परिक्रमा (भाग : २०) | श्री. अरविंद ओक | ११ |
| ४) | आरोग्यवेध-०२: आहाराने रोग हरा | श्री. नरेंद्र गोळे | १५ |
| ५) | शाळेची महती गातांना | सौ. पूजा नाईक | २२ |
| ६) | का आणि कसे वाचवायचे लाखो गर्भस्थ कन्यकांना? | सौ. साधना कारंडे जोशी | २३ |
| ७) | माहूर : एक पवित्र तीर्थक्षेत्र | सहा. प्रा. सुभाष गं. शिंदे | २५ |
| ८) | परिसर वार्ता | संकलित | २९ |



या अंकात व्यक्त झालेली मते त्या लेखकांची वैयक्तिक मते असून त्या मतांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

# व्ही. पी. एम. दिशाच्या संदर्भात

- आपण दिशा नियमित वाचा. इतरांनाही वाचायला सांगा.
- हे व्यासपीठ **अभ्यासपूर्ण लेखांसाठी** आहे.
- शैक्षणिक संस्थेने असे मासिक चालवावे, याचे हे एकमेव उदाहरण आहे.
- आपण विचारप्रवृत्त लेख पाठवून दिशाला सहकार्य करू शकता.
- आपण स्वत: देणगीमूल्य द्या व इतरांना द्यायला सांगा.
- आपले देणगीमूल्य द्यायचे राहिले नाही ना, कृपया पडताळून पाहा.
- दिशाच्या संदर्भात देणगीमूल्य, लेख पाठवावयाचे असतील तर कार्यवाह, विद्या प्रसारक मंडळ, डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, नौपाडा, ठाणे - ४००६०२ या पत्त्यावर पाठवा. ०२२-२५४२६२७० या क्रमांकावर संपर्क साधा.
- आपण सार्वजनिक ग्रंथालयाचे संचालक असाल वा असे एखादे ग्रंथालय चालवत असाल, तर आपण सभासद होणे अत्यंत गरजेचे आहे. महाविद्यालये, शाळा यांच्या प्रमुखांनीही आपल्या संस्थेचे देणगीमूल्य पाठवावे.
- www.vpmthane.org या संकेतस्थळावर दिशाचे जुने अंक आपण पाहू शकता.
- वार्षिक देणगीमूल्याचा रु. २५०/- चा धनादेश 'विद्या प्रसारक मंडळ A/C दिशा' या नावाने पाठवावा.
- कृपया वर्गणीदार व्हावे.

- संपादक

# सिंगापूर : पाच दशकात पंचतारांकीत स्थानावर

*सिंगापूरच्या दैदिप्यमान प्रगती मागची कारणे विशद करणारा लेख - संपादक*

एप्रिल २०१५ मध्ये मला सिंगापूरला जाण्याची संधी मिळाली. त्यावेळेस शहरात सर्वत्र स्वातंत्र्याची ५० वर्षे साजरा करण्याची तयारी सुरू होती. सिंगापूर हे बेट अनेक वर्षे ब्रिटिशांच्या ताब्यात होते. १९६५ मध्ये मलेशिया बरोबर सिंगापूरला देखील स्वातंत्र्य मिळाले. परंतु केवळ दोन वर्षांत मलेशियाचा पार्लमेंटने संयुक्त देशांतून सिंगापूरची हकालपट्टी केली. त्या वेळेस अनेक अर्थतज्ज्ञांनी निराशेचा सूर काढला. साधनसंपत्ती नसलेल्या आणि आकाराने अतिशय लहान असलेल्या या देशाला फारसे भविष्य नाही असे त्यांचे मत होते. हे भाकीत सिंगापूरने खोटे ठरविले. आज सिंगापूर हा आशिया खंडातील एक प्रगत देश म्हणून ओळखला जातो. पाच दशकात सिंगापूरने नेत्रदीपक अशी प्रगती केली. त्यामुळे तिसऱ्या जगातील मागासलेला देश अशी त्याची ओळख जाऊन, पहिल्या जगातील प्रगत देश अशी त्याची आता ओळख झाली आहे. हे सिंगापूरने कसे साध्य केले हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे. रबराची झाडे असलेल्या आणि कोळ्यांची वस्ती असलेल्या एका बेटाचे उद्योगप्रधान शहरात कसे रूपांतर झाले याची थोडक्यात माहिती तेथील राष्ट्रीय संग्रहालयात दिलेली आहे. ती वाचल्यानंतर आणि देशाच्या सद्यस्थितीचा विचार केल्यानंतर देशाच्या प्रगतीला कारणीभूत ठरलेल्या बाबी स्पष्टपणे जाणवतात. त्याच बाबी या लेखात मांडण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

**सिंगापूर राष्ट्रीय संग्रहालयाची सुबक इमारत**

## कुशल नेतृत्व

स्वातंत्र्योत्तर काळात सिंगापूरला श्री ली कुआॅन यू यांच्या रूपाने एक कुशल नेतृत्व मिळाले. देशाचे पहिले पंतप्रधान म्हणून त्यांनी १९६७ मध्ये सूत्रे हाती घेतली. जवळजवळ वीस वर्षे ते या पदावर राहिले. आपल्या दीर्घ कारकिर्दित त्यांनी अनेक महत्त्वाची कामे केली. त्यातील सगळ्यत महत्त्वाचे काम म्हणजे सर्व प्रजेमध्ये देशाभिमान निर्माण करणे हे होय. सिंगापूर शहरात वेगवेगळ्या देशांचे आणि वेगवेगळ्या धर्मांचे लोक राहतात. त्या सर्वांना एकत्र आणण्याचे महत्वाचे कार्य या नेत्याने केले. आपले राष्ट्रीयत्व काहीका असेना, आपला धर्म काहीका असेना, आपण सर्वजण सिंगापूरचे रहिवासी आहोत आणि या देशाच्या प्रगतीसाठी आपण एकत्र काम करण्याची गरज आहे ही बाब देशातील सर्व लोकांच्या गळी उतरविण्यात ली साहेब यशस्वी ठरले. त्यांच्या नेतृत्वाखाली देशातील संपूर्ण जनता एकदिलाने देश घडविण्याच्या कामाला लागली. आजदेखील हा असा देशाभिमान लोकांमध्ये पुरेपूर साठून भरलेला आढळतो. अगदी टॅक्सीवाल्याला जरी विचारले तर तो प्रथम सांगतो 'मी सिंगापुरिअन आहे' आणि त्यानंतरचे सांगतो तो चिनी आहे, मलय आहे की तामिल आहे ते. लोकांमधील ही एकजूट देशाच्या प्रगतीला कारणीभूत ठरली हे समजून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

२३ मार्च २०१५ रोजी वयाच्या ९१व्या वर्षी या महान नेत्याची प्राणज्योत मालवली. त्यांची स्मृती जागी राहावी यासाठी त्यांचे जीवनपट दाखविणारे प्रदर्शन राष्ट्रीय संग्रहालयात भरविले होते. एप्रिल महिन्यात मी सिंगापूरला गेलो असताना ते प्रदर्शन पाहण्याची मला संधी मिळाली. या प्रदर्शनात त्यांच्या कार्याची माहिती दिलेली आहे. मलेशियाच्या पुढाऱ्यासोबत त्यांनी स्वातंत्र्य लढा कसा दिला, मलेशियन पार्लमेंट्ने या बेटाला वेगळे करावयाचे ठरविल्यावर त्यांनी देश उभारणीचे आवाहन कसे स्वीकारले, देशाची बलस्थाने ओळखून विकासाच्या योजना कशा आखल्या, या योजनांची काटेकोर अंमलबजावणी व्हावी यासाठी यंत्रणा कशी उभारली, देशाचा विकास व्हावा यासाठी इतर देशांबरोबर संबंध कसे प्रस्थापित केले या सगळ्या बाबींची सविस्तर माहिती या प्रदर्शनात दिलेली आहे. मागील अनेक वर्षे ते सत्तेवर नव्हते. तरी ते सिंगापूरवासियांच्या गळ्यातील ताईत होते. त्यांच्या मृत्यूने सारा देश हळहळला. साश्रूनयनांनी त्यांनी आपल्या नेत्याला निरोप दिला. त्याचबरोबर आपली मते लेखी रूपात व्यक्त केली. लोकांनी व्यक्त केलेल्या मतांपैकी काही निवडक मते या प्रदर्शनात प्रदर्शित केलेली आहेत. यामध्ये प्रसिद्ध व्यक्तींबरोबरोबरच शहरातील सामान्य व्यक्तींच्या मताला देखील महत्त्व दिलेले आहे. त्यावरून ली साहेब लोकांमध्ये किती प्रसिद्ध होते याची आपल्याला चांगली कल्पना येते.

**ली कुआन यू यांचा जीवनपट दाखविणारे प्रदर्शन**

**शिक्षण प्रणालीत सुधारणा**

कोणत्याही देशाच्या प्रगतीमध्ये त्या देशातील शिक्षणप्रणालीचा महत्त्वाचा वाटा असतो. सिंगापूरमध्ये असलेल्या शिक्षण व्यवस्थेवर भारताप्रमाणेच ब्रिटिश पद्धतीचा प्रभाव होता. त्या पद्धतीत आमूलाग्र बदल करण्याऐवजी आपल्याला आवश्यक त्या सुधारणा त्यांनी करून घेतल्या. शालेय शिक्षणाची संपूर्ण जबाबदारी सरकारने घेतली. प्राथमिक स्तरावर प्रत्येक विद्यार्थ्याला त्याच्या घराजवळच्या शाळेत प्रवेश मिळेल याची काळजी घेण्यात आली. सुरुवातीचे सहा वर्षांचे शिक्षण सर्वांना सक्तीचे करण्यात आले. इयत्ता ६वी नंतर त्यांची सार्वजनिक परीक्षा घेण्याचा निर्णय घेतला गेला. या परीक्षेत मिळालेल्या गुणांनुसार विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या माध्यमिक शाळांमध्ये प्रवेश दिला जाईल असा निर्णय घेण्यात आला. त्यासाठी तीन प्रकारच्या माध्यमिक शाळा निर्माण केल्या गेल्या. पहिल्या प्रकारच्या शाळेला स्पेशल हायस्कूल असे नाव दिले गेले आणि त्यात सहावीच्या परीक्षेत उत्तम गुण मिळविणाऱ्या विद्यार्थ्यांनाच प्रवेश दिला जाईल असा निर्णय घेण्यात आला. गुणानुक्रमे दुसऱ्या क्रमांकावर येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना एक्स्प्रेस या हायस्कूलमध्ये प्रवेश दिला जातो. ज्यांना कमी गुण मिळले आहेत असे विद्यार्थी सामान्य माध्यमिक शाळेत जातील अशी तजवीज करण्यात आली. सहावीच्या स्तरावर मिळालेल्या गुणांवर असा भेदभाव करणे योग्य नाही असे मत काहीजणांनी मांडले. परंतु देशाची जलद प्रगती करायची असेल तर गुणवंत विद्यार्थी ओळखून त्यांच्या गुणांचा विकास करणे आवश्यक आहे हे विचारवंतानी सामान्य नागरिकांना पटवून दिले. त्यामुळे त्यांचा विरोध मावळला. पहिल्या प्रकारच्या शाळेमध्ये गेलेले विद्यार्थीच मोठ्या संख्येने उच्च शिक्षणापर्यंत पोहोचले. आपले शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यानी देशाच्या विविध क्षेत्रात जबाबदारीच्या जागा भूषविल्या. आपली कुशाग्र बुद्धी आणि मिळालेले उच्च

शिक्षण यांचा उपयोग करून त्यानी देशाच्या प्रगतीला हातभार लावला. सहा वर्षांच्या शिक्षणानंतर वेगवेगळ्या माध्यमिक शाळेत विद्यार्थ्यांना पाठविण्याचा निर्णय देशाच्या प्रगतीच्या दृष्टीने फायद्याचाच ठरला असे तेथील लोकांचे म्हणणे आहे.

**माध्यमिक शाळेची सुबक इमारत**

शालेय शिक्षणाबरोबरच सिंगापूर सरकारने उच्च शिक्षणाकडे देखील पुरेसे लक्ष दिले. सिंगापूरचे एक राष्ट्रीय विद्यापीठ आहे. या विद्यापीठात अनेक विषयांचे अध्यापन तसेच संशोधन केले जाते. विद्यापीठीय शिक्षणाचा दर्जा सुधारावा यासाठी काही परदेशी विद्यापीठांबरोबर करार करण्यात आले. विज्ञान शिक्षण आणि संशोधन या क्षेत्रात सिंगापूरला काहीच स्थान नव्हते. परंतु विशेष प्रयत्न करून आणि पुरेसा निधी उपलब्ध करून देऊन आपल्या देशातील विद्यापीठाला त्यानी जागतिक स्तरावर नेऊन ठेवले. या कामी देशातील वैज्ञानिकांनी महत्त्वाची कामगिरी बजावली. आजच्या घडीला भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र या पारंपरिक विषयांबरोबरच जैवतंत्रज्ञान या नवीन विषयात देखील या विद्यापीठात संशोधन केले जाते. विज्ञान विषयातील संशोधनाबरोबरच तंत्रज्ञानाचा विकास हे देखील देशाच्या प्रगतीला आवश्यक असते. त्यासाठी राष्ट्रीय तंत्रज्ञान विद्यापीठाची स्थापना करण्यात आली. या विद्यापीठाने जगाच्या नकाशावर चांगले नाव मिळविले आहे. देशाच्या प्रगतीत व्यवस्थापनाचे महत्त्व ओळखून सिंगापूरने व्यवस्थापन शिक्षण देण्याची सोय देशात निर्माण केली. राष्ट्रीय विद्यापीठात या शिक्षणाची सोय आहेच. याखेरीज 'सिंगापूर व्यवस्थापन विद्यापीठ' नावाचे एक खाजगी विद्यापीठ शहरात आहे. देशाची वेगाने होणारी प्रगती पाहून अनेक प्रतिष्ठित अशी परदेशी विद्यापीठे या देशात आली. काही वर्षांपूर्वीपर्यंत उच्च शिक्षण घेण्यासाठी या देशातील विद्यार्थी दुसऱ्या देशात जात असत. आजच्या घडीला ही संख्या कमी झाली आहे. एव्हढेच नव्हे तर, इतर अनेक देशांतील विद्यार्थी सिंगापूरला उच्च शिक्षण घ्यायला येऊ लागले आहेत.

**सिंगापूर राष्ट्रीय विद्यापीठातील प्राध्यापक इलेक्ट्रॉन मायक्रोस्कोपची माहिती देताना**

### उद्योगधंद्यांचा विकास

सिंगापूर शहरात जागेची टंचाई आहे. उंच उंच इमारती बांधून त्यांनी लोकांची राहण्याची सोय केली आहे. येथे कारखाने बांधायला फारशी जागाच शिल्लक नाही. तरीही जे काही आहे त्याचे सोने करण्याची त्यांची प्रवृत्ती त्यांच्या मदतीला आली. सिंगापूर बेटाच्या पश्चिम भागात थोडी मोकळी जागा होती. तेथे त्यांनी औद्योगिक वसाहत निर्माण केली आणि जगातल्या उद्योगपतींना तेथे उत्पादन करण्याचे आवाहन केले. त्यांच्या आवाहनाला चांगला प्रतिसाद मिळाला. अनेक मोठमोठ्या उद्योगांनी तेथे कारखाने उभारले. येथे लहान वस्तूंबरोबरच मोठमोठी यंत्रे बनविणारे कारखाने आले. अशा एका अवजड यंत्रे बनविणाऱ्या

कारखान्याला भेट देण्याची मला संधी मिळाली. जमिनीखाली असलेले खनिज तेल काढण्यासाठी जमिनीवर तसेच समुद्रात विहिरी खोदाव्या लागतात. हे फारच कौशल्याचे काम असून त्यासाठी विशिष्ट यंत्रसामुग्री लागते. ही यंत्रे बनविण्याचे काम या कारखान्यात केले जाते. या कारखान्यात वेगवेगळे विभाग आहेत. एक विभाग ऑर्डर मिळवण्याचे काम करतो, दुसरा विभाग यंत्रे बनवितो, तिसरा विभाग ही यंत्रे प्रभावीपणे कशी वापरावीत याचे प्रशिक्षण देतो आणि त्यांची देखभाल करतो. या विभागांमध्ये ताळमेळ ठेवणे हे महत्त्वाचे काम व्यवस्थापनातील वरच्या पदावर असणाऱ्या व्यक्ती करतात.

**कारखान्यात तयार केलेली अवजड यंत्रे**

सिंगापूर देशात एक मोठे बेट आणि अनेक लहानसहान बेटे आहेत. त्यातील चार-पाच बेटे जवळजवळ होती. या बेटांच्या मध्ये घन कचरा आणि माती टाकून त्यांना एकत्र केले. अशा एकत्रित केलेल्या बेटाला 'जुरांग बेट' असे नाव दिलेले आहे. या बेटावर आता अनेक रासायनिक उद्योग आहेत. रसायन उद्योगांना पाचारण करण्यापूर्वी या बेटावर आवश्यक त्या सुविधा शासनाने आधीच निर्माण केल्या. सर्व प्रथम त्यांनी वीज निर्मिती केंद्र उभारले. त्यानंतर पाण्याच्या वाफेची निर्मिती करून ते सर्वत्र पुरवण्याची व्यवस्था केली. त्याचबरोबर, द्रव नायट्रोजन निर्मिती करून त्याचा सर्वत्र पुरवठा करता येईल अशी व्यवस्था केली. हे सगळे झाल्यानंतर त्यांनी रसायन उद्योगांना येथे कारखाने काढण्यासाठी निमंत्रण दिले. आजच्या घडीला या बेटावर अनेक रासायनिक उद्योग आहेत. त्यापैकी दोन उद्योगांना भेट देण्याची मला संधी मिळाली. त्यांची येथे थोडक्यात माहिती देणे संयुक्तिक ठरेल.

सध्या सर्वत्र खनिज तेलाची टंचाई जाणवत आहे. त्यावर मात करण्यासाठी बायोडिझेल बनविण्यात येत आहे. एका विशिष्ट वनस्पतीची लागवड करून त्यापासून बायोडिझेल बनविले जाते. सिंगापूरच्या कारखान्यात खाद्य तेलापासून बायोडिझेल बनवितात. पाम तेल ही त्यांची कच्ची सामुग्री. ती जवळच्याच मलेशिया देशातून मिळवितात. त्यासाठी त्यांनी समुद्रात पाईपलाईन टाकली आहे. दुसरी कच्ची सामुग्री आहे मिथिल अल्कोहोल. हे रसायन ते ब्राझील देशातून आयात करतात. ही दोन्ही रसायने साठवून ठेवण्यासाठी मोठमोठे संग्राहक त्यांनी बांधून ठेवले आहेत. पाम तेल आणि मिथिल अल्कोहोल यांचा एका ठरावीक तापमानावर संयोग घडवून आणतात. या दोन रसायनांच्या संयोगातून कारखान्यात बायोडिझेल आणि ग्लिसरीन हे दोन महत्त्वाचे पदार्थ तयार होतात. बायोडिझेलचा उपयोग इंधन म्हणून होतो, तर ग्लिसरीनचा उपयोग साबण उद्योगात होतो. बायोडिझेलची निर्यात युरोपियन देशात होते. ग्लिसरीनला त्याच्याच देशात मोठी मागणी आहे. त्यामुळे उत्पादन विक्री करण्यासाठी त्यांना मुळीच धडपड करावी लागत नाही. अगदी थोड्या कामगारांच्या मदतीने कारखाना उत्तम पद्धतीने सुरू आहे. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे कारखाना फायद्यात सुरू आहे.

आम्ही भेट दिलेला दुसरा कारखाना होता चॉकलेटस् आणि बिस्किटे यामध्ये वापर करण्यात येणाऱ्या खाद्य पदार्थ निर्मितीचा. सोयाबीनचे तेल काढून झाल्यावर उरलेल्या चोथ्यावर ते प्रक्रिया करून खाण्यास योग्य असे पदार्थ बनवितात. या पदार्थांना खूप मागणी आहे. जवळच्याच इंडोनेशिया देशात त्यांना हवा असलेला कच्चा माल मिळतो. सोयाबीनचा चोथा त्यांच्या दृष्टीने टाकाऊ पदार्थ असतो. तो मातीमोल किंमतीने घेऊन जहाजाने तेथे

संयम राखणे हा आयुष्यातला फार मोठा गुण आहे.

आणतात. त्यावर प्रक्रिया करून तयार झालेल्या पदार्थांना मात्र चांगली किमत येते. त्यामुळे हा व्यवसाय चांगला फायद्यात असल्याचे तेथील माणसांनी आम्हाला सांगितले.

### दळणवळणाच्या सुविधा

सिंगापूर हा देश म्हटला तरी ते केवळ एक शहर आहे. या शहरात फारसी साधनसंपत्ती उपलब्ध नाही. सर्व काही बाहेरून आणावे लागते. त्यांना पिण्याचे पाणीदेखील मलेशियाकडून विकत घ्यावे लागते. अन्नधान्य बाहेरच्या देशातून आयात करावे लागते. कारखान्यांना लागणारा कच्चा माल हा उपलब्ध असेल त्या देशातून आणावा लागतो. त्यासाठी दुसऱ्या देशाशी जोडणारी दळणवळणयंत्रणा प्रभावी असणे आवश्यक आहे. सिंगापूरने या दृष्टीने खूपच मोठी मजल मारली आहे. सिंगापूरचे स्थान जहाज तळ उभारण्याच्या दृष्टीने उपयोगाचे आहे हे ब्रिटिश अधिकारी रमफोर्ड यांनी आधीच ओळखले होते. त्यादृष्टीने ब्रिटिश अमदानीत त्यांनी प्रयत्न देखील केले. त्यामुळे जगातून येणारी अनेक जहाजे या तळावर थांबू लागली. स्वातंत्र्यानंतर या प्रयत्नांना आणखी बळ मिळाले. जहाज तळाचा विकास करण्यात आला. आलेले जहाज अगदी कमी वेळात रिकामे केले जाईल याची यंत्रणा उभारली गेली. त्यामुळे जलमार्गाने आवश्यक त्या वस्तूंची आयात करणे सहज शक्य झाले.

जहाज तळाची निर्मिती आणि देखभालीबरोबरच त्यांनी विमानतळ उभारण्याकडे देखील पुरेस लक्ष दिले. ब्रिटिश अमदानीत बांधलेले जुने विमानतळ पुरेसे पडणार नाही हे ओळखून शहराच्या पूर्व भागात एक मोठे विमानतळ उभारले. हे विमानतळ चांगी या परिसरात असल्याने त्याला 'चांगी विमानतळ' असेच नाव दिले गेले. या विमानतळाच्या निर्मितीत पंतप्रधान ली यानी मोलाची कामगिरी निभावली. म्हणून त्यांच्या मृत्यूनंतर त्यांचे नाव या विमानतळाला द्यावे अशी मागणी जोर धरू लागली आहे. या विमानतळावर मोठमोठी विमाने उतरविण्याची सोय आहे. त्यामुळे जगाच्या वेगवेगळ्या भागांतून येथे विमाने येतात. इतर विमानकंपन्यांच्या विमानांना सुविधा देण्याबरोबरच त्यांनी सिंगापूर एअरलाईन्स या नावाची स्वतःची विमान कंपनी सुरू केली. ही विमान कंपनी जगातील एक उत्तम विमान कंपनी म्हणून ओळखली जाते. जगातल्या मोठमोठ्या शहरांना या विमानकंपनीने जोडलेले आहे. त्यामुळे मोठ्या संख्येने प्रवासी येथे येतात. सिंगापूर विमानतळावर कधीही जा; प्रवाशांची रेलचेल असतेच. आजच्या घडिला सिंगापूर विमानतळ हे आशिया खंडातील एक अतिशय व्यस्त असे विमानतळ झाले आहे.

**विमानतळाच्या इमारतीतील एक चित्तवेधक दृश्य**

### देशांतर्गत वाहतूक व्यवस्था

दुसऱ्या देशाला जोडणाऱ्या दळणवळण व्यवस्थेबरोबरच देशांतर्गत वाहतूक व्यवस्था सुधारण्याला सिंगापूरने तेवढेच महत्त्व दिले. शहरातील सगळे रस्ते रूंद करून ते चांगल्या अवस्थेत राहतील याची काळजी घेण्यात आलेली आहे. त्या रस्त्यांवरून वेगवेगळ्या दिशेला सार्वजनिक सेवा देणाऱ्या बसेस जात असतात. बस वाहतूक चांगली असली तरी त्याच्या क्षमतेवर मर्यादा येतात. जलद गतीने आणि मोठ्या प्रमाणावर लोकांची ने आण करायची असेल तर रेल गाडीला पर्याय नाही. हे सत्य ओळखून तेथील नेत्यांनी शहरात रेल्वेचे जाळे निर्माण करण्याला प्राधान्य दिले. त्याला 'मास रॅपिड ट्रांझीट' थोडक्यात 'एम आर टी' असे संबोधले जाते. या यंत्रणेचे जाळे शहरभर पसरले आहे. काही ठिकाणी ती

जमिनीखाली आहे तर काही ठिकाणी ती जमिनीच्या वर आहे. या मार्गांवरून गाड्या लागोपाठ चालत असतात. त्यांच्या मदतीने शहराच्या एका भागातून दुसऱ्या भागात अगदी अल्प वेळात जाता येते.

**शहरातील एक रस्ता**

एम आर टीचे शुल्क सर्वसामान्य व्यक्तींना परवडेल असेच आहे. आपल्या गरजेनुसार आपण महिन्याचे, आठवड्याचे तसेच दिवसाचे तिकीट घेऊ शकतो. तिकीट देण्यासाठी खिडक्यांऐवजी यंत्राची व्यवस्था करण्यात आली आहे. रेल्वे स्टेशनवर केवळ एक व्यक्ती असते. एखाद्या प्रवाशाला मदत लागली तर ती देणे एवढेच त्या व्यक्तीचे काम असते. बाकीची सगळी कामे यंत्राद्वारे केली जातात. सर्व स्थानकांवर आवश्यक त्या सूचना लिहिलेल्या आहेत. ते वाचून कुणालाही काहीही न विचारता आपण इच्छित स्थळी पोहोचू शकतो. चालत्या गाडीत उद्घोषणा करण्याची सोय आहे. येणारे स्थानक कोणते आहे याची आधीच प्रवाशांना माहिती दिली जाते. ही उद्घोषणा इंग्रजी, मलय आणि तामिल या तीन भाषांत केली जाते. 'उतरणाऱ्या प्रवाशांना प्रथम उतरू द्यावे, त्यानंतरच चढणाऱ्या प्रवाशांनी गाडीत चढावे' हा नियम सर्वजण पाळतात. त्यामुळे गाडीत चढणे आणि उतरणे सहज शक्य होते.

**पर्यटनाच्या सुविधा**

सिंगापूर शहराला 'पसंतीचे पर्यटनस्थळ' म्हणून विकसित करण्यासाठी तेथील सरकारने विशेष प्रयत्न केले आहेत. मोठ्या प्रमाणावर येणाऱ्या पर्यटकांची राहण्याची सोय व्हावी यासाठी त्यांनी मोठ्या संख्येने हॉटेल्स बांधली. वेगवेगळ्या आर्थिक स्तरावरील लोकांना परवडावी यासाठी अगदी स्वस्त वसतीगृहांपासून ते महागड्या तारांकीत हॉटेल्सपर्यंत हवे ते ठिकाण निवडण्याची पर्यटकांना मुभा आहे. आलेले पर्यटक वस्तूंची खरेदी करू इच्छितात. ते शक्य व्हावे यासाठी मोठमोठे व्यापारी-संकूल शहरात बांधलेले आहेत. जगाच्या वेगवेगळ्या भागात तयार होणाऱ्या वस्तू येथे विक्रीला ठेवलेल्या आहेत. सिंगापूरमध्ये वस्तू आणि सेवाकर लावला जातो. जर वस्तू देशाच्या बाहेर न्यायची असेल तर या कराची रक्कम परत करण्याची सोय आहे. त्यासाठी शंभर डॉलरपेक्षा जास्त खरेदी करावी लागते आणि जेथून खरेदी केली तेथून कर परताव्यासाठी कागदपत्र घ्यावे लागतात. हे कागदपत्र दाखविले की विमानतळावर आपल्याला कर परतावा मिळतो. परताव्याची रक्कम जास्त असेल तर ती धनादेशाने पाठविली जाते. या सुविधेमुळे देशातील व्यापाराला उत्तेजन मिळाले आहे.

सिंगापूर शहरात पर्यटकांना आकर्षित करणारी अनेक ठिकाणे निर्माण करण्यात आलेली आहेत. शहरात एक विज्ञान केंद्र उभारून विज्ञानाच्या प्रगतीची माहिती मिळेल याची व्यवस्था करण्यात आली. 'मरिना बे' हे पर्यटकांचे आवडते ठिकाण आहे. कधीही जा तिथे गर्दी असतेच. याचे कारण तिथे पाहण्यासारखी अनेक ठिकाणे आहेत. डोळ्यात भरेल अशी रचना असलेले हॉटेल आहे, अजस्र असा आकाश-पाळणा आहे. त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे अर्धा मासा व अर्धा सिंह असा एक विचित्र पुतळा आहे. त्याला 'मर्लिऑन' असे म्हणतात. ते या देशाचे प्रतिक आहे.

सिंगापूर बेटाजवळच 'सेंटोसा' नावाचे एक छोटे बेट आहे. हे बेट पर्यटन स्थळ म्हणून अतिशय पद्धतशीरपणे विकसित करण्यात आले आहे. सिंगापूर या मुख्य बेटावरून सेंटोसा बेटावर जाण्यासाठी तीन वेगवेगळे मार्ग निर्माण करण्यात आले आहेत. एकतर रोपवेचा उपयोग

**मरिना बे वरील मर्लिऑन**

करून हवाई मार्गाने तेथे पोहोचता येथे. त्यासाठी सुमारे चाळीस डॉलर एव्हढे शुल्क भरावे लागते. जर एव्हढा खर्च करायचा नसेल तर सेंटोसा एक्स्प्रेस नावाच्या मोनोरेलने फुकटात सेंटोसा बेटावर जाता येते. हार्बर फ्रंट रेल्वे स्थानकापासून बसची देखील सोय आहे. अगदी अल्प खर्चात बसने सेंटोसा बेटावर पोहोचता येते. बेटावर प्रवेश करण्याचे विविध मार्ग पर्यटकांना उपलब्ध करून दिल्याने एकाच ठिकाणी गर्दी होत नाही. त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे असे की पर्यटकांना निवड करण्याची मुभा असते. पर्यटन स्थळांकडे लोकांना आकर्षित करण्यासाठी या बाबी आवश्यक असतात.

**सेंटोसा बेटाचे रोपवे मधून घेतलेले छायाचित्र**

सेंटोसा बेटाचा विकास करताना सगळ्या वयोगटातील लोकांचा विचार केला असल्याचे सहज लक्षात येते. येथे 'युनिव्हर्सल स्टुडिओ' आहे. तो बघण्यासाठी पूर्ण दिवस लागतो. या स्टुडिओत आबालवृद्ध सर्वांसाठी मनोरंजनाच्या सुविधा आहेत. 'अंडरवॉटर वर्ल्ड' नावाचे एक वैशिष्ट्यपूर्ण असे मत्स्यालय या बेटावर आहे. सिंगापूर शहराच्या प्रगतीची माहिती देणारे प्रदर्शन तेथे आहे. त्याचबरोबर, फुलपाखरे आणि किड्यांचे संग्रहालय आहे. संध्याकाळच्या वेळी समुद्र किनाऱ्यावर लेझर शो दाखविण्याची सोय देखील या बेटावर आहे. या सगळ्या आकर्षणामुळे मोठ्या संख्येने लोक दररोज सेंटोसा बेटावर येतात. त्यामुळे देशाच्या उत्पन्नात भर पडत जाते.

**अंडरवॉटर वर्ल्ड मधील खेळ**

## निसर्गाचा समतोल

एखाद्या शहराचा विकास होतो तेव्हा निसर्गाचा समतोल ढळतो असा अनुभव आहे. पण असे होणार नाही याची सिंगापूरच्या योजनाकर्त्यांनी पुरेपूर काळजी घेतलेली आहे. शक्य तेथे झाडे लावून त्याची देखभाल केली आहे. त्याचबरोबर प्रत्येक वस्तीत एक छोटीशी बाग राहील याची व्यवस्था केली आहे. पंतप्रधान ली यानी स्वतः वृक्षारोपणाच्या कामाला सुरुवात केली. त्यांच्या पावलावर पाऊल टाकून इतरांनीही शहरात हिरवळ राहील याची काळजी घेतलेली आहे. अगदी उंच उंच इमारती असलेल्या कॉलनीत जरी आपण गेलो तरी तेथे आपल्याला हिरवळ दिसते. मोकळी जागा फारशी उपलब्ध नाही. तरीही शहरात सर्वत्र लहान लहान बागा निर्माण करून त्या जोपासलेल्या आहेत. शक्य तेथे जलाशय बांधून ते चांगल्या अवस्थेत राहतील याची काळजी घेतलेली आहे. झाडांवर किंवा खांबांवर जाहिराती लावण्याची तेथे प्रथा नाही. त्यामुळे शहराचा बकालपणा जाणवत नाही.

---

जीवनात सुखाचे, दु:खाचे, यशाचे, अपयशाचे, आशेचे, निराशेचे असे अनेक प्रसंग येतात.
पण विचारांचा भक्कम पाया असणारी माणसं कुठल्याही प्रसंगी ठामपणे उभी राहतात.

**शहरात बागा आणि जलाशय जागोजागी दिसतात**

शहरात एक बोटॅनिक गार्डन निर्माण करण्यात आलेले आहे. जेथे आता सुंदर असे गार्डन आहे तेथे आधी दलदल होती. या जागेवर शहरात निर्माण होणारा घन कचरा, विशेषतः जैविक कचरा अनेक वर्षे टाकला गेला. त्यामुळे जमिनीची पातळी तर वर आलीच, त्याचबरोबर जमिनीला सुपिकता प्राप्त झाली. अशा तऱ्हेने विकसित केलेल्या जागेवर आता प्रशस्त अशी बाग उभारली आहे. या बागेत जगातल्या अनेक वनस्पती पाहायला मिळतात. 'ऑर्किड गार्डन' तर या बागेचे एक वैशिष्ट्यच म्हणावे लागेल.

**बोटॅनिकल गार्डन मधील ऑर्किड विभाग**

जगात सर्वत्र पक्ष्यांची संख्या कमी कमी होत आहे. परंतु सिंगापूरने पक्ष्यांसाठी वेगळे अभयारण्य निर्माण केले आहे. तेथे जगातल्या वेगवेगळ्या भागांतून आणलेले पक्षी पाहायला मिळतात. त्याचबरोबर त्यांचे खेळ देखील पाहायला मिळतात. त्यामुळे पर्यटक तेथे गर्दी करतात. शहरातील आणखी एक उल्लेख करण्यासारखी बाब म्हणजे तेथील प्राणी संग्रहालय. शहराच्या उत्तर भागात असलेली एक पडीक जागा घेऊन तिचा विशिष्ट पद्धतीने विकास करण्यात आला. या संग्रहालयात जगातले वेगवेगळे प्राणी आणून ठेवलेले आहेत. प्राण्यांचे जवळून दर्शन घेता यावे यासाठी ते नाईट सफारी आयोजित करतात.

**जुरांग बर्ड पार्क मधील एक दृश्य**

२०१४ साली आंध्रप्रदेशाचे विभाजन झाले. मूळचे राजधानीचे हैद्राबाद हे शहर तेलंगाना राज्याकडे गेल्यामुळे आंध्रप्रदेशाला आता नवीन राजधानी उभारावी लागणार आहे. यासाठी तेथील पुढाऱ्यांनी सिंगापूरकडे बघायला सुरुवात केली असे काही दिवसांपूर्वी माझ्या वाचनात आले. ही बातमी खरी असेल तर चांगलीच गोष्ट आहे. भारतात मागील वर्षात केंद्रात सत्तेवर आलेल्या सरकारने देशात स्मार्ट सिटी विकसित करण्याचा मानस व्यक्त केला आहे. या कामी देखील त्यांनी सिंगापूरचा आदर्श पुढे ठेवावा असे सुचवावेसे वाटते.

**डॉ. सुधाकर आगरकर**
सी-१४, विसावा, वैभवनगरी,
कल्याण-शीळ रोड,
काटई, ता. कल्याण,
जि. ठाणे - ४२१२०४

# नर्मदा परिक्रमा

**भाग : २०**

*नर्मदा परिक्रमेतील हा पुढचा टप्पा. लेखकाचे चौफेर निरीक्षण, भेटलेली माणसे या नोंदी वाचण्यासारख्या आहेत - संपादक*

**दिवस ५७ वा. सेमली - पामाखेडी (लक्कडकोट जंगलपार) सरपंच गृह. सकाळी ७.४५ ते संध्या. ४.३०**

सकाळी चहा तर मिळालाच परंतु कुरमुरे व गूळ प्रत्येकाला दिला गेला, वाटेत खाण्यासाठी ! सेमली आश्रमानंतर ३ कि.मी. वर (शेवटच्या) गावापर्यंत कच्चा पण मोठा रस्ता आहे. त्या गावात पंधरा-वीस झोपड्या होत्या, शाळा होती, मुले ४०/४५ आणि तेवढ्याच मुली असा तक्ता शाळेवर होता. एका घरात दुकान होते, तिथे आम्हाला 'सेवा' म्हणून चहा मिळाला. नर्मदे हर! हे लोक गरीब असले तरी हृदयाने श्रीमंत आहेत.

या गावानंतर मात्र पायवाट म्हणावी का? अशा प्रकारची एक दगडाळ वाट सुरू झाली. दगडांचा पाऊस पडावा तसे सर्व दूर लहान मोठे दगड होते. पाय प्रत्येक पावलाला वेगवेगळ्या कोनात वाकत होता. हा रस्ता चढत उतरत आमच्या सहनशीलतेचा अंत पाहात एका नदीपाशी आम्हाला घेऊन आला. जवळ म्हणजे तिथे मोजून तीन-चार घरे होती. गायी होत्या.

नदीचे नाव जयशंकर (जयशांकरी?). सुंदर नितळ पाणी तिथल्याच मुलाच्या मदतीने. नदी पार करण्यासाठी योग्य उतार शोधून पलीकडे गेलो. प्रवाहात दगड-खडकांची रांग होती. तसे मोठे मोठे दगड-गोटे पायात होतेच. प्रवाहातील दगडांवर शेवाळ नसते असे नाही. शिवाय पाणी नितळ असले तरी वरून पाहून पाण्याच्या खोलीचा अंदाज चुकतो. त्यामुळे सांभाळून चालावे लागते. बुटांचा जामानिमा काढून ठेवायचा, मे सॅकला लटकवायचे आणि नंतर पुन्हा ते पायात चढवायचे हा सगळा वेळखावू प्रकार असतो. त्यातून पलीकडे दगड नसून, खडक नसून, चिखल असेल तर फारच त्रास होतो. त्यातून अनवाणी चालायची सवय नसल्याने पाण्यापर्यंत पोहोचेपर्यंत पायातले दगडगोटे चांगलेच टोचतात.

नदी पार केली तेव्हा निघून दोन-अडीच तास झाले होते. समूहाने जायचे म्हणून एकूण नऊ जण एकत्र होतो. पलीकडेसुद्धा चांगला खडकाळ भाग होता. नदीचे पात्र खूप खोल. त्यामुळे पलीकडे चांगलाच चढ पार करून वरती आलो.

(सेमली) बाबांनी सांगितल्याप्रमाणे खूप छान दहा फूट रुंद कच्चा गाडी रस्ता लागला. एक कुत्री इथूनच आमच्यासोबत निघाली.

घनदाट जंगल. सागाच्या वाळलेल्या पानांनी जमीन झाकली होती. त्यातूनच दगडांचा पाऊस पडावा तसे दगड रानभर! सागाची पाने वाळून झाडावरच त्यांची जाळी झालेली होती. नंतर पानगळीत ती पाने खाली आली होती. नवल म्हणजे जंगलात कोणत्याही पक्ष्याचे दर्शनही नाही, आवाजही नाही. एक विचित्र निस्तब्ध शांतता आसमंतात भरून राहिली होती. वसती नाही. हा रस्ता सोडल्यास रानात आढळणाऱ्या पायवाटा नाहीत. मनुष्य वावराचे कोणतेही चिन्ह नाही.

कुत्री सोबत होतीच. बिस्किट, चणक, लेमन गोळी, पोळी तिला खायला काहीही चालत होते. निघाल्यापासून चार तास होऊन गेले होते. वाटेत अनेक ओहोळ, नाले, नद्या, आडव्या गेल्या. इतके प्रवाह आजवर कोणत्याही

भागात या परिक्रमेत आढळले नव्हते. एक-दोन सोडले तर इतर प्रवाह आटून फक्त दगडगोटे साक्षीला होते.

वैशिष्ट्य म्हणजे या सर्व ओहोळ, प्रवाहांवर उत्तम काँक्रिट स्लॅब घातलेले आहेत. हे काम २००७ साली झाले आहे. याचा अर्थ ही परिक्रमा यापूर्वी ज्यांनी केली त्यांना हे सर्व ओहोळ, नद्या अशाच ओलांडाव्या लागल्या असतील. धन्य ते पराक्रमी! नर्मदे हर!

नदीच्या पलीकडे सागाचे प्रमाण खूप होते. पण नंतरच्या वनविभागात साग मोजका, पण पळस आणि इतर अनेक वृक्ष ज्यांची नावे ठावूक नाहीत असे खूप प्रमाणात.

निघून चार तास झाले होते. जंगल खात्याचे एक अधिकारी फटफटीवरून आले व थांबले. म्हणाले, ''जंगल आहे, आजूबाजूला गावे नाहीत की वस्ती नाही; तेव्हा एकत्र जा!''

आमच्यातले तिघे पुढे होते. त्यांना ते भेटले होते. हीच गोष्ट त्यांनाही सांगितली होती.

'पुढे ३ कि.मी.वर एक हनुमान मंदिर आहे. तिथे ते थांबतील. तुम्हीही तिथे एकत्र व्हा.'

पाऊण तासानंतरही ते मंदिर येईना. फार हताश झालो. कुठे बसायला उंचवटा नाही, जंगल शक्य तो दिवसा उजेडी पार करायचे म्हणून फार कुठे थांबायचे नाही. त्यातच घाट रस्त्यामुळे दमणूक करणारा चढ; तर कुठे गती आवरायला लावणारा नदीकडे उतरणारा तीव्र उतार.

अखेर ते ठिकाण आले. या ठिकाणापूर्वी एका ठिकाणी रानातच हातपंप होता, चालू होता. हनुमान मंदिर म्हणजे एक पडीक चौथरा होता. समोर दूर, एक फार पूर्वी सोडून दिलेली कुटी होती आणि मंदिराच्या पुढे नदीच्या प्रवाहाचे अडलेले पाणी होते.

हे मंदिर येण्यापूर्वी, रानातून डाव्या हाताला कसलासा भयकारी आवाज मी ऐकला आणि बाजूच्या दहा-बारा झाडांवर माकडे सरासर चढून बसली. तोपर्यंत त्यांच्या अस्तित्वाचा आम्हाला मागमूसही नव्हता. कुठेतरी मागे असणारी कुत्री शेपूट खाली घालून आमच्या पुढे धावत गेली. तिची घाबरगुंडी उडाली होती. आम्ही तिघेसुद्धा लाठ्या सरसावून सावधपणे मागे-पुढे पाहात पुढे निघालो.

हनुमान मंदिर आले आणि जंगलचा नूर बदलला. चैतन्यहीन वातावरण बदलू लागले. प्रथम शक्करखोऱ्याचा आवाज ऐकला. शेंदरी, मरून रंगाची काही फुलपाखरे दिसली. मंदिराजवळ फार सुंदर लांब शेपटीचा रंगीत पक्षी दिसला.

अनेक ठिकाणी पाण्याचे प्रवाह वाहते नसले तरी साठलेले पाणी स्वच्छ नितळ दिसत होते. अनेक ठिकाणी पाणी गर्द हिरवे शेवाळ पोटात वागवीत असले तरी स्वच्छ असल्याची खात्री देत होते.

मंदिरानंतर दहा बारा कि.मी.चा टप्पा होता. त्यानंतर पामखेडी!

शक्य तेवढ्या जलदीने नंतर कच्चा गाडीरस्ता सोडून परिक्रमावासींसाठी दुतर्फा पांढरा चुना लावून निर्देशित मार्गाने पुढे निघालो. म्हणे एक कि.मी. वाचतो. परंतु थोड्याच वेळात पस्तावलो. दगडांचा पाऊस असलेला, ठेचकाळायला लावणारा मार्ग आणि काय काय सुरू झाले! हल्ली या मार्गाने कुणी जात नसावे. सोडलेला रस्ता पुन्हा लागेल ही आशा संपली. कारण पुढे अनेक तास आम्ही शंकास्पद अवस्थेतच चाललो होतो.

अखेर २॥/३ च्या सुमारास आम्हाला मोटर रस्त्याची चाहूल वर्दळीच्या आवाजावरून लागली. इतकेच नाही तर, आता म्हणजे गेला अर्धा-एक तास मळलेल्या पायवाटा दिसायला लागल्या. खुरांच्या खुणा आणि शेण दिसायला लागले होते. यावरून कळल होते की आपण आता मनुष्य वस्तीकडे जात आहोत.

सव्वापाच वाजता अचानक झाडी संपली आणि आम्ही डांबरी हमरस्त्यावर उभे होतो.

पामखेडी हे मुक्कामाचे ठिकाणी तिथून ३ कि.मी. वर होते. नाक्यावरील आश्रमात जिथे आम्ही चहा प्यायले तिथे पीरू, गोराबाई आणि बन्सी या तिघांनी तिथेच आसन लावले. बरोबर आलेली कुत्री म्हणजे माझ्या दृष्टीने स्वतः मैय्याच होती. ती आम्ही पुढे निघालो तरी तिथेच होती.

पुढील रस्ता डांबरी होता आणि ४.३० वाजता गावात पोहोचलो. मंदिरापर्यंत जावे लागले नाही. सरपंचांची मोठी वास्तू होती. तिथे परिक्रमावासीयांची व्यवस्था होती. म्हणजे प्रशस्त व ओटा, सतरंज्या, दुब्या म्हणजे झोपण्याची सोय होती. हातपंपावर स्नान, कपडे, समोरून सदावर्त मिळाले. एकाने स्टोव्ह, पातेले दिले व झाकण नसल्याने खिचडी डाळ शिजली नाही आणि ते मिश्रण आनंदाने खावे लागले.

सध्या करकचून थंडी आहे. लघुशंकेसाठी जाऊन आल्यावर स्लिपिंग बॅगमध्ये पुन्हा शिरल्यानंतरही पाच-दहा मिनिटे थंडगार वाटत राहते आणि मला तर सध्या थंडीमुळे किमान तीन वेळा रात्री उठावे लागते. त्यातून एकावेळी मूत्राशय रिकामे होत नाही. त्यामुळे एकदा लघुशंका झाली तरी चार-पाच मिनिटे तिथेच थांबावे लागते. नंतर पुन्हा लघुशंका होते. त्यामुळे थंडी अधिक वाजते. वाराही असतो.

**दिवस ५८ वा. पामाखेडी - धर्मेश्वर - बॉंई जगदाड - नामनपूर नर्मदा प्रसाद यादव (गृह)**

गावातून बाहेर पडलो. काल लागलेला डांबरी रस्ता आम्हाला धर्मेश्वरकडे नेत होता. थंडी खूप आहे. नंदुरबारला बर्फ वृष्टी (की हिमवर्षाव) झाल्याचे कळले. मुंबईतही पाराखाली उतरला असून वारा असल्याचेही कळले.

आजही चाललो ते कालच्या जंगलाचाच विस्तार म्हणावा लागेल. कारण जंगल तसेच. फक्त मधोमध डांबरी हमरस्ताऋवर्दळीचा, वाहनांचा!

काही वेळाने उजवीकडे शेती दिसायला लागली. डावीकडील झाडी भाग पूर्ववत होती. काल पार केलेल्या जंगलात वाघ, चित्ता, बिबळ्या, हरीण, काळवीट, नीलगाय, अस्वल इत्यादी प्राणी आहेत असे कालच कळले होते. परंतु तेही जंगल ६०% पार केल्यावर! परंतु आम्हाला मात्र यापैकी कुणाचेही दर्शन मैय्याकृपेने झाले नाही.

१०/१२ कि.मी.वर असलेला 'धर्मेश्वर महादेव मंदिराश्रम' फार छान आहे. वैशिष्ट्य म्हणजे सुंदर मंदिर, प्रशस्त चौरस रेवाकुण्ड आणि तयार भोजन!

सकाळी गावातून बाहेर पडलो तेव्हा लागूनच असलेले डांग गाव प्रशस्त, चुना काढलेली संपन्न घरे, स्वच्छ (माती) रस्ता आणि अतिथ्यशील गावकरी कैलाश पटेल नावाच्या गृहस्थांनी थांबवून आग्रहाने चहा दिला. पाठोपाठ दोन-तीन ठिकाणी नम्र नकार द्यावा लागला.

धर्मेश्वर नंतर बॉंई जगवाडा गावापासून हमरस्ता सोडून आत वळावे लागते. नामिनपूरा हे गाव ४॥ वाजता गाठले. मंदिराकडे चाललो असताना कुणा घरातून चहाचा आग्रह झाला, परंतु अगोदर मुक्कामाचे ठिकाण गाठावे म्हणून मंदिर गाठले. परंतु त्याचघरात आम्हाला चहा, भोजन व मुक्कामासाठी जावे लागले. इतका प्रेमळ आग्रह झाला.

धर्मेश्वर नंतर वाटेत प्राजक्ताचे झाड पाहिले आणि आश्चर्य वाटले. कारण ते ज्या वनविभागात आहे तिथे त्याची नैसर्गिक जागा नव्हे! नर्मदे हर!

वाटेत गावकरी थांबवून पाया पडतात, पायातल्या वहाणा काढून! तसेच एका मोटरसायकल वरून जाणाऱ्या एका दांपत्याने चौकशी केली व ५० रु. देऊ केले. एकच रुपया घेऊ असे सांगून त्यांना समजावले की, मैय्याच्या दृष्टीने एक लक्ष रुपये आणि एक रुपया समान आहे आणि

हा स्वीकारत असलेला रुपायासुद्धा सत्कार्यातच खर्च होईल. त्याचा उपयोग आमच्यासाठी करणार नाही किंवा घरीही जाणार नाही.

एक रुपया नव्हता म्हणून दहा रुपये स्वीकारले. पुढे गोगटे मला म्हणाले की, 'वाईट वाटणार नसेल तर एक गोष्ट सांगतो. दिलेले दान स्वीकारावे. कारण त्यांची भावना, श्रद्धा याचा अनादर होऊ नये आणि ते सत्कार्यात खर्च करू हे सांगणे म्हणजे स्वतःचा मोठेपणा सांगणे आहे. गर्विष्टपणाचे, अहंकाराचे दर्शन/पोषण आहे. त्या दानाचे काय करायचे ते करा, सत्कर्मात खर्च करायचे तर त्यात स्वतःचे तेवढेच पैसे घालून दुप्पट करून द्यावे, पण त्याचा अहंकार बाळगू नये.'

हा पैलू आम्ही खरोखर ध्यानात घेतला नव्हता, ध्यानातच आला नव्हता. गोगटे यांचे म्हणणे सर्वार्थाने पटले. यापुढे आम्ही त्यानुसार वागू!

राममंदिरात थांबलो. मी कपडे पिळून टाकले. पाठोपाठ अशोक आला. त्याने निरोप आणला की जिथे चहा नाकारला तिथे पुन्हा बोलावले आहे. आम्ही म्हणजे मी, गोगटे, बिपिन गुरुजी व जाधव पुढे होतो आणि अशोक व मंगल मागे होते.

मागोमाग त्या घरातल्या मुली आल्या व हटून बसल्या. 'इथे न राहता आमच्या घरीच मुक्कामाला चला;' असा आग्रह करू लागल्या. सहा जणांची आसन व्यवस्था खरोखर होईल का हे पाहण्यासाठी अशोकला पुन्हा त्यांच्या घरी पाठविले. दरम्यान मंदिराचे पुजारी आले त्यांनीही तोच सल्ला दिला. मुलींना सांगितले की बाबाजींचा योग्य आदर सत्कार करा. छान भोजन द्या आणि रजया, कांबळी सर्व काही द्या.

हे सर्व होईलच होईल अशी ग्वाही त्यांनी दिली आणि आम्ही सर्वजण नर्मदाप्रसाद यादव यांच्या घरी मुक्कामासाठी गेलो. बरोबर या सर्व बालिका होत्याच होत्या. कारण आम्हाला नेण्यासाठीच त्या आल्या होत्या.

आम्ही त्यांच्या ओसरीत थांबलो. पुढे सागाने शाकारलेला मोठा मांडव अंगणभर होता.

सहा जणांनी आपापले मैय्यापूजन स्वतंत्रपणे केले. मुलांचे कोंडाळे आमच्याभोवती सतत होतेच. आम्ही एकत्र पूजा का करत नाही? असा प्रश्न त्यातल्या एका छोट्या मुलाने विचारला व आम्हाला निरूत्तर केले!

रात्री खूप सुंदर भोजन झाले. रात्री दीड वाजता आकाशात विजा चमकायला लागल्या, आभाळ भरून आले. मांडवाबाहेर ठेवलेली पादत्राणे मी आत घेतली , वाळत घातलेले कपडे आत घेतले.

नंतर रात्री केव्हांतरी आकाशात गडगडायला लागले, महाप्रचंड आवाजाचे ईश्वरी जाते सुरू झाले व पाऊस आला. विजांचा कडकडाट व जात्याचा घरघराट सुरूच होता.

गंग गावापासून रस्ते स्वच्छ दिसत होते त्याचे इंगित कळले. सकाळी प्रत्येकजण घर अंगण झाडून समोरचा रस्ताही स्वच्छ झाडून काढतो. त्यामुळे गुराढोरांनी घातलेला शेणसडाही जाऊन रस्ता लखलखीत होतो. आता रस्त्याचा रंग पिवळा आहे. कारण मातीचा पोत बदलला आहे.

**- अरविंद ओक**
मानपाडा, डोंबिवली.
भ्रमणध्वनी : ०९८३३४४१५८०

# आरोग्यवेध-०२: आहाराने रोग हरा

*सम्यक जीवनशैली अंतर्गत 'आहार' या घटकाचा विचार या लेखात विशद केला आहे - संपादक*

**प्रस्तावना** : वयपरत्वे येणाऱ्या अवनतिकारक रोगांची आणि त्याच्या उपायांचीही अवस्था 'काखेत कळसा आणि गावाला वळसा' अशी आहे. आज ना त्या रोगांविषयी पुरेशी जाग आहे, ना त्यांवरील उपायांविषयी. मात्र त्यांचा मुकाबला करण्याकरता 'सम्यक जीवनशैली परिवर्तना'ची आवश्यकता भासते. याचा अर्थ काय आहे ते समजून, ह्या लेखाच्या आधारे 'सम्यक जीवनशैली परिवर्तनास' सामान्यजनांनी सिद्ध व्हावे, कर्मठपणे ते आचरावे आणि हृदयरोगच नव्हे तर इतरही अवनतिकारक रोगांना आपल्यापासून दूरच ठेवण्यात यश मिळवावे अशी माझी अपेक्षा आहे. सम्यक जीवन शैली अंतर्गत 'आहार' या घटकाचा विचार या लेखात करायचा आहे. ह्या लेखनाचा आपल्या सर्वांच्याच आरोग्यस्थितीवर सत्प्रभाव पडू शकेल तेंव्हाच ते यशस्वी झाले असे समजता येईल.

**योग्य आहाराचे महत्त्व** : असे म्हणतात की 'आहाराने रोग हरा.' हे खरेच आहे. कुठल्याही वयपरत्वे येणाऱ्या अवनतिकारक विकाराकरता हे लागू आहे. आहाराने केवळ रोगहरणच साधते असे नसून रोगप्रतिबंधनही अवश्य साधते. मात्र आहारात स्थायी स्वरूपाचे बदल केल्यास, त्या बदलांचा शरीरप्रकृतीवर परिणाम दिसून येण्यास किमान तीन सप्ताहांचा कालावधी लागतो, असे आढळून आले आहे. कुठले बदल करावेत हा अभ्यासावर आधारित तज्ज्ञ सल्ल्याचा भाग आहे.

ह्यामुळे ज्यांची शारीरिक अवस्था तीन सप्ताहांपर्यंत कुठलाही धोका न पत्करता टिकाव धरू शकेल अशी असेल, त्यांना आहाराने रोगाचे हरण करणे तत्त्वतः शक्य आहे. मात्र वर्तमान रोगाच्या अवस्थेमुळे ज्यांना तीन सप्ताहांच्या आतच लक्षणीय धोका संभवतो, त्यांनी वेळीच औषधे वा शस्त्रक्रियांचा आधार वैद्यकीय सल्ल्यानुरूप घ्यावा हेच योग्य. हृदयविकाराच्या बाबतीत, हृदयाघात, पक्षाघात, मूत्रपिंडदोष, दृष्टिदोष इत्यादींचे धोके विनाऔषध व विना शस्त्रक्रिया अनावर होऊ शकतात. मात्र, औषधे वा शस्त्रक्रियांच्या आधारे धोका टाळण्यात यशस्वी होता आले, तरीही रोगनिवारण होतेच असे नाही. रोगनिवारणाचा अंतिम इलाज आहार हाच असतो.

त्यामुळे औषधे वा शस्त्रक्रियांच्या आधारे धोका टाळण्यात यशस्वी झाल्यावरही आणि रोगाची अवस्था गंभीर नसल्याने त्वरित औषधे वा शस्त्रक्रियेची गरज न भासल्यावरही, आहार हाच रोगनिवारण आणि प्रतिबंधाचा रामबाण उपाय बाकी उरत असतो. हे एकदा मान्य केल्यावर सम्यक जीवनशैलीगत परिवर्तनांचा स्वीकार करण्याचा निर्णय घेता येतो. असे केल्यास त्याअंतर्गत आहार कसा असावा हा विषय इथे बघायचा आहे.

**आहारातील रंजक द्रव्यांची कळीची भूमिका :** जे द्रव्य काळ्यापांढऱ्या पृष्ठभूमीवर रंग चढवते त्यास 'रंजक द्रव्य' म्हणतात. आहारातील पदार्थ जितके रंगीत असतील तेवढेच ते जास्त संजीवक असतात.

रक्तरंजक द्रव्य (हेमोग्लोबिन) रक्तास लाल रंग देते. त्यामुळे रक्ताची प्राणवायूधारणक्षमता वाढते. लाल रक्तातून, रक्ताभिसरणाच्यादरम्यान, जास्त प्राणवायू बारीक बारीक केशवाहिन्यांच्या महाजालाद्वारे शरीराच्या कानाकोपऱ्यात पोहोचवला जाऊन, चयापचय शक्तीत

आशा ही विचित्र श्रृंखला आहे. तिने बांधलेला माणूस भरधाव धावतो व न बांधलेला माणूस लुळापांगळा होतो!

वाढ होते. शरीरास उत्साह मिळतो. जीवनशक्ती वधारते. शरीरातून अपानवायू (कर्ब-द्वि-प्राणिल, उच्छवास) फुफ्फुसात पोहोचविण्याचे कामही रक्तरंजकद्रव्यच करत असते. याशिवाय रक्तरंजकद्रव्य, प्रतिप्राणिलिकारक (अँटिऑक्सिडन्ट) म्हणूनही कार्य करत असते. त्यायोगे ते पेशीविनाशक प्राणिलिकारकांपासून शरीराची मुक्तता करते. या सर्व कारणांमुळे शरीरातील रक्तरंजकद्रव्याचे प्रमाण वर्धिष्णू असायला हवे, हे उघड सत्य आहे. पालक, खजूर, जर्दाळू इत्यादींच्या नियमीत सेवनाने रक्तरंजकद्रव्यात वाढ होते.

पीतरंजक द्रव्य (कॅरोटिन) पिवळ्या रंगाचे असते. रताळे (विदर्भाकडचे रताळे पांढरे असते, ते नव्हे), गाजरं, भेद्रं (टोमॅटो) इत्यादी पदार्थांच्या सेवनाने ते शरीरास प्राप्त होते. यात जीवनसत्त्वे असतात, जी शरीराच्या पोषणात मोलाची भर घालतात. प्रकाशातील ऊर्जा अन्नात साठवण्याकरता या द्रव्यांचा उपयोग होतो. कोळंबीतील पीतरंजक द्रव्याच्या सेवनाने पांडवपक्षी गुलाबी होतात.

हरितरंजक द्रव्य (क्लोरोफिल) म्हणजेच हिरव्या भाजीपाल्यातील हिरवाई. हिच्याच आधारे वनस्पती जीवनावश्यक अन्नद्रव्यांचे उत्पादन करतात. कर्ब-द्वि-प्राणिलाच्या प्रकाश-संश्लेषणाद्वारे हरितरंजकद्रव्य, वनस्पतींचे अन्न तयार करत असते. यामुळे वातावरणातील कर्ब-द्वि-प्राणिलाचे प्रदूषण घटते. सौर ऊर्जेचा उत्तम उपयोग होऊन वनस्पतींच्या व पर्यायाने मानवजातीच्या अन्नपदार्थांची निर्मिती होत असते. अशा या सर्वगुणसंपन्न हरितरंजकद्रव्याच्या सेवनाने मनुष्यास जीवनसत्त्वांचा लाभ होतो. पचनक्रिया सुधारते आणि शरीरातील विषाक्त द्रव्यांचा व्यवस्थित निचरा होऊ शकतो. सर्व प्रकारचा हिरवा भाजी-पाला (घास-फूस), हिरव्या वनस्पती इत्यादींतून आपल्याला हरितरंजकद्रव्य मिळू शकते.

**जिवंत, कच्च्या आणि अजिबात प्रक्रिया न केलेल्या अन्नपदार्थांचे महत्त्व :** जिवंत (ताज्या) अन्नपदार्थांत जीवनसत्त्वे असतात. शिळ्या, सुकलेल्या, सडलेल्या अन्नपदार्थांतील जीवनसत्त्वे नाहिशी झालेली असतात. त्यामुळे आहारात ताज्या अन्नपदार्थांना अतोनात महत्त्व आहे.

चवीच्या शोधात मनुष्य कच्च्या अन्नपदार्थांना तापवतो. या प्रक्रियेत जीवनसत्त्वांचा ऱ्हास होतो. कच्च्या अन्नपदार्थांना स्वच्छ करणे, दळणे, उकडणे, शिजवणे, तापवणे, भाजणे या सर्व प्रक्रियांतून जावे लागते. दरम्यान त्यांच्यातील जीवनसत्त्वे कमी होत जाऊन ते शरीरास अपायकारक होत जातात. म्हणून ताज्या, ओल्या (न सुकवलेल्या) अन्नपदार्थांवर शक्य झाल्यास कुठलीही प्रक्रिया न करता त्यांचे सेवन केल्यास अन्नपदार्थातील पोषणमूल्ये जास्तीत जास्त शाबूत राहून त्यांचा शरीरास उपयोग होतो.

अशा ताज्या पदार्थांत रसना-रंजनाखातर, स्वाद-वधारक असे मानवनिर्मित संहत पदार्थ मिसळवले जातात. ते आहेत तिखट, मीठ, तेल, तूप, साखर इत्यादी. ही सर्व संहते मानवनिर्मित आहेत. त्यांच्या सेवनार्थ मानवी शरीराची घडण झालेली नाही. म्हणूनच ते पचायला अवघड आणि शारीरिक चयापचयावर विपरित परिणाम करणारे असतात. शक्य झाल्यास त्यांचे सेवन पूर्णतः बंद करायला हवे. वस्तुतः केवळ स्वादाखातर वापरले तरीही त्यांचे प्रमाण एकूण अन्नसेवनाच्या किरकोळ प्रमाणात राहायला हवे. मात्र तसे होत नाही. स्वादनिर्मितीकरता निर्माण केलेले पदार्थ, मूळ अन्नऐवज म्हणून वापरण्याकडे माणसांचा कल होत जातो. त्यामुळे अवनतिकारक रोगांचे फावते.

माणसाला उपजीविकेकरता, त्याच्या वजनाच्या सुमारे २.५% अन्नपदार्थ दररोज सेवन करावे लागतात. त्यातील किती अंश आज आपण अशा मानवनिर्मित संहत पदार्थांनीच केवळ पुरवतो याचा विचार ज्याचा त्यानेच करावा. दरमहा माणशी सहा किलो तांदूळ खरेदी करणारे

कुटुंब आज दरमहा माणशी किमान दोन किलो गूळ-साखर इत्यादी खरेदी करते. हे झाले गूळ-साखरेबाबत. तेल-तूप-तिखट-मीठ यांचे प्रमाणही बेदखल वाढतच आहे.

**माणसाचा नैसर्गिक आहार काय आहे?**

मुळात माणसाचा नैसर्गिक आहार काय आहे, काय असावा, ह्याची अनेक उत्तरे संभवतात. दगड, काच, पत्रा यांसारखे असेंद्रीय, टिकाऊ पदार्थ कुणीच अन्नपदार्थ म्हणून वापरत नाही. तरीही अनेकविध क्षार, खनिजे आणि धातुंची संयुगे मानवी जीवनास आवश्यक ठरतात. हे सारेच असेंद्रिय पदार्थांत मोडतात. सेंद्रीय, नाशिवंत अन्नपदार्थ नाश होण्यापूर्वीच सेवन करणे हा माणसाचा खरा आहार होय. सेंद्रीय अन्नपदार्थांत सजीव आणि निर्जीव दोन्हीही पदार्थ असतात. सजीवांमध्ये वनस्पती आणि प्राणी दोन्ही येतात. मात्र माणसाची शरीररचना वनस्पतिजन्य आहाराकरता घडलेली असल्याने, माणसाने प्राणिजन्य आहार घेणे अनैसर्गिक व म्हणूनच अपथ्यकर ठरते. तेव्हा माणसाने वनस्पतिजन्य आहार, शक्यतोवर वनस्पतीस मुळावेगळे करण्याच्या वेळेपासून लवकरात लवकर, मुळीच प्रक्रिया न करता, अथवा कमीत कमी प्रक्रिया करून सेवन करावा. निर्जीव पदार्थांत पाण्याचा समावेश होतो. मानवी शरीरातील बहुतांश हिस्सा पाण्याने व्यापलेला असल्याने, त्याच्या भरण-पोषण आणि चयापचयाकरता पाण्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. आरोग्यपूर्ण व स्वस्थ जीवनाकरता, दिवसाला किमान दीड लिटर पाणी प्रत्येकाने सेवन करावे असे सांगितले जाते. विशेषतः थंडीच्या दिवसांत पाण्याचे सेवन खूप घटत असते. तेव्हा ही काळजी घेणे जास्त महत्त्वाचे ठरते.

**प्रक्रियाकृत अन्नपदार्थ :** प्रक्रिया दोन कारणांनी केल्या जातात. चव वाढविण्यासाठी आणि अन्नपदार्थ टिकविण्यासाठी. दोन्हीही कारणांनी लागणाऱ्या मीठ, साखर, संरक्षके (प्रिझर्वेटिव्हज्) इत्यादी पदार्थांची त्यात भरच केली जाते. अशी भर करणे आरोग्यास खरोखरीच अपायकारक असते. माणसाने नाशिवंत पदार्थ विनाश पावण्याआधीच सेवन करून उपजीविका चालविल्यास सर्वात अधिक आयुरारोग्य लाभू शकेल.

माणसाने जिव्हालौल्याखातर रस, अर्क, आसवे, अरिष्टे व इतर संहत पदार्थ (तेल, तूप, साखर, मीठ इत्यादी) मुबलक प्रमाणात सेवन करण्याची प्रथा पाडली आहे. कायम संहत पदार्थांचे सेवन अनारोग्यकारक ठरते. त्यांचा त्याग करण्यासाठी मनाची तयारी करावी. बहुतांश नैसर्गिक अन्नपदार्थ स्वभावाने गोड लागतात. मात्र, कायम संहत पदार्थांचे सेवन करण्याच्या प्रथेमुळे निसर्गात सापडणारे अनेक सकस पदार्थही आपल्याला गोड लागेनासे झालेले आहेत. आपण आमरसातही साखर घालतो. केळ्यातही साखर घालतो. साखरेचा अनिर्बंध वापर ही आजच्या जीवनशैलीतील मूलभूत समस्या आहे. बैठ्या जीवनशैलीत भरपूर साखर पचवून तिचे सममूल्य ऊर्जेत रूपांतर करण्याची क्षमता राहत नाही. म्हणून साखरेचा वापर शक्य झाल्यास बंद करावा. निदान कमीत कमी तरी अवश्य करावा. 'मला मधुमेह आहे काय?' हा प्रश्न विचारू नये. शरीर वापरू न शकलेली आणि शरीरातून काढूनही टाकता न आलेली साखर, शरीर मेदात रूपांतरित करून शरीरात साठवत जाते.

**कोलेस्टेरॉलचे कर्तव्य :** शरीराच्या बाह्य जखमा बुजविण्याकरता शरीर रक्त साखळण्याची प्रक्रिया वापरते. त्याचप्रमाणे अंतर्गत जखमा बुजविण्याकरता शरीर मेदाचा (कोलेस्टेरॉलचा) उपयोग करत असते. हृदयधमन्यांतील जखमा भरून येण्यासाठी वापरला जाणारा मेद, जेव्हा मुबलक प्रमाणात रक्तात उपलब्ध असतो, तेव्हा हृदयधमनीस आतून पुटे चढतात. अशाच पद्धतीने रक्तात उतरणारे अतिरिक्त (खरे तर हाडांतील) कॅल्शियम, अशी पुटे कठीण करते. ही प्रक्रिया मानसिक तणावाच्या अवस्थेमुळे गती प्राप्त करते. त्यामुळे धमनीकाठिण्य येते.

मनाचे दरवाजे नेहमी खुले ठेवा; ज्ञानाचा प्रकाश कुठून कधी येईल सांगता येत नाही.

हृदयधमनीचा अवरोध होतो, आणि हृदयाघाताचा धोका निर्माण होतो. शरीरातील ७५ टक्के कोलेस्टेरॉल शरीरनिर्मित असते. शरीर ते साखरेपासून निर्माण करू शकते. ही प्रक्रिया मानसिक तणावाच्या अवस्थेमुळे गती प्राप्त करते.

कोलेस्टेरॉल तीन प्रकारचे असते. चांगले (सघन), वाईट (हलके) आणि ओंगळ (हे सूक्ष्मदर्शकाखाली ओंगळ दिसते). ओंगळ कोलेस्टेरॉल म्हणजे ट्राय-ग्लिसेराईड. हे आपले शरीरच तयार करत असते. याकरता कच्चा माल म्हणजे साखर आणि उत्प्रेरक म्हणजे मानसिक तणाव. रक्ताच्या लिपिड-रूपरेषेत ह्याचा आकडा पाहावा. मग नियंत्रणाची गरज लक्षात येईल.

स्निग्धसेवनात किती घट केल्यास उपयोगी ठरू शकते? तेल, तूप, लोणी, चीज इत्यादींचे आजकालच्या आहारातील अपरिमित परिमाण, केवळ अनारोग्यकारकच राहिलेले नाही, तर विनाशक पातळ्यांपर्यंत पोहोचलेले आहे. हृदयधमनीविकार आणि कोलेस्टेरॉल यांचा अन्योन्य संबंध प्रस्थापित झाल्यापासून कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी या पदार्थांचा वापर कमीत कमी करण्याकडे कल असतो. मात्र संशोधनात असे सिद्ध झालेले आहे की, केवळ मेदाद्वारे बव्हंशी ऊर्जा मिळविणाऱ्या लोकांनी, जरी मेदाद्वारे मिळणाऱ्या ऊर्जेत ३० टक्क्यांपर्यंत घट घडविली तरीही, आधीच विकारग्रस्त झालेल्यांना ते मुळीच पुरेसे ठरत नाही. हृदयधमनीतील काठिण्याची माघार घडवून आणण्यासाठी मेदाद्वारे मिळणाऱ्या ऊर्जेत ३ टक्क्यापर्यंत घट घडवावी लागते. याकरता आपण आपली सारी ऊर्जा प्रथिनांद्वारे मिळविणे उत्तम. ती कर्बोदकांद्वारे मिळविल्यास शरीरातील साखर व म्हणून पुढे कोलेस्टेरॉल वाढण्याचा धोका उरतोच. मात्र, मेदाद्वारे ऊर्जा मिळविण्याचा प्रयत्नही करू नये. अर्थातच हे सर्व पदार्थ शक्यतोवर पूर्णतः बंद करावेत.

असे म्हणायचाच अवकाश की काही लोक म्हणतात की, यंत्रेसुद्धा वंगणाविना चालत नाहीत; मग शरीरे कशी चालतील? तुम्ही तेल, तूप यांच्याशी फारकत घ्याल आणि मग सांधेदुखीशी झगडत बसाल! ह्यात मुळीच तथ्य नाही. गाय गवत खाऊन दूध, तूप निर्माण करते. आपल्याही शरीरात स्वतःला लागणारे सारे पदार्थ नैसर्गिक अन्नांतून निर्माण करण्याची उपजत क्षमता असते. ती जर आपण गमावून बसलो तर मात्र आपली धडगत राहत नाही.

माझी ऍन्जिओप्लास्टी झालेली असल्यामुळे मला दोन चमचे (१० ग्रॅम) स्निग्ध पदार्थ, दोन चमचे साखर आणि दोन चमचे मीठ दिवसाकाठी चालवून घेतले जाईल असा उःशापही मिळालेला होता. पण मूळ शापाप्रमाणे, सतत तीन सप्ताहांपर्यंत निष्तेल, निष्तूप, निर्मीठ (साऱ्याच जणांना हे आवश्यक असतेच असे नाही) आणि निर्साखर राहिल्यास हृदयधमनीविकाराची पिछेहाट निःसंशय सुरू होते. वजन कमी होऊ लागते. हा स्वानुभव आहे. कुठले पदार्थ खावेत ते 'हृदयविकार निवारण- शुभदा गोगटे' ह्या मेहता प्रकाशनाच्या पुस्तकात भारतीय पाकक्रियांसकट सविस्तर दिलेले आहेच. मात्र तसे का खावे ह्याची मीमांसा इथे दिलेली आहे.

**मग खायचे काय?**

आता प्रश्न हे उद्भवतात की, मग खायचे काय? आणि हे काही खायला मिळणार नसेल तर जगायचे कसे? फारच सोपे आहे. निसर्गतः त्याशिवायच जगायचे असते. मागे एकदा सरकारी कर्मचाऱ्यांचा संप होता. 'वर्क टू रूल!' आता 'नियमाप्रमाणे काम करणे' म्हणजे जर संप होऊ शकत असेल तर, नक्कीच नियमांमध्ये काहीतरी गोची आहे असे होत नाही का? तसेच 'निष्तेल, निष्तूप, निर्मीठ आणि निर्साखर' जगण्याबाबत आहे. आपण ह्या केवळ मानवनिर्मित, कृत्रिम आणि अर्कस्वरूप आहारांना एवढे सरावलो आहोत की 'मग जगायचे कसे?' हा प्रश्न सहजच उद्भवला. तेव्हा हे स्पष्ट करायला हवे की हे पदार्थ नव्हते तेव्हाही जीवन समृद्धच होते. चांगदेव चौदाशे वर्षे जगले

असे म्हणतात. जर 'निष्तेल, निष्तूप, निर्मीठ आणि निर्साखर' असे जगले तर ते साध्य होऊ शकेल असे मला वाटू लागले आहे.

आता कुणी असेही म्हणू शकेल की, हे अर्कस्वरूप आहार आपण 'ते चांगले लागतात आणि जिभेला आनंद देतात' म्हणूनच निर्माण केले आहेत ना? कुणी मला शास्त्राचा आधार देऊन जर सांगेल की रोज तूप खाल्ले तर तुझ्या आयुष्यातली २ वर्षे कमी, तेल खाल्ले तर ३, साखर खाल्ली तर ४, आणि मीठ खाल्ले तर ५. तर अशी मी १४ वर्षे माझ्या आयुष्यातून वजा करायला आत्ता तयार आहे. उरलेल्या वेळात चांगले जगून घेईन, हे सगळे खात खात. अर्कस्वरूप पदार्थ जिभेचे चोचले पुरवतात. मात्र, प्रमाणाबाहेर सेवन केल्यास, त्यांच्यामुळे आयुष्यरेखा घटते एवढेच नव्हे तर आयुष्याची गुणवत्ता घटते, हेही वैद्यकीयदृष्ट्या सिद्ध झालेले आहे.

खरे तर आपण ज्याला आपले अन्न समजत आहोत ते आपले नैसर्गिक अन्न आहे का? हाच खरा कळीचा मुद्दा आहे. नरभक्षक वाघ माणसे खातो. त्याचे कारण तो त्याचे नैसर्गिक भक्ष मिळविण्यास असमर्थ झालेला असतो हे आहे. मात्र त्याला माणूस हे त्याचे भक्ष नाही हे कळत असावे. निरोगी अवस्थेत तो माणसाकडे भक्ष म्हणून पाहतही नाही. आपण अर्करूप पदार्थांकडे भक्ष म्हणून पाहत आहोत, तर आपण निरोगी आहोत ना हे तपासून पाहायला हवे आहे.

अगदी २००४ सालच्या नोव्हेंबरपर्यंत, मी सायसाखर मोठ्या थाटात खात असे, खमंग चकलीवर ताज्या लोण्याचा गोळा ठेवून भरपूर चकल्या हादडत असे. मात्र ह्या साऱ्यांचा माझ्या आरोग्यावर काय परिणाम होत आहे ह्याबद्दल मी पूर्णतः अनभिज्ञ होतो. आणि ज्याला मी आयुष्य जगणे समजत असे, ते मनःपूत जगत होतो. जेव्हा माझा रक्तदाब प्रमाणाबाहेर गेल्याने ऍन्जिओप्लास्टीचा सल्ला दिला गेला तेव्हाही; डॉक्टर लोकांचाच हा काहीतरी अनोखा कावा आहे; माझ्या धट्टयाकट्ट्या प्रकृतीला अशी अचानक काय धाड भरणार? अशा प्रकारच्या स्वप्नरंजनात मी तल्लीन असे. नंतर माझ्या नेहमीच्या सवयीप्रमाणे, मी माझ्या खऱ्याखुऱ्या प्रश्नांची उत्तरे प्रामाणिकपणे शोधली, तेव्हा अनोखीच तथ्ये सामोरी आली. त्यावेळी ज्या प्रश्नांची माझ्याजवळ उत्तरे नव्हती त्यांची उत्तरे आज माझ्याजवळ आहेत.

**काय करायला हवे आहे?**

आपण सात पिढ्यांना पुरेल एवढी कमाई करण्यासाठी आटापिटा करतो. जन्म आणि मृत्यू मानवाधीन नाहीत. दरम्यानचे आयुष्य मानवाधीन आहे. ते आरोग्यपूर्ण आणि दीर्घ असावे, आयुष्याच्या शेवटल्या क्षणापर्यंत स्वावलंबी आणि स्वयंपूर्ण असावे, तोपर्यंत आपण आपल्या पायांवर चालत असावे, बोलत, ऐकत, संवेदत असावे ह्यासाठी आपण काय करतो? काय करायला हवे आहे?

आहारात सेवन करावयाच्या पदार्थांची काळजीपूर्वक निवड केल्यास, आहार नियमनाची, आहार नियंत्रणाची आणि स्वतंत्रपणे वजन कमी करण्याची आवश्यकताच राहात नाही. म्हणून आहारातील पदार्थांची निवड काळजीपूर्वक करायला हवी आहे. माझ्या 'जीवनशैली-परिवर्तना'च्या दरम्यान मला वाचनातून, सल्ल्यांतून आणि गरजेपोटी मिळालेल्या माहितीतून लक्षात आलेल्या आहारविषयक निवडीकरताच्या काही सूचना पुढे देत आहे.

**आहार निवडीबाबत काही सूचना :**

**वनस्पतिजन्य :** सेवनाकरता वनस्पतिजन्य पदार्थ पहिल्या पसंतीने निवडावेत. म्हणजे अंड्यांपेक्षा फळे चांगली. दुधापेक्षा शेंगदाणे चांगले. इत्यादी इत्यादी.

**कच्चे :** ताजे, कच्चे आणि कमीत कमी प्रक्रिया केलेले पदार्थ पसंतीने निवडावेत. म्हणजे तुपापेक्षा लोणी चांगले, तेलापेक्षा दाणे चांगले, तापवलेल्या तेलापेक्षा कच्चे तेल चांगले (आठवा, अंबाडीची भाजी आणि त्यावर लसणीची फोडणी!).

**संहत नसलेले** : संहत पदार्थांपेक्षा नैसर्गिक पदार्थ (किंबहुना अधिक विरल केलेले पदार्थ : म्हणजे मध अथवा लिंबूरस थेट प्राशन न करता पाण्यात मिसळून घेतलेले) पसंतीने निवडावेत. फळांचे रस, अर्क, अरिष्टे, मुरंबे यांपेक्षा ताजी फळेच सेवन करणे चांगले. संहत पदार्थांची सवय लागल्याने रसना, निसर्गनिर्मित पदार्थांतले स्वाद संवेदू शकत नाही. बरेच दिवस साखर बंदी अंमलात आणल्यावर दुधीचा रसही गोड असल्याचे जाणवू लागते. काही वर्षे युरोपात राहून आलेल्या व्यक्तीस, भारतीय जेवण जळफळीत वाटू लागते याचे कारण तेच आहे. या सूचनेचेच अंतिम पर्यवसान म्हणजे तेल, तूप, साखर, मीठ, दारू यांसारखे मानवनिर्मित संहत पदार्थ संपूर्णतः वर्ज्य करावेत.

**निम्नतम अन्नप्रक्रिया केलेले** : कमीत कमी प्रक्रिया केलेल्या पदार्थास प्रथम पसंती द्यावी. म्हणजे मैद्याच्या पावापेक्षा पोळी चांगली. पोळीपेक्षा फुलके (बिना तेलाची पोळी) चांगले. या सूचनेनुसार गुलाबजामसारखा निषिद्ध पदार्थ तर शोधूनही सापडणार नाही. कारण आधीच दूध आटवून आटवून घट्ट केलेला खवा. त्यात मैदा घालून तळणे. मग साखरेच्या पाकात घोळवणे. त्यामुळे गुलाबजामसारखे पदार्थ आयुष्यात एखाद्या वेळीच काय ते खावेत. केवळ चवीकरता.

**निम्नतम ताप-प्रक्रिया केलेले** : पूर्णशितित (deep frozen), तळलेले, तापवलेले, भट्टीत घडवलेले पदार्थ टाळावेत. त्यातील जीवनसत्त्वांचा बव्हंशी ऱ्हास झालेला असतो. तेला-तुपांचे कमी-अधिक प्रमाणात संपृक्त मेदात रूपांतरण झालेले असते आणि चव-वर्धनाच्या प्रयासात पोषणमूल्यांचाही ऱ्हास झालेला असतो. म्हणून उसळ खाण्याऐवजी मोड आलेली धान्येच चांगली समजावी. तळलेल्यापेक्षा भाजलेले चांगले. भाजलेल्यापेक्षा उकडलेले चांगले समजावे.

आता हा प्रश्न उद्भवतो की, अशा विचित्र आणि विक्षिप्त स्वरूपाच्या सूचना केल्या तर मग, गुरूजी, आता हेही सांगा की मग खायचे काय? जे आवडेल ते, उपलब्ध असेल त्यातील (वरीलप्रमाणे) निवडीत बसेल ते यथाशक्ती आणि मनसोक्त सेवन करावे. उपाशी मुळीच राहू नये. खालील गोष्टी अवश्य सेवन कराव्यात.

**उषःपान :** रोज सकाळी एक पेला कोमट पाणी, त्यात थेंब दोन थेंब लिंबाचा रस आणि चमचाभर मध घालून पिणे. हे प्रति-प्राणिलिकारक समजले जाते.

**मुखशुद्धी :** चार वाट्या आळशी (जवस), दोन वाट्या बडीशोप, एक वाटी तीळ आणि अर्धी वाटी ओवा (केवळ दमट राहू नये इतपत) तापवून ठेवणे आणि दर जेवणानंतर दोन-दोन चमचे मुखशुद्धीकरता चावून खाणे. यामुळे चांगले कोलेस्टेरॉल वाढते.

**कॅल्शियम सेवन :** रात्री झोपतांना एक पेला गायीचे (कमी स्निग्धांशाचे दूध असणे आवश्यक आहे) दूध थोडीशी हळद घालून (मात्र साखर/गूळ न घालता) पिणे. यामुळे शरीरातील कॅल्शियम अवशोषण सुयोग्य होऊन अस्थिघनता वाढते. (आता व्हेगन लोकांनी काय करावे असा प्रश्न विचारू नका! त्यांनी शरीरात कॅल्शियम अवशोषण सुयोग्य होऊन अस्थिघनता वाढेल अशा प्रकारच्या वनस्पतीजन्य आहारांची निवड स्वतःच करावी!)

**आहार संतुलन** : दिवसात चार-पाच वेळा खाणे/जेवणे. कुठलेही खाणे/जेवणे दोन चपात्यांपेक्षा किंवा तत्सम ऐवजापेक्षा जास्त नसावे. सकाळचा नास्ता राजासारखा भरपूर असावा. दुपारचे जेवण सामान्यासारखे मध्यम

असावे. रात्रीचे जेवण भिकाऱ्यासारखे जुजबी असावे. शक्यतोवर सूर्यास्तानंतर खाऊ नये. सूर्यास्तानंतर फार उशिरा जेवू नये. जेवल्या/ खाल्यानंतर लगेचच झोपू नये. किमान अर्धा-पाऊण ते दोन तास शतपावली, वा तत्सम हालचाली करत राहाव्यात. मगच झोपावे. दुपारची वामकुक्षी अर्ध्या तासापेक्षा जास्त घ्यायची गरज पडू नये.

**चघळचोथा-सेवन :** प्रत्येक जेवणापूर्वी एक संपूर्ण गाजर, काकडी, कांदा, मुळा अशांसारखी एकतरी फळभाजी, पूर्णपणे चावून व्यवस्थितपणे खावी. जमतील तितकी मोड आलेली कडधान्ये खावीत. मगच जेवणास सुरुवात करावी. आहारात पक्क अन्नांपेक्षा कच्चे अन्नपदार्थ जास्त व्हावेत. असे झाल्यास आहार जास्त योग्य होईल. जमिनीखालील भाज्यांना रॉकेलचा/ कीटकनाशकांचा वास येत असल्यास ती खाऊ नयेत. केवळ ताजा भाजीपाला व फळेच खावीत. ती कधीही फ्रीजमध्ये ठेवू नयेत. बाहेरच ठेवावीत. खराब झाली असल्यास सेवन करू नयेत.

**फलाहार :** रोज एकतरी फळ सेवन करावे. राष्ट्रीय दूरदर्शन प्रसारण हे हल्ली, दर कुटुंबाने, दररोज किमान अर्धा किलो फळे खावीत अशी जाहिरात करत असते. फळे नुसतीच खावीत. रस काढून, तापवून, साखर, मीठ मिसळून खाऊ नयेत. खूप दूरून येणाऱ्या फळांची साले काढून टाकावीत. आपल्याच बागेतील फळे स्वच्छ धुऊन सालांसकट खाल्लेली चांगली. यातून जीवनसत्त्वे आणि क्षार मिळवायचे असतात. ते केवळ ताजेपणावरच अवलंबून असतात.

**कवचधारी फलाहार :** उंच वृक्षावर लागणाऱ्या कवचधारी फळांचा (उदाहरणार्थ अक्रोड, बदाम इत्यादी) गर आरोग्यवर्धक समजला जातो. यांच्या तेलांमुळे चांगले कोलेस्टेरॉल वाढत असते. असे गर दिवसांतून किमान काही फळांचे तरी सेवन करावेत. एक वा दोन खारीक वा खजूरही सेवन केल्यास पोटॅशियम, लोह इत्यादींची सोय होते.

**पोटभरीचे खाद्य :** आहारविषयक सवयींत परिवर्तन करत असतांना खरी उणीव जाणवते ती पोटभरीच्या खाद्य-पदार्थांची. त्याकरता लाह्या, पोहे, चुरमुरे, मोड आलेली कडधान्ये, हरभऱ्याची भिजवलेली डाळ, राजगिरा, खजूर इत्यादी गोष्टींची रेलचेल उडवून द्यावी. मात्र तिखट मीठ लावून, लिंबू-मिरची घालून, तेला-तुपाच्या फोडण्या देऊन मजा किरकिरा करू नये. त्यांच्यामुळे शारीरिक गरजेपेक्षा जास्त अन्नाचे विनाकारण सेवन केले जाते व म्हणूनच ते अपायकारक ठरते. संहत स्वाद नसलेले अन्नपदार्थ तोंडातून पोटात सरकण्यास दीर्घकाळ घेतात. दरम्यान जास्त लाळेत घोळवले जातात. म्हणून त्यांचे पचन सुलभ होत असते.

आहारनियोजन हे एक व्रतच मानावे. ही अशी आहार-प्रणाली अंमलात आणायची तर ती आज अंमलात आणली, उद्या सोडली असे करून अपेक्षित परिणाम साधत नाहीत. हे एक व्रतच असते. आयुष्यभराचे. तेव्हा उतायचे नाही की मातायचे नाही, घेतला वसा टाकायचा नाही. मात्र, व्रत काटेकोरपणे पाळल्यास फळ अपेक्षेबाहेर निरामय निपजते. चेहऱ्यावर आरोग्याचे तेज झळकू लागते. त्वचा कांतिमान होते. दिवसभर उत्साही वाटत राहते. अगदी चिरतरूण होता आले नाही तरी, दीर्घ आणि गुणवत्तापूर्ण जीवन जगण्याचा तो राजमार्ग आहे. तेव्हा वाट कशाची बघता. करा सुरू.

**- नरेंद्र गोळे**

१०४, दत्तात्रय प्रसन्न, जोशीवाडी,
टिळकपथ छेदगल्ली, टिळकनगर,
डोंबिवली (पू.) - ४२१२०१
भ्रमणध्वनी : ९९३०५०१३३५
Email : narendra.v.gole@gmail.com

●●●

# शाळेची महती गातांना

*शाळेची महती या लेखात सांगितली आहे - संपादक*

मित्रांनो! शाळा सुरू होऊन आता बरेच दिवस झाले आहेत. पावसाच्या, ढगांचा कविता म्हणून कशा छान पाठ झाल्या आहेत. वर्गाच्या खिडकीतून काळ्या ढगांचे चित्र पाहून ते कागदावर कसे सुरेख रेखाटले आहे. एकूण काय शाळा नावाची आपली वास्तू अखंड, अनंत काळ आपल्याला आशीर्वाद देण्यासाठीच जणू उभी आहे!

जून महिना सुरू झाला तेव्हा तर श्रावण, भाद्रपद, आश्विन अशा सगळ्या वर्षभराच्या सुट्या कधी कोणत्यावारी येतात हे सुद्धा पाहिले होते ना? पाहाणारच! पण तुमच्या माझ्या मनातील एक लपलेली गोष्ट सांगू? मे महिन्यात खूप आंबे खाऊन झाले की घरी राहायचा कंटाळा येतो. शाळा कधी सुरू होईल, याचे वेध लागतात बरं का! म्हणजेच शाळा सुटल्यावर जितक्या ओढीनं आपण घरी जातो तितक्याच ओढीनं दुसऱ्या दिवशी शाळेत येतो सुद्धा!

खरंच ही शाळा नावाची कायम गजबजलेली, विद्यार्थ्यांची, घाम गाळणाऱ्या कष्टकऱ्यांची वस्ती असते, जी सगळ्यांना प्रिय असते. संपूर्ण जगात अनेक प्रकारच्या इमारती आहेत; जसे मॉल, दवाखाने, हॉटेल, थिएटर पण शाळेची इमारत ही मांगल्य आणि पावित्र्य यांचे अधिष्ठान असते. शाळेत संस्कारांचे बिजांकुरण प्रत्येक सेकंदाला होत असते. जीवनाच्या आशा-आकांक्षा प्रकटतात त्या लहान विद्यार्थ्यांच्या गणवेशधारी रूपात! जे रूप डोक्यांना सुखावह वाटते. एका रांगेत जाणारे विद्यार्थी म्हणजे जणू बदक फुलांचा वेलच! शाळा ही एकच अशी वास्तू आहे की, जिच्या बाबतीत म्हटले जाते-शाळा भरते म्हणजे आनंदाचे, शिक्षणाचे 'भरते'. विचारांची संपन्नता इतकी असते, इतक्या आंतरक्रिया घडत असतात की कोणतीही समस्या सुटते.

हिंदू, मुस्लिम, ख्रिश्चन असे अनेक धर्म असलेले विद्यार्थी राष्ट्रीय एकात्मकतेचे दर्शन घडवतात. किती लाघवी असतात हे विद्यार्थी ! शाळेतील वर्ग म्हणजे एक चालते बोलते अनेक व्यासपीठे असलेले सभागृह असते. मनमोकळेपणाने सुरू असलेले आंतरक्रियांचं जाळं हे वैश्विक पातळीवरील ज्ञानपीठ असतं जे कोजागिरी पौर्णिमेसारखं लख्ख असतं. एकूणच शाळा आणि तिचा परिसर म्हणजे वारंवार घडणारं पालखीचे दर्शन असतं ज्यात माणसातला देव साक्षात परमेश्वर दिसत असतो, तोही असंख्य रूपात, वेषात, रंगात आणि भाषेत सुद्धा! अज्ञानी माणसाला ज्ञानी करणारी, परावलंबी असणाऱ्याला स्वावलंबी करणारी ही शाळा म्हणजे सात्विक, प्रामाणिक, सुयोग्य अशी रचनाबद्ध ईश्वरी देणगी आहे, असे नाही वाटत?

शाळेची महती गातांना...
भावनांचे भरते येते
नसानसांतून, श्वासांमधून
शाळेची व्यथाही जाणवते.
शाळेभोवतीचे कुंपण तिजला
नेहमीच सतावत राहते.
ती म्हणते - 'कुंपण तोडून जोडते विश्वाशी नाते'
खरंच विश्व व्हावे शाळा
आणि शाळेत असावे विश्व सारे
मान्सून असावा हिरवा आणि
स्वातंत्र्याचे वारे........स्वातंत्र्याचे वारे!

**सौ. पूजा नाईक**
शिक्षिका
सौ. ए. के. जोशी इंग्लिश मिडियम स्कूल,
ठाणे.

# का आणि कसे वाचवायचे लाखो गर्भस्थ कन्यकांना?

*स्त्री ही शक्तीचे प्रतिक मानली जाते. तिच्या जन्माचे स्वागतच व्हायला हवे. स्त्री-भ्रुणहत्येबाबत लेखिकेने आपले विचार या लेखात विशद केले आहेत - संपादक*

''यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता।''

या आपल्या स्त्री सन्मान पुरस्कृत भारतीय संस्कृतीत 'का आणि कसे वाचवायचे लाखो गर्भस्थ कन्यकांना? हा प्रश्नच मुळी संवेदनाक्षम मनाला अस्वस्थ करणारा आहे. या ज्वलंत प्रश्नावर उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न दैनंदिन वर्तमानपत्रे व प्रसारमाध्यमे सामाजिक बांधिलकीच्या जाणीवेतून अहोरात्र करत आहेत. खरंच स्त्रियांचं समाजातील बरोबरीचं स्थान नाकारून चालेल का? नाही. त्यांना संरक्षण दिले गेलेच पाहिजे.

समाजव्यवस्थेचा विचार केल्यास अनंताचा शोध लागेपर्यंत उपलब्ध समाज व्यवस्थेला एका समान (?) व्यवस्थासूत्रात बांधण्याचे काम पुरुषप्रधान संस्कृतीने केले. ज्यालाच पुढे 'धर्म' असे संबोधण्यात आले. ज्यात स्त्री व पुरुष हे कुटुंब व्यवस्थेतील आधारस्तंभ मानण्यात आले. ज्यामुळे सामाजिक समतोल साधला गेला. पण आता जन्मापूर्वीच तिची हत्या म्हणजे संपूर्ण कुटुंब व्यवस्थेच्या मुळावरच घाला! तिच्या अस्तित्वालाच धोका! यामुळेच निसर्गाचा समतोल बिघडून समाजाच्या स्वास्थ्यालाही धोका निर्माण झाला आहे.

या स्त्री-भ्रूणहत्येचे लोण अगदी तळागाळापर्यंत आहे. एका इंडो-कॅने-डियन अभ्यासानुसार मागील दोन दशकाच्या दरम्यान देशात जवळजवळ एक करोड मुलींची भ्रूणहत्या झाली आहे. विशेष म्हणजे कन्या-भ्रूणहत्येत भारतच आघाडीवर आहे. म्हणूनच भारतातील स्त्रियांवर सर्व जगाची दृष्टी आहे. भारताला समोर ठेवूनच नित्य नवे शोध घेतले जात आहेत. महिलांच्या सुरक्षा व्यवस्थेला समोर ठेवून आंतरराष्ट्रीय संस्था 'ट्रस्ट लॉ वूमन' द्वारा केलेल्या एका सर्वेक्षणात महिलांसाठी जे देश सर्वात खतरनाक आहेत. त्यात भारत TOP FIVE देशात समाविष्ट आहे. कन्याभ्रूणहत्या आणि मानवी तस्करी-संबंधी घटनांच्या खराब रेकॉर्डमुळे भारताला हे उच्चस्थान प्राप्त झाले आहे. सध्या २०११ च्या जनगणनेनुसार मुलामुलींचे प्रमाण १०००:९४० इतके आहे व ० ते ६ वयोगटातील मुलामुलींचे प्रमाण १०००:९१४ इतके चिंतादायक आहे. वर्ल्ड इकोनॉमी फोरमच्या पाहणीत स्त्री-पुरुष समानतेत भारत ११२व्या क्रमांकावर आहे.

का होतेय ही हत्या? बाळाची चाहूल लागल्यावर बाबांमधला पुरुष त्यांची जागा बळकावतो आणि 'मुलगाच हवा' हा आग्रह जन्म घेतो. वंशाला दिवा हवा. 'पणती'च नसेल तर दिवा कुठून लागणार? हे सत्य नाकारले जाते. ही हत्या करण्याची क्रूर भावना, ही सामाजिक मानसिकता तयार होण्यामागे अनेक घटक जबाबदार आहेत. राज्याच्या २००२ च्या 'मानव विकास अहवालाप्रमाणे' आपल्याला मुलगाच हवा ही भावना महाराष्ट्रात फार प्रबळ आहे. अभ्यासाअंती या अहवालात २७% महिलांना मुलींपेक्षा मुलगे हवे असल्याचे व ८४% महिलांना आपल्याला मुलगाच हवा असे वाटतं असल्याचं नमूद करण्यात आलं आहे. दुसरं म्हणजे सर्व शासकीय योजना, नोकरी, फायदे प्राप्त करण्यासाठी शासनाने दोन अपत्यांची मर्यादा घातल्याने जर पहिले अपत्य मुलगी असेल तर दुसरा मुलगाच हवा ही वृत्ती बळावते. त्यामुळे गर्भातील भ्रूणाची लिंग-चाचणी करून ते स्त्रीचे असल्यास नष्ट केले जाते. यापुढे जाऊन विचार केल्यास असे जाणवते की, श्रीमंत घरात घरातला पैसा हुंड्याच्या रूपाने घराबाहेर जाऊ नये असे आर्थिक गणित डोळ्यासमोर ठेवून मुलीचा जन्म नाकारला जातो. इस्टेटीला वारस म्हणून मुलगा हवा व परक्याचे धन म्हणून मुलगी नको ही खोलवर रुजलेली भावना स्त्री-भ्रूणहत्येला पोषक ठरत आहे.

पण हे चित्र फार धोकादायक आहे. स्त्री ही शक्तीचे प्रतिक मानली जाते. तिच्या जन्माचे स्वागतच व्हायला हवे.

तिची अनेक तेजस्वीरूपे समाजाने पाहिली, अनुभवली आहेत. उदा. झाशीच्या राणीचे समर-सामर्थ्य, स्वातंत्र्य संग्रामातील ज्ञात-अज्ञात रणरागिणिंची देशभक्ती, क्रांती-ज्योती सावित्रीबाईंचे आत्मबळ, आकाशकन्या कल्पना व सुनिताची आकाश भरारी, मदर तेरेसांचे मातृत्व, किरण बेदींचा करारीपणा, डॉ. चित्रा नाईक यांची दूरदृष्टी, इंदिरा संत व शांता शेळके यांची प्रतिभा, लताचा स्वर तसेच शुन्यातूनही घेता येते गरूड झेप अशा स्त्रित्वाच्या अस्तित्वाचे मूर्तिमंत उदाहरण सिंधूताई अशा एक ना अनेक स्त्रीयांनी संधी मिळताच प्रत्येक क्षेत्रात स्वतःला सिद्ध केलं आहे.

मान्य आहे; हे सर्व एका दिवसात बदलणार नाही. पण सुरवात मात्र अवश्य झालीय. अगदी स्वतःपासून करायची झाल्यास स्त्री-पुरुष समानतेचे धडे कुटुंबातून, प्राथमिक शाळेपासून दिले गेले पाहिजेत. मी मुलगा असलो तरी, स्त्रीयांबद्दल माझ्या मनात आदर असेल. तिचे रक्षण करणे माझे कर्तव्य आहे ही भावना प्रत्येक मनात निर्माण केली गेली पाहिजे. घरातून बाहेर पडताना जशी मुलींना नियमावली ऐकवली जाते तशीच मुलांनाही संस्काराचे बोल ऐकवले जावेत जेणे करून त्यांनाही जबाबदारीची जाणीव होईल.

लिंग निदानासाठी डॉक्टरकडे येणाऱ्या दाम्पत्याचे समुपदेशन प्रभावीपणे सक्तीने व्हावे. (मुळात लिंग निदान होऊच नये पण तरीही) ज्यामुळे आपल्या कृतीचा त्यांना पुनर्विचार करता येईल. कागदावरचे कायदे व्यवहारात उतरले तर या गोष्टींना आळा बसेल. मुलाचा बाप होण्याचे चित्र आनंदाने रंगविणाऱ्या बापाला मुलीचा बाप होण्यातही सुख वाटायला लागेल. एक शिक्षक म्हणून सांगावेसे वाटते की, स्त्री-पुरुष समानता वर्गातूनच शिकवली जावी.

कायदाचे काटेकोर पालन झाल्यास लिंग-निदानावर नियंत्रण ठेवता येईल. अनेक स्वयंसेवी संस्था, लोक प्रतिनिधी, स्त्रीरोग तज्ज्ञ यांनी डोळसपणे या विषयावर जनजागृती करावी.  लग्नानंतर मुलगी परक्याचे धन म्हणजे तिचं संपूर्ण अस्तित्वच बदलले जाणे याचा समाजाच्या मानसिकतेवर प्रचंड बडगा आहे. त्यासाठी कौटुंबिक व सामाजिक पातळीवर समाजमान्य सुवर्णमध्य या बाबतीत निघाला तर मुलगी लग्नानंतरही आपलीच आहे ही भावना बळावेल. स्त्रीवर अत्याचार करणाऱ्यांना कठोर व निश्चित शिक्षा झाली पाहिजे. पण त्याआधी अत्याचार होऊच नयेत अशी परिस्थिती निर्माण झाली पाहिजे 'मातृभूमी The Nation with our woman' या चित्रपटातील वास्तव समोर येऊ नये. असं वाटतं असेल तर वेळीच जागं व्हावं लागेल.

स्त्री-पुरुषांचे विषम प्रमाण हा वैश्विक चिंतेचा विषय ठरत आहे. आपण आपल्या भविष्याच्या जन्माची जमीनच नाकारतो आहोत. हा विराधाभास आज केवळ संख्यात्मक दरी दर्शवीत नाही, तर तो फार मोठ्या संकटांची चाहूल देत आहे याचे भान ठेवूनच मुलींच्या जन्माचे स्वागत करण्याची परंपरा निर्माण व्हावी.

शेवटी सर्व भौतिक, मानसिक, भावनिक, सामाजिक व आर्थिक गरजांसाठी आपण सर्वजण एकमेकांवर अवलंबून आहोत आणि म्हणूनच हे जगणे व राहणं सुंदर व अर्थपूर्ण करण्याची जबाबदारी स्त्री व पुरुष दोघांची आहे. या समानतेची प्रत्येकाला जाणीव असायला हवी.

समजदार आई-वडील मुलीला एवढी आत्मनिर्भर बनवू शकतात की ती त्यांच्यासाठी कधीच ओझं बनत नाही. उलटं मुली त्यांना सांभाळतात व मुलांचं ओझं झालंय असं चित्र बऱ्याच ठिकाणी पाहायला मिळतं. एक कटू सत्य आहे की, आपल्या घरशी जो भावनात्मक जिव्हाळा मुली ठेवतात तो मुलांमध्ये आढळत नाही. मुलीच आपल्या म्हातारपणीची काठी बनू शकतात,- लग्नापूर्वी आणि लग्नानंतरही.

सध्या कुटुंब, परिसर, शाळा इ. स्तरावर प्रत्येकाने जाणीवपूर्वक या लढ्यात सकारात्मक इच्छाशक्तीने प्रयत्न केले तर या गर्भस्थ कळ्या विनाअडथळा उमलून सर्व जगच सुगंधमय करतील असा आशावाद वाटतो. म्हणूनच वाटतं-
''माना की अंधेरा घना है, पर दिया लगाना कहाँ मना है?''

असा प्रबोधनाचा दिवा प्रत्येकाने मनात तेवत ठेवून या उजळू पाहण्याऱ्या प्रत्येक ज्योतीचं स्वागत करू या कारण
'विश्वाची मी प्रतिभा मजमध्ये समृद्धी वसे,
संस्कृती जणू मी समूर्त, स्त्री हे माझे नाव असे', हे खरेच आहे!

**सौ. साधना कारंडे जोशी**
डॉ. बेडेकर विद्यामंदिर, ठाणे.

सत्याने मिळतं तेच टिकतं.

# माहूर : एक पवित्र तीर्थक्षेत्र

महाराष्ट्रातील नांदेड जिल्ह्यातील माहूर या ठिकाणाचे धार्मिक महात्म्य विशद करणारा लेख - संपादक

महाराष्ट्रातील नांदेड जिल्ह्यामध्ये हिंदू धर्मियांची अनेक तीर्थक्षेत्रे व प्रसिद्ध मंदिरे आहेत. नांदेड जिल्ह्याचा इतिहास प्राचीनकाळापर्यंत जातो. नांदेड जिल्ह्याची नावे नंदीतट व नंदीग्राम अशी होती, असे इतिहासकारांचे मत आहे. नांदेडबाबत अनेक धार्मिक आख्यायिकाही प्रसिद्ध आहेत. या जिल्ह्यावर सातवाहन, वाकाटक, चालुक्य, राष्ट्रकुट इत्यादी महत्त्वाच्या राजघराण्यांनी प्राचीन काळात राज्य केल्याचे दाखले आढळतात. या घराण्यांपूर्वीचे इसवी सन पूर्व ३ ऱ्या दशकातील सर्वश्रुत मौर्य राजघराण्याचा देखील अंमल नांदेडवर होता व इसवीसन पूर्व ६ व्या शतकातील सोळा महाजनपदांपैकी 'अश्मक' या महाजनपदात नांदेडचादेखील समावेश होता असे म्हटले जाते. मध्ययुगीन काळात नांदेड बहमनी सत्तेच्या अंमलाखाली गेलेले आढळले व बहमनी राज्यात फूट पडल्यानंतर ते मुघलांच्या ताब्यात गेले. औरंगजेबाची जेव्हा दक्षिणेचा सुभेदार म्हणून नियुक्ती झाली तेव्हा नांदेड तेलंगणाच्या राजधानीचे ठिकाण होते. मुघल सम्राट औरंगजेबाच्या मृत्यूनंतर जेव्हा मुघल साम्राज्याची वाताहत झाली व हैद्राबादची निजामशाही अस्तित्वात आली तेव्हा नांदेडचा समावेश हैद्राबाद प्रांतात झाला.

महाराष्ट्राची भूमी अनेक तीर्थस्थानांनी पवित्र झालेली आहे. नाशिक जिल्ह्यातील पंचवटी, त्र्यंबकेश्वर (गोदावरी नदीचे उगमस्थान), सप्तशृंगीचे मंदिर, उस्मानाबाद जिल्ह्यातील तुळजापूरची भवानी माता, कोल्हापुरातील महालक्ष्मी, सोलापुरातील पंढरीचा विठोबा अशी अनेक उदाहरणे देता येतील.

अशाच एका तीर्थक्षेत्रांपैकी नांदेड जिल्ह्यातील माहूर हे एक होय. सध्या माहूर हे तालुक्याचे ठिकाण आहे. मात्र पूर्वी त्याचा समावेश नांदेडमधील किनवट तालुक्यात होता. हे ठिकाण विदर्भ व मराठवाडा यांच्या सीमेवर असून येथून तेलंगणातील आदिलाबाद हा जिल्हा अतिशय जवळ आहे.

माहूर या नावाविषयी अभ्यासकांनी विविध मतं मांडली आहेत. मध्ययुगीन काळात प्रामुख्याने इसवीसनाच्या १३ व्या शतकात माहूरचा परिसर देवगिरीच्या यादव राजांच्या राज्यात समाविष्ट होता व रामचंद्र यादव या राजाच्या उनकदेव (हे ठिकाण सध्याच्या माहूर तालुक्यात आहे) येथील शिलालेखात माहूरचा उल्लेख 'मातापूर' या नावाने येतो. मातापूर हे नाव तेथील रेणुका देवीच्या शक्तीपीठाहून (रेणुकामातेचे मातापूर) पडले व नंतर त्याचा अपभ्रंश होऊन माहूर हे नाव रूढ झाले.

काही अभ्यासकांच्या मते महापूर (मोठे गाव) या नावाचा अपभ्रंश होऊन माहूर हे नाव पडले. याचाच अर्थ माहूरचा गतइतिहास वैभवशाली होता व त्यामुळेच या गावास पूर्वीच्या काळात 'महापूर' म्हणून संबोधले गेले असावे असे म्हणणे वावगे ठरणार नाही.

माहूर हे महाराष्ट्रातील अनेक प्रसिद्ध तीर्थक्षेत्रांपैकी एक तीर्थक्षेत्र आहे. माहूरमधील प्रामुख्याने रेणुकामाता, दत्तात्रय, अनसुया माता व देवदेवेश्वरी ही चार मंदिरे प्रसिद्ध असून येथे इतर अनेक मंदिरे व मठ आहेत. वर उल्लेख केल्याप्रमाणे नांदेड जिल्ह्यास मोठा ऐतिहासिक वारसा असल्याचे सिद्ध होते व त्यामुळेच माहूर हे देखील ऐतिहासिक ठिकाण ठरते व तसे उल्लेख देखील

आढळतात. येथे धार्मिक स्थळांव्यतिरिक्त एक किल्लादेखील आहे. हा किल्ला माहूरचा किल्ला म्हणून प्रसिद्ध आहे व इतिहासकारांच्यामध्ये हा किल्ला राष्ट्रकूट राजांच्या काळात बांधला गेला असावा. यादवांच्या काळापासून या किल्ल्याविषयी बरीचशी ठोस माहिती उपलब्ध होते. हा किल्ला नैसर्गिक संरक्षणाच्या दृष्टीने बांधलेला उत्तम नमुना होय. सह्याद्री पर्वत रांगांच्या उंच डोंगरमाथ्याचा उपयोग करून सुरक्षिततेच्या बाबतीत दूरदृष्टी ठेवून बांधलेला हा दुर्ग होय. रामचंद्र राय या यादव राजघराण्यातील राजाने किल्ल्याच्या दुसऱ्या तटाचे काम केले होते. त्यामुळेच या किल्ल्याचे नाव रामगड पडलेले असावे असे अभ्यासक मानतात. हा किल्ला मध्ययुगीन काळापासून अनेक लढायांचा साक्षीदार आहे. कारण हा किल्ला आपल्या ताब्यात ठेवण्यासाठी बहमनी सुलतान, गोंड (नांदेड जिल्ह्यातील किनवट तालुक्यात आढळणारी एक आदिवासी बांधवांची जमात), नंतरच्या काळातील अहमदनगरची निजामशाही, मुघल इत्यादी सत्तांमध्ये संघर्ष झालेला दिसतो. शाहजहान मुघल बादशहा बनण्यापूर्वी त्याने जेव्हा त्याचे वडील जहांगीर (तत्कालीन मुघल बादशहा) यांच्या विरुद्ध बंड केले होते तेव्हा काही काळ तो माहूरच्या किल्ल्यात आश्रय घेऊन होता. कालांतराने हा किल्ला हैद्राबादच्या निजामाच्या नियंत्रणात गेला व स्वातंत्र्यप्राप्तीपर्यंत तो त्याच्याच ताब्यात होता.

माहूरमधील या ऐतिहासिक किल्ल्याव्यतिरिक्त येथे वर म्हटल्याप्रमाणे हिंदू धर्मियांची तसेच मुस्लीम धर्मियांची अनेक प्रसिद्ध तीर्थस्थाने आहेत. अशाच एका तीर्थस्थानांपैकी एक म्हणजे माहूर येथील सह्य डोंगरांच्या माथ्यावर वसलेले रेणुका मातेचे मंदिर होय. माहुरची रेणुका माता महाराष्ट्रातील अनेक लोकांची कुलदैवत असून महाराष्ट्रातील साडेतीन शक्तीपीठांपैकी हे एक पीठ होय. शिवपुराणातील कथेप्रमाणे ब्रह्मपुत्र दक्ष प्रजापती याने एक यज्ञ केला व ब्रह्मा, विष्णू तसेच इतर अनेक देवतांना निमंत्रण दिले. मात्र, या यज्ञास त्याचा जावई महादेवास (शिव) बोलविण्यात आले नव्हते. त्यामुळे सती स्वतःहून यज्ञविधीच्या ठिकाणी गेली व आपल्या पतीचा म्हणजेच भगवान शिवाचा अपमान करण्यात आला म्हणून ती यज्ञकुंडात सती गेली. त्यानंतर सतीमातेच्या शरीराचे अवयव भारतभूमीत ज्या ज्या ठिकाणी पडले त्या सर्व ठिकाणी शक्तीपीठांची स्थापना झाली. असे म्हटले जाते की, सदर पीठांचे रक्षण करण्याकरिता काळभैरव (शिवाचा अंश) असतो. भारतात अशी एकूण ५१ शक्तीपीठे असून यापैकी साडेतीन पिठे महाराष्ट्रात आहेत व त्यापैकी एक माहुरची रेणुका माता होय. तुळजापूरची भवानीमाता, कोल्हापूरची महालक्ष्मी व वणीची (नाशिक जिल्हा) सप्तशृंगी ही इतर शक्तीपीठे होत. यापैकी वणीची सप्तशृंगी ही अर्धे पीठ मानले जाते. रेणुका मातेस 'एकविरा' असेही म्हटले जाते. असे म्हणतात की, परशुरामाचे (भगवान विष्णुचा सहावा अवतार) वडील जमदग्नी ऋषी यांची हत्या सहस्त्रार्जुन या राजाने केली. कारण त्यास त्यांची सर्व मनोकामना पूर्ण करणारी कामधेनू हवी होती. त्यानंतर परशुरामाने माहूर येथे आपल्या पित्याचा अंत्यसंस्कार विधी केला व स्वतः दत्तात्रेयांनी त्याचे पौरोहित्य केले. त्यावेळी जमदग्नींची पत्नी व परशुरामाची माता रेणुका सती गेली. परशुरामाने जगाच्या उद्धारासाठी रेणुकामातेने पुन्हा प्रकट व्हावे अशी विनंती केली. तेव्हा तेथे रेणुकामाता भूगर्भातून प्रकट झाली असे म्हणतात. येथील मंदिरात देवीची पूर्णाकृती मूर्ती नसून फक्त मुखडा आहे. त्यास तांदळा देखील म्हणतात. येथील मंदिराच्या खिडकीतील झरोक्यातून वर्षातून दोन वेळा सूर्यकिरणे देवीच्या मूर्तीवर पडतात. यावरून हे मंदिर एक उत्तम वास्तुशास्त्राचा नमुना आहे असे सिद्ध होते. देवीच्या मुखड्यावर-तांदळ्यावर डोळे, नाक इत्यादी अवयव असून तिच्या तोंडात तांबूल दिला जातो. हा तांदळा अतिशय प्रसन्न असून त्यासमोर सतत तेवणारा नंदादीप असतो व सभामंडपात परशुरामाचा पाळणा आहे. डोंगर माथ्यावर वसलेल्या या मंदिरात जाण्यासाठी एकूण २३० पायऱ्या असून येथे इतर अनेक

देव-देवतांची मंदिरे आहेत. त्यापैकी काही मंदिरे म्हणजे तुळजाभवानीचे मंदिर, महालक्ष्मीचे मंदिर व परशुरामाचे मंदिर ही होत. रेणुका मातेच्या मंदिरात गुढी पाडवा, नागपंचमी, पोळा, नवरात्र, दिवाळी, मकरसंक्रांत इत्यादी अनेक सण उत्साहाने साजरे केले जातात.

महाराष्ट्रभरातून अनेक भाविक आपल्या ह्या लाडक्या कुलदैवताचे दर्शन घेण्यासाठी जात असतात. माहूर येथे जाण्यासाठी नांदेडपर्यंत लोहमार्गाने वा रस्त्याने जाऊन तेथून पुढे स्वतःच्या वाहनाने वा महाराष्ट्र राज्य परिवहन मंडळाच्या बसने जाता येते. इतरही खाजगी वाहने येथे उपलब्ध होतात. त्याचप्रमाणे नांदेडपासून पुढे नागपूरपर्यंत जाणाऱ्या लोहमार्गावर असलेल्या किनवट या तालुक्याच्या ठिकाणाहून देखील माहूरला जाता येते.

रेणुकामातेप्रमाणेच येथील दुसऱ्या डोंगराच्या माथ्यावर दत्तात्रयाचे प्रसिद्ध मंदिर आहे. येथील पठाराचे क्षेत्रफळ रेणुकामाता स्थित असलेल्या पठारापेक्षा जास्त असून, थेट शिखरापर्यंत वाहनाने वर जाता येते. दत्तात्रेयाच्या मुख्य मंदिरात अत्रीऋषी, अनसुया माता यांच्या व इतर देवतांच्या मूर्ती असून शिवपिंडी देखील आहे. तसेच या परिसरात दत्तमंदिराची सेवा केलेल्या अनेक महंतांच्या समाध्या असून एक भव्य दीपमाळ देखील आहे. एक हनुमान मंदिर आहे. दरवर्षी दत्तजयंतीला व महिन्याच्या प्रत्येक पौर्णिमेला येथे यात्रा भरते. या यात्रेसाठी महाराष्ट्राच्या विविध भागांतून भाविक येत असतात. माहूर येथील दत्तशिखरावर भगवान दत्तात्रय यांचे नेहमी वास्तव्य असते अशी भक्तांची श्रद्धा आहे. येथील मूळ मंदिर मुकुंदभारती या महंताने इसवीसन १२१९ मध्ये बांधले असे इतिहासकारांचे मत असून, या मंदिराचा विस्तार व जिर्णोद्धार सरवन शालिवाहन याने इसवीसन १६२४ मध्ये केला असे म्हटले जाते. हे स्थान शंकराचार्यांच्या परंपरेतील भारती गोसाव्यांच्या ताब्यात आहे. या मंदिरास औरंगजेबाकडून ४० हजाराची जहागिरी मिळाली होती असे दाखले आढळतात.

माहूरच्या डोंगरांमधील अशाच एका डोंगर माथ्यावर अनसुया मातेचे मंदिर आहे. असे म्हटले जाते की अत्री ऋषी (सप्तर्षीपैकी एक) व अनसुया मातेचे येथे वास्तव्य होते. अनसुया मातेचा पतिव्रता म्हणून महिमा होता. ब्रह्मा, विष्णू व शिव या तीन श्रेष्ठ देवांच्या पत्नींनी एकदा अनसुयेच्या मातेची सत्त्वपरीक्षा घेण्याचे ठरवले. त्याप्रमाणे त्यांनी (सावित्री-ब्रह्मदेवाची भार्या, लक्ष्मी-विष्णूची भार्या व पार्वती - महादेवाची भार्या) आपापल्या पतींना अनसुयेच्या पातिव्रत्याची परीक्षा घेण्यास सांगितले. त्यानुसार हे तिन्ही देव गोसाव्याचे रूप घेऊन अनसुयेकडे गेले व तिने विवस्त्र अवस्थेत भिक्षा द्यावी ही मागणी केली. अनसुया मातेने तेव्हा ही आपली लहान बाळं आहेत असे मनात आणले व तात्काळ ह्या तिन्ही देवश्रेष्ठांचे रूपांतर लहान बाळांत झाले व त्यानंतर मातेने त्यांना आपल्या जवळ घेऊन प्रेमाने जेवण भरवले. ही तिन्ही बाळे म्हणजेच त्रिमूर्ती दत्तात्रेयांचा अवतार होत. अशा रीतीने अनसुयादेवी ही त्यांची माता ठरते. अनसुया मातेच्या मंदिराबरोबरच येथे अत्रीऋषींचे मंदिर, रामेश्वराचे मंदिर, शिवपिंडी व नंदी आहेत. दत्तसंप्रदायातील भक्तांना अनसुया माता अत्यंत पूजनीय असून दरवर्षी हजारो भाविक अनसुया मातेचे दर्शन घेण्यासाठी महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यांतून येत असतात.

रेणुकामाता मंदिर, दत्तशिखर व अनसुया मातेच्या मंदिराव्यतिरिक्त मातृतीर्थ, वनदेव मंदिर, कैलासनाथ टेकडी, झंपटनाथ मंदिर, सर्वतीर्थ ही माहूर गडावरील व माहूर गावाच्या आसपास असलेली काही धार्मिक स्थाने होत. यापैकी मातृतीर्थ येथे रेणुकामातेचे वास्तव्य होते असे म्हटले जाते. मातृतीर्थ म्हणजे एक तलाव असून त्यास मोवाळे वा मावळा तलाव असे म्हटले जाते. येथून जवळच विष्णुदासांचा मठ आहे. विष्णुदास रेणुकामातेचे भक्त होते. मातृतीर्थावर लोक धार्मिक पिंडदान व श्राद्धविधी करतात. मातृतीर्थाव्यतिरिक्त माहूरमध्ये भानूतीर्थ, कमलतीर्थ, पांडवतीर्थ, आत्मबोध तीर्थ, अमृतकुंड,

अमृततीर्थ, गणेशतीर्थ, कालभैरव तीर्थ अशी तिर्थे व इतर अनेक जलाशय आहेत. तसेच माहूरच्या किल्ल्यातदेखील पाणी साठविण्याची उत्तम सोय असल्याची दिसते. यावरून असे सिद्ध होते की, माहूरमध्ये पूर्वापारपासून पाण्याच्या नियोजनाचे व लोकांसाठी पाणी मुबलक प्रमाणात उपलब्ध होईल याची खबरदारी घेतलेली दिसते.

माहूर हे ठिकाण महानुभाव पंथियांसाठी फार महत्त्वाचे आहे. महानुभाव पंथीय भगवान दत्तात्रेयास त्यांच्या पंचकृष्णांपैकी एक कृष्ण मानतात. महानुभाव पंथाचे संस्थापक चक्रधर स्वामी यांचे गुरू गोविंद प्रभूंचे (गुंडम राऊळ) गुरू चांगदेव राऊळ यांना येथे भगवान दत्तात्रेयांनी दर्शन देऊन ज्ञानशक्ती दिली अशी त्यांची श्रद्धा आहे. त्यामुळेच महानुभावांच्या वाङ्मयात देखील माहूरचा उल्लेख आढळतो. महानुभावांचे येथील स्थान 'देवदेवेश्वर' म्हणून ओळखले जाते. ह्या मंदिरात एकमुखी दत्त असून हे स्थान दत्तात्रेयांचे निद्रास्थान म्हणून ओळखले जाते. इसवीसनाच्या १३ व्या शतकात भास्कर भट बोरीकर यांनी हे स्थान ताब्यात घेतले. ते महानुभाव कवी होते. असे म्हटले जाते की, गेली ७०० वर्षे त्यांच्या परंपरेतील व्यक्तीच देवदेवेश्वर देवस्थानाच्या गादीवर बसते.

माहूर हे स्थान गिरी संप्रदायासाठी देखील अतिशय पूजनीय आहे. याचे कारण म्हणजे हा संप्रदाय प्राचीन काळापासून येथे असल्याचा आढळतो. या संप्रदायाचे संत सदानंद गिरी यांनी येथे मोठी तपश्चर्या केली होती व त्यांना भगवान दत्तात्रेयांनी दर्शन देऊन शिकवण दिली असा उल्लेख मत्स्येंद्र पुराणात येतो. दत्तशिखराची देखरेख व तेथील इतर काही देवालये, बगीचे, विहिरी इत्यादी बांधण्यात या संप्रदायाचा मोठा हातभार आहे.

माहूर येथील बाळगीर महाराजांचा मठ देखील प्रसिद्ध आहे. बाळगीर महाराज हे मूळचे नांदेड मधील लोहा तालुक्यातील किवळा या गावचे. त्यांनी माहूर येथे एका वडाखाली तप केले व ते स्थान आज 'वडगुंफा' म्हणून प्रसिद्ध आहे.

माहूर येथे फक्त हिंदू धर्मियांचीच नव्हेत तर मुस्लिमांचीदेखील प्रार्थना व पवित्र स्थळे आहेत. हे ओघानेच आले. कारण अगोदर नमूद केल्याप्रमाणे या परिसरावर मध्ययुगीन काळात मुस्लीम राजघराण्यांचादेखील अंमल होता. मुस्लीम धर्मियांची दर्गाह बाबा तानुशा, दर्गाह बाबा बानुशा, जामा मशीद, नगीना मशीद, दर्गाह शेख फरीद बाबा, सोना पीर बाबा दर्गा इत्यादी पवित्र स्थाने आहेत. यापैकी शेख फरीद बाबा हे भगवान दत्ताचे भक्त होते व त्यांना दत्तात्रेयांचे दर्शन झाले होते अशी लोकांची श्रद्धा आहे. यातील अनेक स्थाने हिंदू धर्मियांचीदेखील श्रद्धास्थाने आहेत.

माहूरचे अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे येथे एक वास्तू संग्रहालय देखील आहे व त्याची देखभाल महाराष्ट्र राज्याचा पुरातत्त्वीय विभाग करतो. येथे प्रामुख्याने या पट्ट्यात आढळणाऱ्या आदिवासींच्या रोजनिशीतल्या वस्तू व त्यांची सांस्कृतिक व धार्मिक ओळख करून देणाऱ्या वस्तू आहेत. त्याचबरोबर येथे मध्ययुगात वापरात असणारी बंदुका, तलवारी, कट्यार इत्यादी शस्त्रास्त्रे देखील आहेत. अशा रीतीने माहूर हे महाराष्ट्रातील अतिशय महत्त्वाचे धार्मिक केंद्र व प्रेक्षणीय स्थळ ठरते. त्याचा इतिहास पाहून आपल्या पूर्वजांनी कशा रीतीने आपल्या धार्मिक व सांस्कृतिक ठेव्याचे जतन केले व हा वारसा आपल्यापर्यंत पोहचेल याची काळजी घेतली हे कळते. सरते शेवटी असे म्हणावेसे वाटते की, माहूरसारख्या पुण्यभूमीला आपण आवर्जून भेट द्यायला हवी.

**संदर्भ :**

जोशी सु. ह. - महाराष्ट्रातील तीर्थक्षेत्रे
नांदेड जिल्हा गॅझेटिअर (भाग १ व २)
पगडी सेतुमाधवराव - तन्वी श्यामा
विश्वकोश - खंड १२ व १३

**- सहा.प्राध्यापक सुभाष गं. शिंदे**
उपप्राचार्य व इतिहासविभाग प्रमुख
जोशी-बेडेकर महाविद्यालय, ठाणे.

सगळेच निर्णय मनाने घेऊ नका, काही निर्णय बुद्धीलाही घेऊ द्या!

# परिसर वार्ता

**- संकलित**

## डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, माध्यमिक विभाग

**अभिनंदन!**

प्रारंभ कला अकॅडमीतर्फे दि. २.८.२०१५ रोजी नाट्यछटा स्पर्धेचे आयोजन केले गेले. त्यातील इ. ५वी ते १० वीच्या मोठ्या गटात एकूण ४५ स्पर्धक सहभागी झाले होते. या गटात इ.७ अ मधील ऋचा जोशी हिने तृतीय क्रमांक मिळवला. यात तिला सन्मानपत्र, मानचिन्ह व रोख रक्कम देऊन गौरवण्यात आले.

सर्वांतर्फे तिचे अभिनंदन!

**चला... वेगे वेगे धावू!**

रविवार दि. २३ ऑगस्ट २०१५, रोजी झालेल्या ठाणे महापौर वर्षा मॅरॉथॉन स्पर्धेत इ. ७ ड मधील विद्यार्थी जयेश पिटकर यास नवव्या क्रमांकाचे पारितोषिक प्राप्त झाले. पारितोषिकाचे स्वरूप चषक, प्रमाणपत्र व रोख रक्कम रु. ८००/- असे होते. सर्वांतर्फे जयेशचे अभिनंदन!

दि. ३१ जुलै २०१५ या दिवशी इ. १०वी च्या विद्यार्थ्यांनी गुरूपौर्णिमा उत्सव साजरा केला. या कार्यक्रमाला आपल्या शाळेचे माजी शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ते, 'ग्रंथाली' च्या वाचक चळवळीचे कार्यकर्ते श्री. अविनाश बर्वे सर उपस्थित होते.

**गुणगौरव!**

दि. २७ ऑगस्ट २०१५ MPES म. फुले एज्युकेशन सोसायटी संचलित राजा शिवाजी विद्यामंदिर (लोकमान्यनगर, ठाणे) माध्यमिक शाळा व Learning Cube ठाणे तर्फे लेखक चिं. वि. जोशी यांच्या लेखनावर, जीवनचरित्रावर आधारित Battle of Book या स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यक्रमाला प्रसिद्ध निवेदिका काव्य व गायन कार्यक्रम संचालिका सौ. साधना कारंडे-जोशी यांना प्रमुख पाहुणे व उद्घाटक म्हणून निमंत्रित करण्यात आले होते.

या कार्यक्रमात त्यांना सन्मानचिन्ह देऊन गौरवण्यात आले.

राखी प्रदर्शन आणि विक्री-एक स्तुत्य उपक्रम दि. २६ ऑगस्ट २०१५ रोजी इ. ५वी ते ७वीच्या विद्यार्थ्यांनी स्वहस्ते बनविलेल्या राख्यांचे प्रदर्शन भरवून विक्री करण्यात आली. हस्तकला विषयांतर्गत हा उपक्रम दरवर्षी राबवण्यात येतो. विद्यार्थ्यांच्या कलागुणांना वाव मिळावा, कौशल्य संपादन करून विद्यार्थ्यांनी व्यवहारज्ञानही मिळवावे हा या उपक्रमाचा उद्देश आहे.

या प्रदर्शनाचे उद्घाटन वि.प्र. मंडळाचे कार्याध्यक्ष मा. डॉ. विजय बेडेकर यांच्या शुभहस्ते करण्यात आले. या प्रसंगी मंडळातील श्री. रसाळ सर उपस्थित होते. त्यांनी विद्यार्थ्यांच्या कलेचे भरभरून कौतुक केले.

या उपक्रमातून मिळणाऱ्या रकमेचा उपयोग मुरबाडमधील आदिवासी गरजू विद्यार्थ्यांच्या शालेय साहित्यासाठी केला जाणार आहे.

या उपक्रमासाठी मा. डॉ. विजय बेडेकर यांनी रु. ५००/- चा निधी मदत म्हणून दिला आहे.

या उपक्रमाचे आयोजन, नियोजन, मार्गदर्शन हस्तकला शिक्षिका सौ. कल्पना बोरवणकर यांनी केले.

**अभिनव उपक्रम**

दि. २८.८.२०१५ रोजी इ. ५वी ते ७वीच्या विद्यार्थ्यांनी तयार केलेल्या राख्या 'लोकमत' वृत्तपत्राच्या

अभियानातर्फे सीमेवरील जवानांसाठी (एकूण ६५० राख्या) पाठवण्यात आल्यात.

या राख्या संस्थेचे कार्याध्यक्ष मा. डॉ. विजय बेडेकर यांच्या शुभहस्ते लोकमतच्या इव्हेन्ट एक्झिकेटीव्ह सौ. परिणिता रिसबूड व सौ. वाल्मिका जहागीरदार यांच्याकडे सोपवण्यात आल्या. या प्रसंगी शाळेचे मुख्याध्यापक मा. श्री. गढरी सर, पर्यवेक्षक मा. श्री. धोंडे सर, हस्तकला शिक्षिका सौ. बोरवणकर उपस्थित होत्या.

तसेच स्काऊट/गाईड विद्यार्थ्यांनी तीनहात नाका येथील शहर वाहतुक पोलिसांना राख्या बांधून रक्षाबंधन साजरा केला व विश्वबंधुत्वाचा संदेश दिला.

या प्रसंगी नौपाडा पो. निरीक्षक अनिल मांगले, पी. एस. आय. श्री. सोनगिरे, पी. एस. आय. श्री. कळत्रे, पोलीस कॉन्स्टेबल श्री. पठाण, श्री. सोनवणे उपस्थित होते.

## सौ. आनंदीबाई जोशी इंग्रजी प्राथमिक विभाग

शैक्षणिक वर्ष २०१५ मधील जून ते ऑगस्ट महिन्यातील काही उपक्रमांची माहिती-

१३ जून २०१५ - ज्यूनियर के. जी. मध्ये प्रवेश घेतलेल्या मुलांच्या पालकांसाठी शाळेच्या गार्गी सभागृहात 'परिचयात्मक सभेचे' आयोजन केले होते. या नवीन पालकांना विभागप्रमुख सौ. मेघना मुळगुंद यांनी विद्या प्रसारक मंडळ, सौ. ए. के. जोशी स्कूल याबद्दल माहिती दिली. नवीन पालकांचे स्वागत करून त्यांच्या मुलांसाठी योग्य शाळेची निवड केल्याबद्दल त्यांचे अभिनंदन करून मुलांसाठीच्या विविध उपक्रमांची सखोल माहिती दिली. यानंतर कोकम सरबताचा आस्वाद घेऊन पालकांनी पूर्व प्राथमिक विभागाला भेट दिली व शिक्षकांबरोबर चर्चा केली.

२० जून व २७ जून २०१५ - या दोन्ही शनिवारी अनुक्रमे गणित व भाषा, विज्ञान विषय खेळाद्वारे मुलांना कसे शिकवले जातात याबद्दल शिक्षकांनी पालकांना मार्गदर्शन केले. पालकांनी या कार्यशाळेला चांगला प्रतिसाद दिला. चहा, बिस्कीटे असा अल्पोहार पालकांना देण्यात आला.

शनिवार २५ जुलै २०१५ - पालकांसाठी कार्यशाळा ज्यूनियर के. जी.च्या पालकांसाठी भाषा (इंग्रजी) विषयावरील अशाच कार्यशाळेचे आयोजन गार्गी सभागृहात केले होते. सौ. श्रद्धा लाड या मान्यवरांनी इंग्रजी भाषेतील अक्षरांचे आवाज (साऊंड) याबद्दल मार्गदर्शन केले. पुढील अभ्यासात एखाद्या शब्दाचे स्पेलिंग कसे करावे आणि शब्दातील आवाजावरून (साऊंडवरून) तो कसा वाचावा हे सांगितले. तसेच इंग्रजीतील काही नियम व फोनेटिक्स बद्दलही मार्गदर्शन केले. पालकांच्या शंकांचे निरसन सौ. लाड यांनी कार्यक्रमाच्या शेवटी केले.

सोमवार २७ जुलै २०१५- आषाढी एकादशी. महाराष्ट्राचे लाडके दैवत 'विठू माउली' आषाढीला असंख्य वारकरी त्यांच्या दर्शनाला पंढरपूरला जातात. आमच्या छोट्यांना सुद्धा या सर्वांबद्दलची थोडक्यात माहिती शिक्षकांनी दिली. विठ्ठलाची गाणी, श्लोक शिकविले. दोन्ही विभागांतून एक एक मुलगा मुलगी (ज्यूनियर व सिनियर) यांनी विठोबा वारकऱ्यांचे वेष परिधान केले होते. ज्यूनियर के. जी. च्या मुलांना नवीन झाडे लावा, ती वाढवा असा संदेश शिक्षकांनी स्वतः झाडे लावून दिला.

तर सिनियरच्या मुलांनी औषधी वनस्पती डोक्यावर घेऊन वृक्षदिंडी काढली. विठोबाची पालखी घेऊन नामगजरात आमचे वारकरी दंग झाले होते. ४-५ मुलांनी विविध औषधी झाडांचे उपयोग सर्वांना सांगितले. मुलांना बत्तासे प्रसाद म्हणून देण्यात आले. विविध तक्ते व तुळशी वृंदावनाच्या रांगोळीने आमचा विभाग सजवला गेला होता.

१५ ऑगस्ट- ज्यूनियरच्या मुलांनी झेंड्याचे रंग विविध आकाराच्या फुग्यांनी आपल्या बोटांच्या ठशांनी

तर सिनियरच्या मुलांनी फुलपाखरांना भेंडीच्या ठशांनी रंगवले. देशभक्तीपर गीते मुलांना शिकवली गेली. ज्यूनियरच्या मुलांनी वर्गात देशभक्तीपर गीतांचे सादरीकरण केले. देशाला स्वातंत्र्य मिळवून देणाऱ्या काही नेत्यांची ओळख शिक्षकांनी करून दिली. त्यांची छायाचित्रे व्हरांड्यातील फलकावर लावली होती. झेंड्याचा मान कसा व का ठेवायचा याची माहिती सुद्धा मुलांना दिली गेली. या दिवशी मुलांनी स्वातंत्र्य सैनिकांचे वेष परिधान केले होते. चणे, दाणे असा पौष्टिक खाऊ मुलांना दिला गेला.

### बुधवार १९ ऑगस्ट - नागपंचमी

शिक्षकांनी एक लहानसा शेताचा देखावा तयार केला होता. त्यात नागाची प्रतिमा तयार केली होती. एका वर्गात सर्व मुलांना जमवून नागदेवतेची पूजा केली व सापाला शेतकऱ्याचा मित्र का म्हटले जाते हे सुद्धा सांगितले. या संबंधीचे गाणे व नऊ नागांची नावे असलेले स्तोत्र मुलांनी म्हटले. नागांविषयीची माहिती देणारी एक छोटी चित्रफीत मुलांना दाखविली गेली. ज्यूनियरच्या मुलांनी चिकणमातीचे साप बनवले, तर सिनियरच्या मुलांनी विविध प्रकारच्या सापांची चित्रे रंगवली. मुलांना लाह्या व बत्तासे असा प्रसाद देण्यात आला.

### २८ ऑगस्ट - रक्षाबंधन

भाऊ बहिणीच्या अतूट नात्याचा हा सण. आमची बच्चे मंडळी रंगीबेरंगी कपडे घालून शाळेत आली होती. ज्यूनियर व सिनियरच्या मुलांनी सॅटिन रिबीनच्या छानशा राख्या बनवल्या. सगळ्या मुलांनी एकमेकांना राख्या बांधल्या. सर्व मुलांनी शाळेच्या परिसरातील झाडांना राख्या बांधून त्यांचे रक्षण करण्याचे ठरवले. नारळी पौर्णिमा व रक्षाबंधन या विषयीची माहिती शिक्षकांनी मुलांना दिली नारळ वडीचा खाऊ मुलांना देण्यात आला.

## जोशी-बेडेकर महाविद्यालय

### स्टुडन्टस् फोरम आणि स्कॉलर्स अॅकॅडमी

महाविद्यालयातील स्टुडन्टस् फोरम आणि स्कॉलर्स अॅकॅडमी यांच्या विद्यमाने विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. विद्यार्थ्यांचा सर्वांगिण विकास व्हावा या उद्देशाने यावर्षी वरील दोन्ही समित्या एकत्र काम करताहेत आयोजित कार्यक्रम -

- How safe is the instant and packeged food या विषयावर वादविवादाचे आयोजन.
- मराठी बी. एम. एम. विभागाने आयोजित केलेल्या विधानसभा व विधान परिषद, मुंबई मराठी पत्रकार संघ व Press Club of India अभ्यास सहलीत समितीचे १४ विद्यार्थी सहभागी झाले होते.
- Impact of Bollywood on Youth and Society या विषयावर चर्चेचे आयोजन.
- Is the waving of Loan only remedy to control farmers suicide? चर्चासत्राचे आयोजन.
- Understanding soft skills या विषयाधारित Advocacy skills : Need of the hour - या विषयावर न्यू विधी महाविद्यालयाचे प्राचार्य एन. एम. राजाध्यक्ष यांचे मार्गदर्शन; तसेच रिलायन्स ग्रुपचे एच.आर. मॅनेजर प्रसाद टोकेकर यांचे Effective communication Mantras to get right thing done या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले होते.

या सर्व कार्यक्रमांना महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. सौ. शकुंतला अ. सिंह यांचे मार्गदर्शन लाभले.

महाविद्यालयातील राज्यशास्त्र व इतिहास विभागातर्फे छत्रपती शाहू महाराज जयंतीनिमित्त कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या उपप्राचार्या सौ. गौरी तिरमारे यांनी 'शाहू महाराजांची कारकीर्द सामाजिक योगदान' व त्यांच्याशी निगडित आठवणींवर प्रकाश टाकला. या कार्यक्रमाचे अध्यक्षपद महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. सौ. शकुंतला अ. सिंह यांनी भूषविले.

**महिला विकास कक्ष**

महाविद्यालयातील या समितीने एका अभिनव उपक्रमाचे आयोजन केले होते. महाविद्यालयातील विद्यार्थिनींची रक्तचाचणी करून त्यांच्या रक्तातील हिमग्लोबीनच्या प्रमाणाचे परीक्षण करण्यात आले. ज्या विद्यार्थीनींचे हिमग्लोबीनचे प्रमाण रक्तात कमी आहे अशा मुलींसाठी आहारतज्ज्ञांना आमंत्रित करण्यात येणार आहे. त्यांच्या सल्ल्यानुसार पुढील उपाय-योजना महिला विकास कक्ष आखणार आहे.

महिला विकास कक्ष आणि क्रीडा अकादमी तर्फे मुलींसाठी स्वसंरक्षणाच्या कार्यशाळेचे आयोजित करण्यात आले आहे. या कार्यशाळेचे उद्घाटन माननीय प्राचार्या डॉ. शकुंतला अ. सिंह यांच्या हस्ते करण्यात आले. विद्यार्थिनींचा कार्यशाळेस उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला.

**संस्कृत विभाग**

महाविद्यालयाच्या संस्कृत विभागाचे आजी-माजी १७ विद्यार्थी संस्कृत भारती संचालित 'संवादशाळा' दिल्ली येथे १५ दिवसाच्या संस्कृत संभाषण वर्गासाठी सहभागी झाले होते. या विद्यार्थीनींनी १५ दिवस संवाद शाळेत निवासी शिबिरात राहून संस्कृत संभाषणाचे कौशल्य संपादित केले.

विभागातर्फे कालिदास दिनाचे आयोजन करण्यात आले. या प्रसंगी सोमय्या महाविद्यालयाचे प्राध्यापक अजय पेंडसे यांचे अभिज्ञान शाकुन्तलम् या नाटकावर आधारित व्याख्यान सादर झाले.

या सर्व कार्यक्रमास प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंह यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभले.

महाविद्यालयाच्या स्टुडन्टस् फोरम् तर्फे घेण्यात आलेल्या मॉडेल यूथ पार्लमेंटच्या मुंबई विद्यापीठाच्या राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत महाविद्यालयाच्या वाणिज्य तृतीय वर्षाच्या दोन विद्यार्थिनी किरण बिश्त व अर्चना दीक्षित यांची ''उत्कृष्ट वक्ता'' म्हणून निवड झाली. या दोघींना दिल्लीत होणाऱ्या अंतिम सादरी करणात गौरविण्यात येणार आहे. संपूर्ण मुंबई विद्यापीठातून उत्कृष्ट वक्ता म्हणून आठ विद्यार्थी निवडण्यात आले. त्यात या दोघींचा समावेश आहे. या यशाकरिता महाविद्यालयाच्या प्राचार्या सौ. शकुंतला सिंह व प्राध्यापिका प्रज्ञा राजेबहादूर यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभले.

**यूथ फेस्टिवल**

यंदाच्या यूथ फेस्टिवलमध्ये महाविद्यालयाला भरघोस यश प्राप्त झाले. मुंबई विद्यापीठाचे कुलगुरू डॉ. संजय देशमुख यांच्या हस्ते विद्यार्थिंना पारितोषिके प्रदान करण्यात आली. महाविद्यालयाला प्राप्त झालेली पारितोषिके -

- Overall Championship Ist Runners up Tropy - द्वितीय क्रमांक
- Overall Championship - Fine Art Events
  Overall Championship - Leterary Events
- Zonal Championship Ist position.

  ठाणे जिल्ह्यातील झोन क्रमांक ४ चे गेल्या तीन वर्षांपासून प्रथम क्रमांक
- रांगोळी स्पर्धेत महाविद्यालयाची अश्विनी शर्मा गेल्या तीन वर्षांपासून प्रथम क्रमांक प्राप्त करीत आहे.

  रांगोळी स्पर्धा - प्रथम - अश्विनी शर्मा

**व्यास सभा**

महाविद्यालयातील प्राध्यापकांमध्ये व्याससभे

अंतर्गत दर शुक्रवारी विविध विषयांवर साधक-बाधक चर्चा होते. व्यास सभेतील चर्चा विषय -

१) Modi Government : Promises and Performances
२) Major Academic issues and University of Mumbai.
३) How safe is instant and Packaged food?
४) Financial crisis in Greece
५) मध्यप्रदेशातील व्यावसायिक परीक्षा मंडळ (व्यापमं)
६) Practical Yoga workshop
७) महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांना कर्जमाफी की कर्जमुक्ती

### वाणिज्य विभाग

महाविद्यालयाच्या वाणिज्य विभागातर्फे ''Hand book presentation competition'' चे आयोजन करण्यात आले होते. द्वितीय वर्षाच्या सी.एस.पी. या पेपर आधारित मुलांनी प्रकल्प सादर केले. प्राध्यापक नितीन पागी निर्णायक म्हणून लाभले होते. एकूण २१० विद्यार्थ्यांनी यात सहभाग घेतल्या. सर्व विजेत्या विद्यार्थ्यांना प्राचार्या डॉ. शकुंतला सिंह यांच्या हस्ते प्रमाणपत्र व मानचिन्ह प्रदान करण्यात आले.

## बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालय

विद्याप्रसारक मंडळाच्या बा.ना.बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालयात विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.

### 'फ्रूट कार्व्हिंगची' कार्यशाळा

विद्याप्रसारक मंडळाच्या बांदोडकर महाविद्यालयामध्ये सांस्कृतिक विभागाने ''An Orientation on Fruit-Vegetable Carving Art'' या विषयावर एका कार्यशाळेचे आयोजन केले.

२९ जुलैच्या बुधवारी पतंजली सभागृहात दुपारी २ ते ४ या वेळेत मिठीबाई महाविद्यालय विलेपार्ले येथील सहयोगी प्राध्यापिका डॉ.मिनाक्षी वैद्य यांनी कार्यशाळेमध्ये प्रात्यक्षिकांसह विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

यावेळी डॉ. वैद्य यांनी पपईचा लामणदिवा. कलिंगडाचे बास्केट. कांद्यापासून लिली व डॅफोडिल्स ही फुले व गाजर मुळा यांपासून गुलाब व कमळ ही फुले इत्यादी शोभेच्या वस्तू हूबेहूब बनविल्या. २०० विद्यार्थ्यांनी या कार्यशाळेचा लाभ घेतला. राष्ट्रगीताने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

### रेडिओ जॉकी जीतूराज यांच्या हस्ते बांदोडकर कट्ट्याचे उद्घाटन

१ ऑगस्ट हा दिवस विद्या प्रसारक मंडळाचा Foundation Day म्हणजेच 'संस्थापना दिवस'. याच ऑगस्टच्या पहिल्या सप्ताहात ३ ऑगस्ट रोजी संस्थेच्या बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालयामध्ये सांस्कृतिक विभागातर्फे एका आगळ्या वेगळ्या कट्ट्याचे उद्घाटन झाले. ठाण्यातील अत्रे कट्ट्याचा आदर्श समोर ठेऊन कोणत्याही विषयावर विद्यार्थ्यांनी कोणत्याही भाषेत कलेच्या माध्यमातून सादरीकरण करावे असे या कट्ट्याचे स्वरूप असेल.

९८.३ रेडिओ मिर्ची या एफ.एम. वरील रेडिओ जॉकी जीतूराज हे या कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. त्यांच्या शुभहस्ते प्रथम या 'बांदोडकर कट्ट्याचे' उद्घाटन झाले. हा 'कट्टा' म्हणजे अभिव्यक्ती स्वातंत्र्याचे एक मूर्तिमंत प्रतीक आहे व ठाण्यातील अशा नामांकित शैक्षणिक संस्थेने विद्यार्थ्यांसाठी असा मंच उपलब्ध करून देणे म्हणजे विद्यार्थ्यांना कलेच्या व सांस्कृतिक क्षेत्रात पदार्पण करण्यापूर्वी एक 'पाठशाळा' घेण्यासारखे आहे असे गौरवोद्गार श्री. जीतूराज यांनी याप्रसंगी बोलताना काढले. यावेळी त्यांच्या उपस्थितीत

---

भुतकाळ आपल्याला आठवणींचा आनंद देतो, भविष्यकाळ आपल्याला स्वप्नांचा आनंद देतो
पण आयुष्याचा आनंद फक्त वर्तमानकाळच देतो.

सांस्कृतिक विभागाच्या या वर्षातील कार्यक्रमांचे औपचारिकरित्या उद्घाटनही करण्यात आले.

**महारक्तदान शिबिर**

राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्यावतीने व ब्लडलाईन ब्लड बँक, राष्ट्रीय छात्र सेना व लायन्स क्लब ऑफ कांजूरमार्गच्या संयुक्त विद्यमाने दि. २० ऑगस्ट २०१५ रोजी महाविद्यालयाच्या क्रिडाविभागामध्ये 'महारक्तदान' शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. यावेळी सेवा योजनेच्या २०० विद्यार्थ्यांची 'रेड ब्रिगेड' स्थापन करण्यात आली व या 'रेड ब्रिगेड' (Red Brigade) चे औपचारिक लोकार्पण गांधीवादी कार्यकर्ते श्री. लक्ष्मण गोके यांच्या शुभहस्ते करण्यात आले. यावेळी १३३ लोकांनी रक्तदान केले.

बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालयाला यावर्षी सर्वाधिक रक्त जमा केल्याबद्दल मुंबई विद्यापीठाचे कुलगुरू डॉ. संजय देशमुख यांच्याकडून गौरविण्यात आले आणि या 'महारक्तदान शिबिरामधून' राज्यात सर्वप्रथम येण्याचे लक्ष्य महाविद्यालयाने ठेवले आहे असे मत उपप्राचार्य डॉ. आर. पी. आठल्ये यांनी यावेळी बोलताना व्यक्त केले.

**''वातावरणातील बदल व जैवविविधता'' या विषयावरील व्याख्यान**

विद्याप्रसारक मंडळाचे बा. ना. बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालय आणि समाजसेवी संस्था 'होप'च्या संयुक्त विद्यमाने दि.२२ ऑगस्ट २०१५ रोजी वातावरणातील बदल व जैवविविधता या विषयावर डॉ. परविश पंड्या यांचे व्याख्यान महाविद्यालयाच्या पतंजली सभागृहात सायंकाळी ५ वाजता आयोजित करण्यात आले होते.

वातावरणातील बदल ही सावकाश चालणारी प्रक्रिया आहे. गेल्या शंभर एक वर्षात इंधनाचा अतिवापर, शेती इत्यादी कारणांमुळे हवेतील कार्बनडायऑक्साईड मिथेन इत्यादी घटकांमध्ये वाढ होत गेली आहे. ह्यामुळे पृथ्वीचे व वातावरणाचे तापमान वाढले आहे. ज्यामुळे विविध बदल वातावरणात झाले आहेत. हे बदल आपल्या पृथ्वीवरील वनस्पती व प्राणी सृष्टीला असे घातक आहेत. तसेच पृथ्वीवर असे अनेक सजीव आहेत. जे वातावरणातील (घातक) बदलांमध्ये सुधारणा घडवून आणतात. अशा सजीवांचे आपण रक्षण व संवर्धन करणे जरूर आहे.

**कुसुमाग्रज प्रतिष्ठानचा 'माझे ग्रंथालय' सोहळा**

शनिवार दि. २२ ऑगस्ट २०१५ रोजी विद्या प्रसारक मंडळाच्या बा. ना. बांदोडकर महाविद्यालयातील ग्रंथालय विभाग व कुसुमाग्रज प्रतिष्ठानच्या संयुक्त विद्यमाने 'माझे ग्रंथालय' व ग्रंथपेटी आदान-प्रदान सोहळा भरविण्यात आला. यावेळी व्यवसायाने लेखाधिकारी असणाऱ्या सौ. ज्योती शहाणे यांचा 'जीवन प्रवास' हा बहारदार कवितांचा कार्यक्रम आकर्षणाचा भाग ठरला. मुलींच्या जन्मापासून ते वृद्धापकाळापर्यंतचा सर्व जीवनप्रवास त्यांनी विविध कवितांमधून आपल्या ओघवत्या शैलीत व सुनियोजित सादरीकरणातून श्रोत्यांसमोर पेश केला. कवितांचा हा नजराणा ऐकताना व अनुभवतांना आठवण झाली ती 'आयुष्यावर बोलू काही' या संदीप खरे यांच्या कार्यक्रमाची. स्त्री जीवनावरील टाकलेला कवितांचा सुंदरसा गुच्छ सर्वांनाच भावला.

यावेळी कुसुमाग्रज प्रतिष्ठानचे ठाणे विभागाचे समन्वयक अरविंद जोशी यांनी प्रास्ताविक करून 'माझे ग्रंथालया'ची ओळख करून दिली. महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. सौ. माधुरी पेजावर यांनी 'बुकमार्कचा विशेष संग्रह' रसिकांना समर्पित केला.

'माझे ग्रंथालय' आदान-प्रदान कार्यक्रम दर चार महिन्यांनी आयोजित केला जातो. ज्यामध्ये वाचक आपल्या ग्रंथपेटीचे एकमेकांना आदान-प्रदान करतात. पुढील कार्यक्रम डिसेंबर महिन्याच्या तिसऱ्या आठवड्यात घेतला जाईल असे आश्वासन ग्रंथपाल सौ. कादंबरी

मांजरेकर यांनी दिले. ग्रंथपेट्यांचे आदान-प्रदान करून या देखण्या कार्यक्रमाची सांगता झाली.

**'जागर जाणिवांचा' मध्ये भ्रूणहत्ये विरोधात महाजागर**

गुरूपौर्णिमेच्या पूर्वसंध्येला विद्या प्रसारक मंडळाच्या बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालयात 'भ्रूणहत्या' या विषयावर 'जागर जाणिवांचा' अभियानांतर्गत एका प्रबोधनपर व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले. व्याख्यात्या व महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. सौ. माधुरी पेजावर यांनी 'भ्रूणहत्या' रोखण्यासंदर्भात जीवशास्त्रीय तत्त्वज्ञानाचा आधार घेत श्रोत्यांना दृकश्राव्य माध्यमातून एका अनोख्या व दाहक वास्तवाचा परिचय करून दिला.

'जागर जाणिवांचा अभियान २०१५' चे उद्घाटनपर व्याख्यानाचे पहिले पुष्प गुंफताना डॉ. सौ. माधुरी पेजावर म्हणाल्या की, भ्रूण तयार होताना, घडताना त्याला असंख्य दिव्य परीक्षांमधून तावून सुलाखून जावे लागते. शरिरांतर्गत अतिसूक्ष्म अशा पेशी-पेशिंका, विविध स्त्राव, जनुके, गुणसूत्रे या सर्वांचा संयोग होऊन मातेच्या उदरात एक जीव आपला आपणच आकार घेत असतो व काही ठरावीक कालावधीनंतर आपल्या या भौतिक विश्वात पदार्पण करतो. मग आपण मुलगा मुलगी हा भेद मनात ठेवून या जीवाची हत्या करणारे किती गुन्हेगार असतो? निसर्गनियमामध्ये ढवळाढवळ करणारे व संकुचित मानसिकता बाळगून खोटी प्रतिष्ठा प्राप्त करून घेणारे आपण जैविक, सामाजिक आणि नैतिक जबाबदारी मानणार आहोत की नाही?असे स्पष्ट व परखड प्रश्न त्यांनी उपस्थित करून श्रोत्यांना अंतर्मुख केले.

दीड तास चालू असणाऱ्या या 'पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन' ची जादू पतंजली सभागृहातील २५० विद्यार्थी, शिक्षक व शिक्षकेतर सहकाऱ्यांनी अनुभवली. जागर जाणिवांचा अभियानाचे यावेळी औपचारिक उद्घाटन झाले व याप्रसंगी भौतिकशास्त्र विभागाच्या सहयोगी प्राध्यापिका सौ. संगीता मेश्राम यांनी छोट्याशा प्रस्तावनेत 'जागर गीताने' सर्वांना भारावून टाकले व मुलींमध्ये स्त्री अभिमान जागृत केला.

**स्व-संरक्षणाची कार्यशाळा**

'राष्ट्रीय छात्र सेना', 'जागर जाणिवांचा अभियान' व 'राष्ट्रीय सेवा योजना' यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित केलेल्या स्व-संरक्षण (Self Defence) या विषयावरील कार्यशाळेचे आयोजन २७ ऑगस्ट २०१५ रोजी करण्यात आले. देशामध्ये एकूणच 'स्त्री सुरक्षेचा' प्रश्न ऐरणीवर असताना व नेहमी Chain Snatching सारख्या घटना घडत असताना स्वतःचा बचाव कसा करावा व घडणाऱ्या गुन्ह्यांना आळा कसा घालावा याचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण देण्याची गरज सध्या निर्माण झाली आहे असे प्रतिपादन राष्ट्रीय छात्र सेनेचे अधिकारी प्रा. बिपीन धुमाळे यांनी आपल्या प्रास्ताविकात केले. Universal Shotokan karate Union of India चे डायरेक्टर व जपानचे ब्लॅक बेल्ट होल्डर असलेले चैतन्य सावंत यांनी प्रात्यक्षिकांसह व वेगवेगळ्या घटनांमध्ये आपला पवित्रा काय असावा याचे नियंत्रित कृत्रिम घटनांच्याव्दारे विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण दिले. तसेच 'Self Defence म्हणजे मारणे नव्हे तर स्वतःचा बचाव करणे होय' असेही ते म्हणाले.

त्यानंतर सेन्साई असलेले व Youth Martial arts & cultural association असलेले निखिल गुंडो यांनी साखळी चोर, ॲसिड हल्ले, अचानक होणारे आकस्मिक हल्ले यातून स्वतःचा बचाव कसा करावा यांची प्रात्यक्षिकांसह माहिती दिली व हे सर्व 'प्रयोग' विद्यार्थ्यांकडून करून घेतले.

**ठाण्याचा महावक्ता कोण?**
**'प्रबोधक'च्या अंतिम फेरीत बांदोडकरचे चार विद्यार्थी**

मुंबईच्या 'प्रबोधक' या संस्थेद्वारे घेण्यात येणाऱ्या महावक्तृत्व स्पर्धेत विद्या प्रसारक मंडळाच्या बांदोडकर महाविद्यालयाने अंतिम फेरीत धडक मारली आहे. बांदोडकरचे

चार विद्यार्थी अक्षय पाटील, दर्शना पाटील, हर्षाली दगडे व शिवानी चव्हाण यांनी अंतिम फेरीत स्थान पटकविले आहे.

दि. ३० ऑगस्ट रोजी जोशी-बेडेकर महाविद्यालयात पार पडलेल्या उपांत्यफेरीत वरील चार विद्यार्थ्यांची निवड झाली व पुढील अंतिम फेरी डोंबिवली येथे होणार आहे व ठाण्याचा महावक्ता कोण? ते ठरणार आहे. महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ. आर. पी. आठल्ये यांनी या विद्यार्थ्यांना पुढील यशासाठी शुभेच्छा व्यक्त केल्या.

**अभिनंदन**

रसायनशास्त्र विभागातील प्रा. प्रकाश माळी यांचा विविध कार्यक्रमांमध्ये सहभाग होता व त्यांना अनेक पुरस्कारही मिळाले ते पुढील प्रमाणे -

'राष्ट्रीय महिला व अपंग विकास प्रशिक्षण संस्था, कल्याण' यांच्यावतीने सामाजिक, सांस्कृतिक आणि शैक्षणिक कार्याबद्दल 'समाजरत्न पुरस्कार २०१५' प्रदान करण्यात आला.

**साप्ताहिक मंत्रालय वार्ताच्या 'विद्याभूषण' पुरस्कारासाठी निवड.**

'ठाणे वैभव' यांच्या विद्यमाने आदर्श शिक्षक पुरस्कार २०१५ बहाल करण्यात आला.

विद्या प्रसारक मंडळाच्या बांदोडकर महाविद्यालयाची बारावी मधील कु. सपना पाटील हिने मुलुंड कॉलेज ऑफ कॉमर्स येथे आयोजित केलेल्या व प्रतिष्ठेची समजल्या जाणाऱ्या आचार्य अत्रे वक्तृत्व स्पर्धेत द्वितीय क्रमांक मिळविण्याचा मान मिळविला आहे.

## विद्या प्रसारक मंडळाचे
## ठाणे नगरपालिका विधी महाविद्यालय

**स्थापना दिवस**

विद्या प्रसारक मंडळाचा स्थापना दिवस दिनांक १ ऑगस्ट रोजी प्रांगणात साजरा करण्यात आला. मंडळाचे अध्यक्ष डॉ. विजय बेडेकर यावेळी उपस्थित होते. विधी महाविद्यालयाचा वार्षिक अहवाल यावेळी प्रभारी प्राचार्या श्रीमती श्रीविद्या जयकुमार यांनी वाचून दाखविला. पॉवर पॉईंट सादरीकरणासाठी ग्रंथपाल शितल औताडे यांनी सहाय्य केले.

**विशेष शिकवणी वर्ग**

महाविद्यालयाने दिनांक १ ऑगस्ट २०१५ रोजी ''धर्मदाय आयुक्तां समोरील धर्मदाय संस्थेतील विधी व्यवसाय'' या विषयावर अधिवक्ता विनीत कुलकर्णी यांचे विशेष शिकवणी वर्ग आयोजित केले होते. यावेळी अनेक विद्यार्थ्यांनी या संधीचा लाभ घेतला. सहभाग नोंदविलेल्या विद्यार्थ्यांना यावेळी प्रशस्तीपत्रक देण्यात आले.

**प्रथम वर्ष (विधी) प्रवेश**

पदवी अभ्यासक्रमाचा निकाल जाहीर झाल्यानंतर विधी प्रथम वर्षाची प्रवेश-प्रक्रिया आरंभ झाली. शासनाच्या राखीव जागेच्या नियमाप्रमाणे, गुणवत्तेनुसार विद्यार्थ्यांना प्रवेश देण्यात आला. ऑगस्ट महिन्याच्या शेवटापर्यंत काही जागा वगळता सर्व प्रवेश-प्रक्रिया पूर्ण झाली आहे.

**प्रथम विधी शिकवणी वर्ग**

प्रथम विधी 'अ' व 'ब' वर्ग दिनांक २४ ऑगस्टपासून तर वर्ग 'क' २६ ऑगस्ट आणि वर्ग 'ड' दिनांक ३१ ऑगस्टपासून नियमितपणे सुरू झाले.

**दोन दिवसीय चर्चासत्र**

व्हि. जी. वझे कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, मुलुंड, मुंबई यांनी आयोजित केलेल्या ''बाल कामगार-समस्या आणि आवाहन'' या दोन दिवसीय राष्ट्रीय चर्चासत्रात महाविद्यालयाचा प्रभारी प्राचार्या श्रीमती श्रीविद्या जयकुमार यांनी ''कायदेशीर व राजकीय दृष्टी'' या विषयावरील चर्चासत्रात अध्यक्षपद भुषविले. १८ पैकी १२ शोध-निबंध सादर करण्यात आले. तसेच या विषयावर मार्गदर्शनही केले.

### API कार्यशाळा

सिझवी महाविद्यालय, बांद्रे यांनी API यावर एक दिवसीय कार्यशाळा आयोजित केली होती. सह-प्रबंधक मुंबई व मुंबई विद्यापीठ (CONCOL) यांच्या सहकार्याने सदर कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. प्रभारी प्राचार्या श्रीमती श्रीविद्या जयकुमार व ग्रंथपाल शितल औताडे यांनी सदर कार्यशाळेत भाग घेतला.

### पेपर प्रकाशन

महाविद्यालयाच्या प्रभारी प्राचार्या श्रीमती श्रीविद्या जयकुमार यांनी इलेक्ट्रॉनिक क्रांती कायद्याच्या शिक्षणामधील संधी व आव्हाने या विषयावर पेपर प्रसिद्ध केला. सदर पेपर हा मॉडेल महाविद्यालय, डोंबिवली यांनी आयोजित केलेल्या चर्चासत्रात सादर करण्यात आला. सदर पेपर हा ISBN-९७८-९३-५१४९-३३८-९ यात करण्यात आला.

### एल. एल. एम. निवड समिती

NMIMS यांनी एका वर्षाचा विधीमधील पदव्युत्तर अभ्यासक्रम सुरू केला आहे. यासाठी अर्जदारांची मुलाखत घेण्यात आली होती. प्रभारी प्राचार्या श्रीमती श्रीविद्या जयकुमार यादेखील निवड समितीच्या सदस्या होत्या. सदर निवड दिनांक २१ ऑगस्ट २०१५ रोजी विलेपार्ले येथे झाली.

## तंत्रनिकेतन

### 'अपारंपरिक ऊर्जा दिवस' - २०१५

विद्या प्रसारक मंडळाचे तंत्रनिकेतन, ठाणे येथील इलेक्ट्रिकल पावर सिस्टिम विभागाच्यावतीने 'अपारंपरिक ऊर्जा दिन' दि. २१ ऑगस्ट २०१५ रोजी ९.०० ते ५.०० या वेळेत तंत्रनिकेतनच्या A.V. रूम येथे साजरा करण्यात आला. या दिनाचे औचित्य साधून राज्यस्तरीय पेपर सादरीकरण स्पर्धा आयोजित करण्यात आली होती. दरवर्षी सतत अपारंपरिक ऊर्जा क्षेत्रात नवीन-नवीन बदल घडून येतात आणि या बदलाची जाणिव होणं अत्यंत आवश्यक आहे. गेले नऊ वर्षांपासून तंत्रनिकेतनचा इलेक्ट्रिकल पावर सिस्टिम विभागाच्या वतीने राज्य / प्रादेशिक स्तरावरील विविध

**'अपारंपारिक ऊर्जा दिवस' समारंभ प्रसंगी डावीकडून डॉ. सौ. गिताली इंगवले ( प्रमुख), प्रा. सौ. एन. व्ही. वडेर (विभाग प्रमुख ), डॉ. सौ. माधुरी के. पेजावर, (सन्माननीय प्रमुख पाहुण्या प्राचार्य वि. प्र. मं.चे बी. एन. बांदोडकर कॉलेज ऑफ सायन्स, ठाणे.), प्रा. दि. कृ. नायक, प्राचार्य वि.प्र.मंडळाचे तंत्रनिकेतन, ठाणे**

स्पर्धांचे आयोजन केले जाते. त्यामध्ये निबंध सादरीकरण, पोस्टर्स, घोषवाक्य इत्यादी स्पर्धांचा समावेश असतो.

अशा स्पर्धांमध्ये महाराष्ट्रातील सर्व तंत्रनिकेतनच्या विद्यार्थ्यांना अपारंपरिक ऊर्जा विषयीचा दृष्टीकोन, नव-नवीन तंत्रज्ञान व त्याचे उपयोजन, भविष्यकालीन व्याप्ती आणि ऊर्जा संवर्धन इत्यादी विषयीचा दृष्टीकोन व्यक्त करण्याचे व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे हा या ऊर्जा दिन आयोजन मंडळाचा प्रमुख उद्देश आहे.

या वर्षीही ISTE Student Chapter च्या EPS विभागाच्या वतीने अपारंपरिक ऊर्जा दिवस हा दि. २१ ऑगस्ट २०१५ रोजी साजरा करण्यात आला. या दिनाच्या निमित्ताने राज्यस्तरील पेपर (निबंध) स्पर्धा घेण्यात आली. स्पर्धेसाठी विद्यार्थ्यांकरिता पुढील विषय देण्यात आले होते.

- ऊर्जा-भविष्यकालीन इंधन स्त्रोत / तंत्रज्ञान
- निरुपयोगी (Waste) व्यवस्थापन आणि पर्यावरण
- गृहसंकुलातील ऊर्जा व्यवस्थान
- विद्युतगाडी
- ऊर्जाविषयक कार्यक्षम साधने इत्यादी

ह्या कार्यक्रम आयोजानामागचे उद्देशा पुढीलप्रमाणे-

- सर्व तंत्रनिकेतनातील विद्यार्थ्यांना त्यांचे व्यावसायिक कौशल्य, तांत्रिक कौशल्य इत्यादी गुणांमध्ये सुधारणा व्हावी यासाठी त्यांना व्यासपीठ मिळवून देणे.
- अपारंपरिक ऊर्जा आणि तिच्या भविष्यकालीन व्याप्तीचे महत्त्व या विषयी जाणीव निर्माण करणे.
- तरुण अभियंत्यांमध्ये नवीन ऊर्जा स्रोतातील बदल, भविष्यातील इंधन स्रोत कार्यक्रम, ऊर्जा साधने, निरुपयोगी (Waste) साधनांचे महत्त्व आणि त्याचे पर्यावरणीय परिणाम इत्यादीं बाबतची मते जाणून घेणे.
- गृहसंकुलातील ऊर्जा व्यवस्थापनाविषयीची मते जाणून घेणे.

वरील नमूद केलेल्या उद्दिष्ट कार्यक्रमाची आखणी केली असून सदर कार्यक्रमास महाराष्ट्र राज्य तंत्र शिक्षण मंडळ, मुंबई व महाराष्ट्र ऊर्जा विकास संस्था यांचे प्रायोजकत्व लाभले. महाराष्ट्रातील विविध १९ तंत्रनिकेतनांमधून ४४ पेपर प्राप्त झाले होते. निवड समितीच्या पडताळणीमधून उत्कृष्ट ३१ शोधनिबंध सादरीकरण स्पर्धेसाठी निवडण्यात आले. निवडण्यात आलेले पेपरर्स हे 'अपारंपरिक ऊर्जा दिवस कार्यक्रम' या स्मरणिकेत प्रकाशित करण्यात आले.

सदर दिनाला मुंबई बाहेरील स्पर्धक बरेच होते. त्यामुळे ही स्पर्धा समांतर वेळेत दोन गटात विभागुन घेण्यात आली.

### उद्घाटन अधिवेशन

सदर कार्यक्रमाच्या उद्घाटनासाठी वि.प्र. मंडळाचे बी. एन. बांदोडकर कॉलेज ऑफ सायन्स महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. सौ. माधुरी के. पेजावर प्रमुख पाहुण्या म्हणून उपस्थित होत्या. त्यांनी उद्घाटनपर भाषणात "Cast effective household waste Management" विषयात माहिती दिली. शिवाय निरुपयोगी वस्तूंचे आपल्याघरामध्ये आपण त्याचे कसे व्यवस्थापन करावे ह्या बद्दलही त्यांनी भर दिला. त्यांच्या त्या माहितीपर आणि प्रभावी भाषणाने व्यवस्थापनाचे महत्त्व उपस्थिताना समजले. विद्यार्थ्यांनी अशा स्पर्धांमध्ये सहभाग घ्यावा व आपले कौशल्ये विकसित करावे असा मोलाचा सल्ला तंत्रनिकेतनचे प्राचार्य दि. कृ. नायक यांनी दिला.

स्पर्धेमध्ये विद्यार्थ्यांनी मोठ्या संख्येने सहभाग घेण्याची गरज प्रा. सौ. एन. व्ही. वडेर यांनी बोलून दाखविली आणि सदर कार्यक्रम आयोजनामागची पार्श्वभूमी सांगितली. प्रसंगी प्रमुख मान्यवरांच्या शुभहस्ते स्मरणिकेचे प्रकाशन करण्यात आले.

### शोधनिबंध सादरीकरण अधिवेशन

शोधनिबंध (पेपर) सादरीकरण अधिवेशनासाठी उत्कृष्ट शोधनिबंध (पेपर) निवडण्यासाठी बहुआयामी शिस्तीचे आणि गुणवान अशा चार परीक्षकांची निवड करण्यात आली होती. हे अधिवेशन दोन गटात विभागले होते. पहिल्या गटात तज्ज्ञ परीक्षक म्हणून आशीष पाटील (औद्योगिक तज्ज्ञ, डायरेक्टर TA;E HS प्रा. लि.) आणि शैक्षणिक तज्ज्ञ परीक्षक म्हणून डॉ. नेहा काशीकर, मुंबई हे उपस्थित होते.

दुसऱ्या गटासाठी तज्ज्ञ परीक्षक म्हणून गौरव महाशब्दे, अभियंता टाटा पावर, मुंबई आणि शैक्षणिक तज्ज्ञ शरद कोलते, सिनीयर प्राध्यापक के. जे. सोमय्या तंत्रनिकेतन हे उपस्थित होते.

कधी कधी हक्क मागून मिळत नाहीत. ते मिळवावे लागतात.

विद्यार्थ्यांनी निवडलेला विषय, माहिती, संकलन, सादरीकरण कौशल्य आणि उपस्थितांच्या प्रश्नांची उत्तरे व सर्वसाधारण एकूण प्रगती इत्यादी गुणांच्या आधारे उत्कृष्ट पेपर निवडण्याचे कौशल्य परिश्रम तज्ज्ञांनी पार पाडले. उदयोन्मुख तरुणांनीही चांगल्याप्रकारचे सादरीकरण तज्ज्ञांसमोर उपस्थितांसोबत सादर केले. त्यामध्ये निरुपयोगी (Waste) व्यवस्थापन आणि पर्यावरण, विद्युत मोटार, गृहसंकुलातील ऊर्जाव्यवस्थापन आणि भविष्यातील इंधन साधने इत्यादीचा समावेश होता. विद्यार्थ्यांच्या प्रयत्नपूर्वक सादरीकरणाचे तज्ज्ञांनी खूपच कौतूक केले. ऊर्जा क्षेत्रातील प्रकल्प आणि संशोधन आणि अपारंपरिक ऊर्जा विषयीचे व्यवस्थापन इत्यादीचा उल्लेख सादरीकरणातून दिसून आला.

गट १ मधील तज्ज्ञांनी निवडलेले विजेते विद्यार्थी आणि पेपर खालील प्रमाणे -

| पारितोषिक | शोधनिबंधाचे (पेपर) शीर्षक | विद्यार्थ्याचे नाव | संस्थेचे नाव |
|---|---|---|---|
| प्रथम | ऊर्जा भविष्यकालीन इंधन स्त्रोत / तंत्रज्ञान | देवांग दिघे<br>कृपेश शिंदे | सेंट जॉन्स कॉलेज ऑफ इंजि. ॲण्ड टेक्नालॉजी, पालघर |
| द्वितीय | Tapping electro Magnetic Valves Using Antenna for generation of free energy | सागरिका देशमुख<br>ऋतुजा निकम | ॲग्नेल पॉलिटेक्निक, वाशी |
| तृतीय | Emerging Carbonabatement technologies for Fossil power generation | साजीद खान<br>विनय गुप्ता | भारती विद्यापीठ तंत्रज्ञान संस्था, नवी मुंबई (खारघर) |
| उत्तेजनार्थ | निरुपयोगी (Waste) व्यवस्थापन आणि पर्यावरण | सोहम एस. कुलकर्णी<br>चिन्मय एस. मुंगी | वि. प्र. मंडळाचे तंत्रनिकेतन, ठाणे |
| उत्तेजनार्थ | ऊर्जा भविष्यकालीन इंधन स्तोत / तंत्रज्ञान | राहुल पाटील<br>साई प्रसाद | ठाकूर तंत्रनिकेतन कांदिवली, मुंबई |

**गट - २**

| पारितोषिक | शोधनिबंध शीर्षक | स्पर्धकाचे नाव | संस्थेचे नाव |
|---|---|---|---|
| प्रथम | Emergy Conservation for Air Conditiong and refrigeration system | शुभभी वसंत मुनोत<br>प्रतीक अशोक तुपे | शासकीय तंत्रनिकेतन, अहमदनगर |
| द्वितीय | विद्युत मोटार | ओंकार महादेव लेकरे<br>ऋषीकेश दिलीप घार्णे | वि. प्र. मंडळाचे, तंत्रनिकेतन ठाणे |
| तृतीय | ऊर्जा कार्यक्षम साधने | युवराज प्रकाश जाधव<br>विनय गुप्ता | मंदार एज्युकेशन सोसायटीचे R.S.I.T. पेंढावे, चिपळूण, |
| उत्तेजनार्थ | गृहसंकुलातील ऊर्जा व्यवस्थापन | पार्थ घरत<br>अथर्व देशपांडे | सेंट जॉन्स कॉलेज ऑफ, इंजिनिअरिंग टेक्नॉलॉजी, पालघर |
| उत्तेजनार्थ | Electric Vehicle - The Future Vehicle | शुभम दत्तात्रय पंडित<br>नागेश पाटील | Cusrow Woidia Institute of Technology, Pune |

वरील सर्व विजेत्या स्पर्धकांना सन्माननीय प्रमुख पाहुण्याच्या शुभहस्ते स्मृतीचिन्ह आणि प्रशस्तीपत्रक देवून गौरविण्यात आले. विद्यार्थ्यांच्या उत्स्फूर्त सहभागाने कार्यक्रमाच्या आयोजनामागचा उद्देश सफल झाला.

विचारकरता नवीन पिढीच्या अपारंपरिक ऊर्जे संबंधीची उत्सुकता पाहता विद्या प्रसारक मंडळाच्या तंत्रनिकेतनचा इलेक्ट्रिकल पावर सिस्टिम विभाग हा महाराष्ट्रातील तंत्रनिकेतन विद्यार्थ्यांसाठी अशा कार्यक्रमाकरिता हे व्यासपीठ सदैव उपलब्ध असेल असे आयोजकांनी अभिमानाने जाहीर केले.

**आभार प्रदर्शन**

अपारंपरिक ऊर्जा दिवसाच्या समारंभाप्रसंगी श्री. अंजिल अरोरा संचालक (Operation) श्रीहान्स प्रा. लि. आणि सौ. रचना अरोरा हे उपस्थित होते. महाराष्ट्रातून विविध ठिकाणांहून आलेल्या स्पर्धकांचे त्यांनी कौतुक केले. प्रयत्नपूर्वक आणि माहितीपर सादरीकरणासाठी त्यांनी विशेष दाद दिली.

विद्या प्रसारक मंडळाचे तंत्रनिकेतन आयोजित आणि महाराष्ट्र राज्य तंत्रनिकेतन मंडळ, मुंबई व महाराष्ट्र ऊर्जा विकास संस्थेच्या सहकार्याने केलेल्या कार्यक्रमासाठी उपस्थितांनी कृतज्ञता व्यक्त केली व अशा कार्यक्रम आयोजनामुळे व्यावसायिक कौशल्य, अपारंपरिक ऊर्जा क्षेत्राविषयीच्या ज्ञानाचे आदान-प्रदान ऊर्जा व्यवस्थापन आणि भविष्यकालीन इंधन स्रोत इत्यादीची माहिती प्राप्त झाली.

परिक्षकांच्या काही महत्त्वपूर्ण टिप्स आणि भविष्यात त्यांना त्यात सुधारणा करण्याचा मोलाचा संदेश दिल्याबद्दल विद्यार्थ्यांनी कृतज्ञता व्यक्त केली आणि कार्यक्रम यशस्वी झाला.

•••

(पृष्ठ क्र. २ वरून - **संपादकीय)**

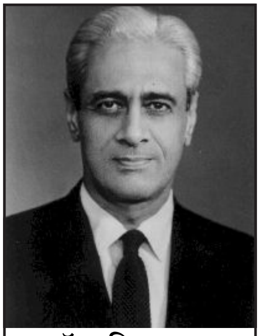
युरोपमधे पोहोचले. आजच्या भारताच्या अंतरीक्ष विज्ञानाची पार्श्वभूमी समजून घेण्याकरता हा इतिहास महत्त्वाचा आहे. १५ व्या शतकानंतर मात्र या क्षेत्रामध्ये पाश्चात्यांनी आपले प्रभुत्व प्रस्थापित करायला सुरुवात केली ते आजपर्यंतही चालू आहे. १७ व्या शतकात सवाई जयसिंग (१६८६-१७४३) याने देशी आणि काही पाश्चात्य अभ्यासकांच्या मदतीने दिल्ली, जयपूर, वाराणसी, उज्जैनी आणि मथुरेला वेध घेण्याकरता मोठ्ठाली यंत्रे बांधली. पुढे बिटिशांनी भारतामधे अनेक वेधशाळा उभ्या केल्या.

१९५० साली अंतरीक्ष विज्ञानाचे महत्त्व आपल्या संशोधकांना समजले असले तरी, त्याला प्रत्यक्ष चालना मात्र १९६२ साली अणु ऊर्जा विभागाअंतर्गतच डॉ. विक्रम साराभाईंच्या अध्यक्षतेखाली 'अंतरीक्ष' विज्ञानाच्या संशोधनाकरता राष्ट्रीय समिती स्थापना झाल्यावर झाली. उपग्रहांच्या प्रक्षेपणाकरता जागेचा शोध चालू झाला. केरळ येथील तिरुअनंतपूरम जवळील 'थुंबा' या गावातून चुंबकीय विषुववृत्त (Magnetic Equator) जात असल्याचे आढळल्यावर १९६३ साली तेथे पहिली उपग्रह प्रक्षेपण प्रयोगशाळा चालू झाली.

**डॉ. विक्रम साराभाई**
जन्म : १२ ऑगस्ट १९१९
मृत्यू : ३० डिसेंबर १९७१

डॉ. साराभाई या प्रकल्पाचे शिल्पकार होते. डॉ. सी. व्ही. रमण यांच्या हाताखाली त्यांनी संशोधन प्रकल्प लिहिला होता. त्यांचे महाविद्यालयीन शिक्षण केंब्रिजच्या सेंट जॉन महाविद्यालयात झाले होते. अंतरीक्ष संशोधनाप्रमाणेच, अहमदाबाद येथील प्रसिद्ध व्यवस्थापन संस्थेच्या (IIM) निर्मितीमध्येही त्यांचा सिंहाचा वाटा होता. डॉ. विक्रम साराभाई यांचे ३० डिसेंबर १९७१

ला वयाच्या अवघ्या ५२ व्या वर्षी निधन झाले. त्यांच्या निधनानंतर थुंबा येथील केंद्राला त्यांचे नाव देण्यात आले. १९६२ मध्ये त्यांना 'शांतीस्वरूप भटनागर' हा पुरस्कार मिळाला होता. १९६६ मध्ये भारत सरकारनी त्यांना 'पद्मभूषण' तर १९७२ साली मरणोत्तर 'पद्मविभूषण' दिले.



**डॉ. सतिश धवन**
जन्म : २५ सप्टेंबर १९२०
मृत्यू : ३ जानेवारी २००२

आंध्र प्रदेशातील श्रीहरी कोटा येथेही उपग्रह प्रक्षेपणाकरता एक प्रयोगशाळा आहे. भारताच्या अंतरीक्ष संशोधनाकरता ज्या अनेक शास्त्रज्ञांचे योगदान आहे यामधे डॉ. सतिश धवन यांचे योगदानही फार मोठे आहे. इनसॅट (INSAT), आय.आर.एस.(IRS) यासारखे महत्त्वाचे उपग्रह, आणि ध्रुवीय उपग्रह क्षेपणयान (PSLV) यांच्या निर्मितीमधे त्यांचा फार मोठा सहभाग आहे. ३ जानेवारी २००२ ला त्यांचे निधन झाले. श्रीहरी कोटा येथील प्रक्षेपण केंद्राला यांचेच नाव देण्यात आले.

भारतीय अंतरीक्ष संशोधन संस्थेने (ISRO) वेगवेगळ्या संशोधनाकरता अजून पर्यंत ७८ उपग्रह आकाशात सोडले आहेत. २२ ऑक्टोबर २००८ ला आपले पहिले चंद्रयान उडाले. चंद्रावर पाणी असण्याची दाट शक्यता या चंद्रयानामुळेच जगाला प्रथम कळली. ५ नोव्हेंबर २०१३ ला भारताच्या मंगलयानाने आकाशात क्षेप घेतली. मंगळावर उपग्रह सोडणारा भारत हा ४ था देश आहे. भारताच्या पहिल्या प्रयत्नातच या मंगलयानाने यशस्वीरित्या आकाशात झेप घेतली. अमेरिका आणि रशियालासुद्धा हे शक्य झाले नव्हते.

या सर्व उपग्रहांमुळे आज शेती, दूरस्थ शिक्षण किंवा दळणवळणाकरता आपल्याला दुसऱ्या देशांवर अवलंबून राहावे लागत नाही. अनेक शास्त्रज्ञांनी याकरता प्रचंड मेहनत घेतली आहे. आपली गणिताची परंपरा आणि संस्कृती या वैज्ञानिकांनी प्रामाणिकपणे जपली आहे. बुद्धी आणि कलेची देवता गणपतिचे ते खरे उपासक आहेत. संस्कृतीच्या नावाखाली गणेशोत्सवात सर्व सभ्य संकेतांची पायमल्ली करणारे हे या बुद्धी-देवतेचे खरे शत्रू आहेत. वर्षभर देवदेवतांचे उत्सव आणि नेत्यांच्या जयंत्या साजरे करण्यात आणि पुतळे उभारण्यात मग्न असलेल्या महाराष्ट्राचे, अवकाशच काय, पण एकंदर विज्ञानाचे योगदान उतरंडीला का लागले आहे, याकरता वेगळे संशोधन करण्याची गरज नाही.

चंद्र आणि मंगळाच्या यशस्वी स्वारीनंतर भारतीय अंतरीक्ष संशोधनन संस्था (ISRO) आता सूर्याच्या अभ्यासाकरता 'आदित्ययाना'च्या तयारीला लागली आहे. २०२० पर्यंत हा प्रकल्प पुरा होण्याची अपेक्षा आहे. या सूर्य उपासनेतही आपले अंतरीक्ष वैज्ञानिक यशस्वी होतील यात शंका नाही.

भारताची अंतरीक्ष विज्ञानातील प्रगती नक्कीच नेत्रदीपक आहे. अणू-विज्ञान आणि संगणकसेवा क्षेत्रातही भारत चांगली प्रगती करत आहे.

भाषा, गणित, वैद्यक, धातूशास्त्र आणि स्थापत्य इत्यादी. क्षेत्रांमध्ये आपल्याला एक प्राचीन परंपरा आहे. ही परंपरा अव्याहतपणे चालू ठेवणे हीच खरी संस्कृतीची जपणूक आहे. महाराष्ट्रातील आजच्या आपल्या उत्सवांचे स्वरूप भयानक आहे. राजकारण्यांनी याचा पूर्ण ताबा घेतला आहे. यांचे झालेले व्यावसायिकरण संस्कृतीची सर्वात मोठी हानी करत आहे. सणांच्या या सादरीकरणापासून दूरच नाही, तर त्याला सर्वतोपरी विरोध करणे हीच खरी देश, विज्ञान, संस्कृती आणि परमेश्वराचीही सेवा आहे.

**डॉ. विजय बेडेकर**

Posting under the Reg. No. MH/MR/TNC-27/2004-2006


# विद्या प्रसारक मंडळ, ठाणे

* *अत्याधुनिक दृक्‌श्राव्य यंत्रणा*
* *वातानुकूलित प्रसन्न वातावरण*
* *वाहने उभी करण्यासाठी प्रशस्त जागा*

*अशा सुविधांनी युक्त*

| सभागृहाचे नाव | ठिकाण | आसन क्षमता |
|---|---|---|
| थोरले बाजीराव पेशवे सभागृह | महाविद्यालय परिसर | ३०० |
| कात्यायन सभागृह | कला/वाणिज्य इमारत, ३ रा मजला | १६० |
| पातंजली सभागृह | बा. ना. बांदोडकर विज्ञान महाविद्यालय इमारत | १६० |
| पाणिनी सभागृह | डॉ. वा. ना. बेडेकर व्यवस्थापन अभ्यास संस्था इमारत | १८० |
| मनु सभागृह | वि.प्र.मं.चे ठाणे नगरपालिका विधी महाविद्यालय इमारत | २५० |

## ❋ संपर्क ❋

कार्यवाह

**विद्या प्रसारक मंडळ**

विष्णूनगर, नौपाडा, ठाणे – ४०० ६०२

दूरध्वनी क्रमांक – २५४२६२७०


हे मासिक प्रकाशक आणि संपादक डॉ. विजय वासुदेव बेडेकर व मुद्रक श्री. विलास सांगुर्डेकर, परफेक्ट प्रिण्टस्, नुरीबाबा दर्गा रोड, ठाणे-४०० ६०१ या मुद्रणालयामध्ये छापून विद्या प्रसारक मंडळ, जिल्हा ठाणे-४०० ६०२ यांच्याकरिता विद्या प्रसारक मंडळ, डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, विष्णूनगर, ठाणे - ४०० ६०२ इथून प्रकाशित केले.