

योग्य नाश्त्याची निवड



कॉलेजोइंग किंवा नोकरीला जाणारी मुलं एकटी राहायला लागलं, की सकाळच्या नाश्त्याची अबाळ करतात. घर्युती खाद्यपदार्थ मिळण्याचा ठिकाणी रोजचा नाश्ता परवडतोच असंही नाही किंवा एका उत्तराविक काळानंतर त्याचा कंटाळाही येतो. तेव्हा सकाळच्या धावपळीतही घरीच, पौष्टिक नाश्ता काय करता येईल, याविषयी...

शिक्षण किंवा कामानिमित्त एकांठे राहायला वेळ अनेकदा मुलांवर येते. अशा वेळी खाण्या-पिण्याची जरा अबाळ्य होते. दोन्ही वेळांचे जेवण बाहेर करता येतं; पण नाश्ता इतक्या सकाळी मिळण्याचे अवघडत. इत्याचा घर्युती खाद्यपदार्थ मिळण्याचा ठिकाणी रोजचा नाश्ता परवडतोच, असंही नाही. तसंच उत्तराविक काळानंतर त्या खाण्याचा कंटाळाही येतो.

तेव्हा नोकरी किंवा कॉलेजला जाण्यार्थी घाईधाईनं नाश्त्यासाठी काय करायंन, असा प्रश्न पडतो. त्यातही हे खाणं दिवसाच्या सुरवातीला असल्यामुळे पौष्टिक असलं पाहिजे, असंही मानतून वाटतं असतं; कारण त्यातूनच दिवसभासाठी ऊर्जा टिकून राहायला असते. सकाळच्या घाईत त्यासाठीचे पर्याय पटपट सुवर्तातच, असं नाही. याचसाठी नाश्त्याचे सकाळच्या घाईत करता येण्यासारखे, तरीही सकस आणि पौष्टिक असे काय पर्याय प्रत्यक्ष करता येतील, याविषयी...

अंडे आणि चटपांी-पोळी रोल

उकडलेलं अंडे, ऑफ्सेट आणि पोळी हा नाश्ता करता येईल. पोळ्या विक आणून ठेवता येतात. हल्ली घर्युती खाद्यपदार्थ मिळण्याची ठिकाणीही वाढली आहेत. तेव्हा अप्यक्षम ग्रेड असलं पाहिजे, असंही मानतून वाटतं असतं; कारण त्यातूनच दिवसभासाठी ऊर्जा टिकून राहायला असते. सकाळच्या घाईत त्यासाठीचे पर्याय पटपट सुवर्तातच, असं नाही. याचसाठी नाश्त्याचे सकाळच्या घाईत करता येण्यासारखे, तरीही सकस आणि पौष्टिक असे काय पर्याय प्रत्यक्ष करता येतील, याविषयी...

दूध मिश्रित पदार्थ

कॉर्नफ्लेक्स आणि दूध, मुसली (एकप्रकारच्या धान्यापासून बनवलेलं असतं) आणि दूध हे एकत्र करूनही सकस असा नाश्ता करता येईल. एक कप दूध ग्रेम एक कमचा ओट्स-बदाम-साखर घालून उत्तम पैटीसाठी करता येईल.

चहा आणि नाश्ता

अनेकदा सकाळच्या किंवा संध्याकाळ्या चहाबोरेबर बन्याच जणांना जिरा बटर, बिस्कीट किंवा पोळीचा रोल करून खाण्याची सवय असते. मात्र, केवळ एवढंब खालज ते पोटपर्सिंच रुतंत्र असं नाही. उसता व्हापा पिण्ठी पुस्कळ वेळा नको वाटतं. त्याही हे पुलातच गोडसर पेय असल्यामुळे त्याबोरेबर काहीतरी तिखत, झणझणीत किंवा चमचमीत खावंसं वाटणंही तसं स्वाभाविकच असतं. अशा वेळी खाकारा, ठेपले, शंकरपाळी, परतून केलेला विडाल खाता येईल. वेगवेगळ्या प्रकारचे लाळूही खाता येतील.

रेडी टू कूक

'रेडी टू कूक' पदार्थ घेताना त्यात तेल-तूप-बटर याचं प्रमाण तसंच मिठाचं आणि पदार्थ टिकण्यासाठी वापरलेल्या पदार्थाचं (झीश-शीश-रेंडीश) प्रमाण किंवा आहे, हे पाणांन आवश्यक आहे. ते वरचेबर कारण वापरल नव्येत; कारण ग्रेव्हीसाठी झोबरं, काजू इत्यादी पदार्थ वापरलेले असतात. मुगाच्या डाळीची खिंचडी, पुलाव, उपमा इ. काही प्रमाणात वापरलेलं चालेल. तसंच पोषणमूल्य व्यवस्थित मिळाली म्हणून एक कप दूध, दोन फळं, मूळभर सुकामेवा रोज केवळाही घेणं चांगलं. अंजिर, जर्दाळू, बदाम, खजूर, मनुका, बेदाणेही नियमित घ्यावे.

ब्रेडपेसे पोळीचं...

वर उल्लेख केल्याप्रमाणे कोणताही नाश्ता आणि दूध एककृत घायला हरकत करून घर्युती होती त्यातील मिळील. तसंच पोळीवर काकवी घालूनही घेता येईल. लोह मिळण्यासाठी ते उत्तम त-हैंट-हैंचे लाळू, दूध हे उत्तम पौष्टिक पदार्थ आहेत. ब्रेडपेसे पोळी हा पर्याय केवळाही चांगला आहे. मोड आलेली कडणाच्य, कवी किंवा उकडून मीठ-तिखत घालून, पोळीवर, खाक-चावर किंवा ठेपल्यावर पसरून खाता येतील.

मस्त खा

रोजच्या घावपळीतही तुमच्या आरोग्याला सांगेसा, प्रकृतीला योग्य तो नाश्ता निवडून दिवसाच्या महत्वाच्या खाण्याची सुरुवात करा. नाश्ता हा दिवसभर लागणाच्या ऊर्जेसाठी असणाऱ्या महत्वाचा ज्ञोत आहे. तेव्हा तो कधीही टाळू किंवा चुकवू नका. मस्त खा आणि स्वस्थ राहा!



आरोग्यम्

चना... गर्जम!!

आदमी का नहीं, घोडे का खुराक म्हणून चना गरमची पूर्वी टिंगल केली जायची. त्यातही तो खास बबरग्या पदार्थ नाही, म्हणून 'चाखण्या' पुरताच त्याचा आस्वाद घेणारे अधिक. पण गेल्या काही वर्षांत चना गरम समालाने मुंबईकरांच्या संध्याकाळ्या हेलंदी चाटपी फमिंश युरी केली आहे. भेळपुरी, पाणपुरी, राडा पॅटीसारख्या जीभेव लाड पुरवण्याच्या चाटपी जोडीला आता 'चना गर्जम...' चा आवाज जोर घेतोय.

मंटुगा रोड स्टेशनचा ब्रिज उत्तरून खाली आलं की नारायण गुमाच्या गाडीवरी तोवा गर्दी पाहून 'चना गर्जम' चा आवाज बाढल असल्याची खात्री पटले. अड्विचालीस वर्षापूर्वी युसांजींनी दादरस्या डिसिलव्हा शाळेसमर चनामसाल्याची गाडी लावायला सुरुवात केली. तेव्हा त्याची रेसिपी आणि पद्धतही वेगळी होती. शाळकरी मुलांच्या तब्येतील झोपेल इतके तिखट आणि अपचन होऊ नये म्हणून येतीचा माफक ठसका यात असायचा. सकाळच्या वेळी खाण्याची चांगला उत्तम. तसंच पोषणमूल्य व्यवस्थित मिळाली म्हणून एक कप दूध, दोन फळं, मूळभर सुकामेवा रोज केवळाही घेणं चांगलं. अंजिर, जर्दाळू, बदाम, खजूर, मनुका, बेदाणेही नियमित घ्यावे.

मंटुगा रोड स्टेशनचा ब्रिज उत्तरून खाली आलं की नारायण गुमाच्या गाडीवरी तोवा गर्दी पाहून 'चना गर्जम' चा आवाज बाढल असल्याची खात्री पटले. अड्विचालीस वर्षापूर्वी युसांजींनी दादरस्या डिसिलव्हा शाळेसमर चनामसाल्याची गाडी लावायला सुरुवात केली. तेव्हा त्याची रेसिपी आणि पद्धतही वेगळी होती. शाळकरी मुलांच्या तब्येतील झोपेल इतके तिखट आणि अपचन होऊ नये म्हणून येतीचा माफक ठसका यात असायचा. सकाळच्या वेळी खाण्याची चांगला उत्तम. तसंच पोषणमूल्य व्यवस्थित मिळाली म्हणून एक कप दूध, दोन फळं, मूळभर सुकामेवा रोज केवळाही घेणं चांगलं. अंजिर, जर्दाळू, बदाम, खजूर, मनुका, बेदाणेही नियमित घ्यावे.

करीत हे वाफाळव्हते चणे या तिन्ही मसाल्यात नीट घोडवले जातात. चिमूभर मीठ, त्यातून विवित अधिक हिस्वा मसाला, स्पेशल लाल चना मसाल्यामध्ये चणे नीट मुरले की, त्यात कच्चा बारीक कापलेला कांदा, टोमेटो, कोथिंबीर, उकडलेला बटाटा-फैरीच्या बारीक तुकड्यांचे मिश्रण यात घातले जाते. छोट्या स्टोच्वर रटरटनाच्या चण्यांमधील पाणी घालून पुन्हा एकदा चना गरमवर हात किंवला जातो. टोमेटो, कैरी, लिंगू असे अंबांट चवीचे तिन्ही पदार्थ यात घातलेले असले, तरीही चना गरमचा कल हा सोसावण्याचा तिखटाकडे अधिक असतो. शेवपुरी खालून तंत्रांतर शेवटी यज्या पुन्हा एकदा चना गरमावर हात किंवा घालून तंत्रांतर त्यावर करावे. लवकरच ही गाडीकै तिथून हलली आणि मांटुगा रोडच्या कोपचावर आली. तरीही या गाडीकै येणारं डिसिलव्हाकडचं गिंहाईक काही कमी ज्ञालं नाही. आजही चना गरम मसाल्याची वाफाळव्हते चव चाखण्यासाठी मुंबईच्या कानाकोपन्यातून येणारे दर्दी खवय्ये सहकुटुंब-सहकरिता इधे येतात. हिरव्या चण्यासारख्या वरकराणी क्षुल्क वापर केला जातो, शिवाय पुदिच्याची महक त्याला वेगळी लज्जत आणते. थंडी आणि पावसाच्या गोलेगार मोसामात हा गरमागरम पदार्थ खाण्यासाठी गर्दी असते, हा समज दावरच्या प्लॅटफॉर्म नंबर एकवर असाणारा चना मसाल्याचा तेला दूर करतो. संध्याकाळी कडाकाच्या भुक्येपाणी भेळप्रेमापोटाला आधार देणारा. या चना मसाल्यात लाल मसाल्याचा वापर माफक पण कोथिंबीर अनं कांदाचे भाव नाश्ता करावा ताचा घालून तिक्काते वाढलेले असले तरीही सदल्हस्ते देण्याची किंवा साधारणे घालून त्याच्या वापरावर आपल्या कौटुम्बांच्या खालून देण्याचीही सोय आहे.. इधे द्रोण वा प्लेटेटी वैन नाही, कडक कागदाचा चौकेन चमच्यासारखा वापरलून शेवटच्या घासाला त्यालाही लखूक कराणे राहीच्या आहेतच!

चनामसाल्याच्या रेसिपीची पारंपारिक बूऱ्य कायम ठेवण्याचा या मोजक्या गाड्यांच्या सोबतीला या रेसिपीत सातत्याने प्रयोग कराणे गाडीवाले नरीमन पॉइंटच्या भागात हमखास पाहायला त्यातून येणारे पाणी वेगवेगळ्या पुड्या बांधून देण्याचीही सोय आहे.. इधे द्रोण वा प्लेटेटी वैन नाही, कडक कागदाचा चौकेन चमच्यासारखा वापरलून शेवटच्या घासाला त्यालाही लखूक कराणे राहीच्या आहेतच! चनामसाल्याच्या रेसिपीची पारंपारिक बूऱ्य कायम ठेवण्याचा या मोजक्या गाड्यांच्या सोबतीला या रेसिपीत सातत्याने प्रयोग कराणे गाडीवाले नरीमन पॉइंटच्या भागात हमखास पाहायला त्यातून येणारे पाणी वेगवेगळ्या पुड्या बांधून देण्याचीही सोय आहे.. इधे द्रोण वा प्लेटेटी वैन नाही, कडक कागदाचा चौकेन चमच्यासारखा वापरलून शेवटच्या घासाला त्यालाही लखूक कराणे राहीच्या आहेतच! चनामसाल्याच्या रेसिपीची पारंपारिक बूऱ्य कायम ठेवण्याचा या मोजक

दृष्टिक्षेप

दुचाकी लंपास

गोंदिया : आमगाव पोलिस टायारीतर्गत रिसामा येथील राहत्या घरस्न अज्ञात चौट्यांनी दुचाकी लंपास केल्याची घटना ६ जानेवारी रोजीची आहे. फिरवारी देवावनं धनीराम कोंके (४५) रा. रिसामा यांची दुचाकी क्र. एमएच.३५/ एसी.१२२ घरस्नमोरे ठेवली असता अज्ञात चौट्यांनी डाव साधून लंपास केली. तक्रारीवरून पोलिसांनी गुहा नोंद केला आहे.

वाहनाची दुचाकीला धडक, महिला जखमी

गोंदिया : ग्रामीण पोलिस टायारीतर्गत गोंदिया ते नागरा मार्गावरील मोहरानटोली जवळ वाहनाने दुचाकीला धडक दिल्याने दुचाकी चालक महिला जखमी झाल्याची घटना ८ जानेवारी रोजीची आहे. मिनेशवरी राजेश धुर्वे (४५) रा. पं.स. कॉलोनी गोंदिया असे जखमी महिलेचे नाव आहे. गोंदिया ते नागरा मागाने मिनेशवरी धुर्वे द्या दुचाकी क्र. एमएच.३५/डब्ल्यू. ७४८८ ने जात असतांना चारचाकी वाहन क्र. सी.०४८३.०५६३ च्या चालकाने मोहरानटोली जवळ दुचाकीला धडक दिली. या धडकेत मिनेशवरी जखमी झाली. फिरवारी राजेश रसेशरव सोनवाने यांच्या तक्रारीवरून ग्रामीण पोलिसांनी गुहा नोंद केला आहे. पुढील तपास पोनि. राजु नागदिवे करीत आहेत.

धूरफोडीत मुद्देमाल लंपास

गोंदिया : नवेगावबांध पोलिस टायारीतर्गत भिविडकी येथे घरफोडी करून अज्ञात चौट्यांनी २२ हजार रुपयाचा मुद्देमाल लंपास केल्याची घटना ९ जानेवारी रोजीची आहे. फिरवारी ज्ञानदीप दिनवंधू वासनिक (३०) रा. भिविडकी यांच्या घराचे कुलपू तोडून सोनाचे मंगळसुत्र व रोख २५०० असा एकूण २२ हजार ५००० रुपयाचा मुद्देमाल लंपास केला.

अवैधरित्या बांधलेल्या जनावरांची सुटका

गोंदिया : सालेकसा पोलिस टायारीतर्गत बडोला-दरबडा येथे अवैधरित्या बांधलेल्या ८ जानेवारी पोलिसांनी सुटका केल्याची घटना ९ जानेवारी रोजीची आहे. आरोपी नंदिकशेवर खेमचंद तांडेक (४८) रा. बडोला याने आपल्या घराजवळ अवैधरित्या ८ जानेवारी किंमत ३२ हजार रुपये काढते आयोजन भाजपला बांधून ठेवले होते. ही जानेवारे करतलीसाठी पाठविण्याच्या बेत असत्याची महिली पोलिसांना घटनास्थळ गादून त्या जनावरांची सुटका केली. फिरवारी पो.हवा. गणेश सॉनाल यांच्या तक्रारीवरून गुहा नोंद केला आहे.

गोंदिया : सालेकसा पोलिस टायारीतर्गत बडोला-दरबडा येथे अवैधरित्या बांधलेल्या ८ जानेवारी पोलिसांनी सुटका केल्याची घटना ९ जानेवारी वेळी तर नाहीत तर जी स्वाने यांपूच देत नाहीत. त्या स्वानामुळे यशाचा मार्ग गवसतो. निश्चित घेय, वेळेचे नियोजन, भव्य दिव्य करण्याची महत्वाकांक्षा यातून घ्येयपूर्ती होते. यशस्वी होण्यासाठी मोठी स्वप्ने बघावीत आणि त्यासाठी अपार कष्ट करवेत, असे प्रतिपादन मुवई येते काढरत पोलिस निरीक्षक ममता नंदागवळी यांनी केले.

गोंदिया शिक्षण संस्थाने

संचालित येथील नववर्षालाला

मणिकालात दलाल महाविद्यालयात

स्पर्धा परीक्षेत यशाचा मंत्र या

विषयवार आयोजन भाजपला

पौलीस निरीक्षक नंदागवळी बोलात

मार्गदर्शक प्रफुल्ल पटेल, अध्यक्षा

वर्षा पटेल, सचिव राजेंद्र जैन,

संचालक निखिल जैन यांच्या

मार्गदर्शनाखाली प्राचार्या डॉ. शरदा

महाजन यांच्या नेतृत्वात

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना योग्य

गोंदिया जिल्हा परिषद अध्यक्ष, उपाध्यक्षांची निवडणूक २४ जानेवारीला

१२५

जनावरांच्या उपद्रवामुळे रेल्वेसेवा प्रभावित

१२५ पशुपालकांवर कारवाई ; रेल्वेने अवलंबविले कडक धोरण



प्रतिनिधी / गोंदिया

मोकाट जनावरांमुळे रेल्वे सेवा प्रभावित होज्ञन अपघातांचे प्रमाणदेखील वाढत चालले आहे. त्यामुळे आता रेल्वे प्रशासनाने कठोर धोरण अवलंबविले असून रोजीची आहे. मिनेशवरी राजेश धुर्वे (४५) रा. पं.स. कॉलोनी गोंदिया असे जखमी महिलेचे नाव आहे. गोंदिया ते नागरा मागाने

मिनेशवरी धुर्वे द्या दुचाकी क्र.

एमएच.३५/

एसी.१२२

पूढील

तपास

पोनि.

राजु

नागदिवे

करीत आहेत.

धूरफोडीत

मुद्देमाल लंपास

गोंदिया :

नवेगावबांध पोलिस

टायारीतर्गत भिविडकी येथे

घरफोडी करून अज्ञात चौट्यांनी

२२ हजार

रुपयाचा

मुद्देमाल लंपास

केला आहे.

पुढील

तपास

पोनि.

राजु

नागदिवे

करीत आहेत.

धूरफोडीत

मुद्देमाल लंपास

गोंदिया :

नवेगावबांध पोलिस

टायारीतर्गत

भिविडकी

येथे

घरफोडी

करून अज्ञात

चौट्यांनी

२२ हजार

रुपयाचा

मुद्देमाल

केला आहे.

पुढील

तपास

पोनि.

राजु

नागदिवे

करीत आहेत.

धूरफोडीत

मुद्देमाल लंपास

गोंदिया :

नवेगावबांध पोलिस

टायारीतर्गत

भिविडकी

येथे

घरफोडी

करून अज्ञात

चौट्यांनी

२२ हजार

रुपयाचा

मुद्देमाल

केला आहे.

पुढील

तपास

पोनि.

राजु

नागदिवे

करीत आहेत.

धूरफोडीत

मुद्देमाल लंपास

गोंदिया :

नवेगावबांध पोलिस

टायारीतर्गत

भिविडकी

येथे

घरफोडी

करून अज्ञात

चौट्यांनी

२२ हजार

रुपयाचा

मुद्देमाल

केला आहे.

पुढील

तपास

पोनि.

राजु

नागदिवे

करीत आहेत.

झी टीव्हीचे कलाकार लोहरीसाठीच्या त्यांच्या आवडत्या आठवणी आणि योजना थोर करताहेत!

मुंबई, १५ जानेवारी : भारत हा अनेक परंपरा आणि संस्कृतीचा समावेश असलेल्या समुद्र विविधतेसाठी ओळखला जाणारा देश आहे. विशेषत: उत्तर आणि पश्चिम भागात लोहरी हा मोठ्या प्रमाणावर साजरा केला जाणारा सण आहे. लोहरी हा एक सांस्कृतिक दृश्या महत्वाचा आणि आनंदाचा सण आहे जो प्रामुख्याने भारताच्या उत्तरेकडील प्रदेशांमध्ये, विशेषत: पंजाबमध्ये साजरा केला जातो. पंजाबमध्ये, याला लोहरी म्हणतात आणि पवित्र शेकोटीभोवती हासाजरा केलाजातो. लोक उत्तमपिकासाठी कृतज्ञता व्यक्त करतात आणि येत्या वर्षात समुद्रीसाठी आशीर्वाद घेतात. हा लोकप्रिय पंजाबी लोक उत्सव बहुतेक वेळा हिवाळ्यातील संक्रांतीशी जोडलाजातो. जमाई नं. १ मधील सिमरन कौर, जागृति-एक नई सुबहमधील आर्य बब्बर, भाष्य लक्ष्मी मधील रोहित सुचाति, जाने अनजाने हम मिले मधील आयुषी खुराना, कैसे मुझे तुम मिल गए मधील अर्जित तनेजा आणि वसुधा मधील प्रिया ठाकूरहे या शुभ सोहळ्याचे महत्व आणि उत्सव याबद्दल आपले मतसापाट आहेत.

झी टीव्हीच्या जमाई नं. १ मध्ये रिलीची भूमिका साकारणारी सिमरन कौर म्हणाली, लोहरी हा माझ्यासाठी नेहमीच एक खास सण राहिला आहे, हिवाळ्यात तो उबदार मिठीसारखा वाटतो! मला आठवंत की लहानपणी मी माझ्या कुटुंबासोबत आगीभोवती जमत असे, पांरंपारिक गाणी गात असे

आणि पॉपकर्न आणि शेंगदाणे आगीत टाकत असे. क्षणांचा आनंद आजही माझ्या हृदयात आहे. आजही मी त्याच उत्साहात, माझ्या प्रियजनांसोबत, या उंचेआ आनंद घेत, मस्ती करत लोही साजरी रते. या काळात खायला माझा आवडता पदार्थ जक आहे, त्याचा गोडवा हा सणाचा एक भाग गटातो. लोहीम्हणजे केवळ परंपरानाही; तर हे एकत्र गेअणिकृतज्ञा आणि सुंदर आठवणी निर्माण रथ्याबद्दल आहे. मी सर्वांना प्रेम, प्रकाश आणि आनंदाने भरलेल्या लोहीच्या खूप खूप सुभेळ्यादेते! ती टीव्हीवीरील भायल क्षमीमध्ये क्रीची भूमिका काकरणारा रोहित सुचांति म्हणाला, लोहीरील माझ्या हृदयात एक विशेष स्थान आहे आणि दरवर्षी माझ्या बालपणीच्या सुंदर आठवणीना उजावा देते शेकोटीआणि तील्युलाचा वास. लहानपणी, गग्ले एकत्र येऊन आनंद साजरा करायचे, आपांभोवती नाचायचे, मिठाई वाटायचे आणि कोरीती गायचे. या वर्षीनवीन सुरुवातीच्या भेढ्यादेऊन आणि आपल्या सांस्कृतिक वारसाचा आनंद घेतलोही पेटवूनमी माझ्या कुंबासह या परा पुढे नेण्याची योजना आखत आहे. तुम्ही घरी यजनांसोबत असाल किंवा मित्रांसोबत बाहेर असाल, गजक आणि तीलाच्या लाडूच्या अस्सल वीचा आस्वाद घ्यायला विसरू नका आणि वार्थातच, ढोलाच्या तालावर भांगडाही करा. तकाळ विसरून खविद्याला आशेने स्वीकारण्याचा

गोहरीहा सण आहे आणि यावर्षीचा कापणीचा हंगाम माणिं प्रियंजनांसोबत आनंद साजरा करण्यासाठी मी तुसुक आहे.

मी टीव्हीवरील 'जागृति- एक नई सुबह' या गालिकेत कालिकांत ठाकूरची भूमिका साकारणारा नार्थ बब्बर म्हणाला, भारताच्या अनेक भागात गोहरीसाजरीकेली जाते, परंतु पंजाबमध्ये यासणाचा नमुन्हव खरोखरच अनोखा आहे. एक पंजाबी मसल्याने, मी हे सांगू शकतो की या काळातील त्साही उर्जेची तुलना कशाशीही होऊ शकत नाही. यावेळेस घेरे सुटपणे सजवलेली असतात, कुटुंब कोटीभोवती एकत्र येतात आणि एकमेकाना युभेच्छा देतात आणि सर्वत्र आनंदाचे वातावरण यसते. या वर्षी, मी माझ्या मित्रांसोबत आणि नुरुद्दिव्यांसोबत लोही पेटवण्यासाठी आणि पारपारिक लोकनृत्यांमध्ये भाग घेण्यासाठी एक भव्य त्सव साजरा करण्याची योजना आखत आहे. त्या वर्षीसोबत गप्पा मारायला, घरी बनवलेल्या वेणवावर ताव मारायला, लाढू खाण्याचा आनंद मारायला आणि कायथ माझ्यासोबत राहतील अशा वीन आठवणी निर्माण करण्यास उत्सुक आहे. मी वर्वांना लोहीच्या खूप खूप शुभेच्छा देतो.

मी टीव्हीवरील 'जनेअनजनेहमिले' यामालिकेत तीव्ही भूमिका साकारणारी आयुषीखुराणा म्हणाली, मी लोही माझ्यासाठी थोडी खास आहे कारण मग्नांनंतरची ही माझी पहिली लोही आहे. आपल्या

वीन कुटुंबासोबत ती साजरा करण्याचा उत्साह हणजे उबदारपणा आणि प्रेमाने भरलेल्या एका सुंदर अध्यायाची सुरुवात करण्यासारखे वाटत आहे. मला आठवत्यं की मी लहानपणी माझ्या चुलत बावांसोबत लोहरीच्या गायांवर नाचत असे आणि आता, माझ्या पती आणि कुटुंबासोबत तोच आनंद घेऊअर करताना खूप छान वाटत आहे. यासणाचामाझा आवडता भाग म्हणजे माझ्या आळे बनवलेले फिलाचे लाडू आणि गुळाचे गेजक खाणे. माझा असा वेशवास आहे की लौहीरी म्हणजे प्रेम, एकता आणि वीनीन मुरुवात, आणि माझ्या प्रियजनांसोबत तो साजरा करण्यास मी खरोखरच भाग्यवान आहे. तर्वांना प्रकाश, आनंद आणि अनंत आशीर्वादांनी मपलेल्या लोहरीच्या शुभेच्छा!

सीटीहीवीरील 'केसे मुझे तुम मिल गये' या मालिकेत वेराटची भूमिका साकारणारा अर्जित तनेजा हणाला, लौहीरी हा नेहमीच माझ्या आवडत्या दणापैकी एक राहिला आहे. दिल्लीत लहानाचा मोठा साल्यामुळे हा उत्सव म्हणाऱ्ये जाहू होतीशेकोटी आणि डोलाच्या लयबद्ध तालापासून ते प्रियजनांनी वेढलेल्या आनंदापर्यंत. लहानपणी मी उत्साहने प्रयोगीरी जाऊन तीळ आणि गुळाची रेवडी गोळा करायचो - त्या आठवणी माझ्यासाठी खूप खास आहेत! पण मलासर्वात जास्त आठवण येते ती म्हणजे माझ्या आईच्या घरी बनवलेल्या मक्के की रोटी आणि तसेंगों का साग यांची - तिच्या स्वयंपाकाची जादू

कोणीही पुन्हा निर्माण करू शकत नाही आणि ते खाण्याची इच्छामाला दररोज होते. या वर्षी, मी 'केसे मुझे तुम मिळ गये' च्या शूटिंगमध्ये व्यस्त असल्याने, मी दिल्लीतील माझ्या कुटुंबाला भेटू शकणार नाही आणि सणाचा आनंद नक्कीच मिस करेन. तुम्हा सवाची लोहरी प्रेम, उबदारपणा आणि आनंदाने भरलेली असावी. तुम्हासवांना लोहरीच्या शुभेच्छा! क्षी एंटीवारील 'वसुधा' या मालिकेत वसुधाची भूमिका साकारणारी प्रिया ठाकूर म्हणाती, पजाब आणि चंद्रीगडमध्ये राहिल्यासुले, लोहरीचे माझ्या हृदयात एक विशेष स्थान आहे. हा सण केवळ परंपरांबद्दल नाही तर तो एकता, उबदारपणा आणि उत्सवाचे प्रतीक आहे. आम्ही मळी की रोटी, सरसों का साग आणि रेवडी आणि गजक सारख्या गोड मिष्ठानांचा आस्वाद घेत उत्साही शेकोट्या, ढोल-ताशांचा ताल आणि मित्रमंडळी आणि कृतुंबियांसोबत साजरा केलेल्या उत्सवांच्या माझ्या अजूनही आठवणी आहेत. लोहरी नेहमीच कृतज्ञता आणि सकारामकतेची भावना घेऊन येते, हिवाळ्याचा शेवट आणि नवीन सुरुआतीचे स्वप्नांत करते. या वर्षी, मी माझ्या 'वसुधा' शोसाठी मुंबईत असतानापारंपारिक पदूर्तीने लोहरीचा सण साजरा करणे मिस करेन, परंतु उत्सवाची भावना नेहमीच माझ्यासोबत राहील. हा सुंदर सण साजरा करणाऱ्या सवांना, मी प्रेम, हास्य आणि आनंदाने भरलेल्या लोहरीच्या शुभेच्छा देतो. लोहरीच्या शुभेच्छा!



रवात यांच्या कला आणि संस्कृतीला प्रोत्साहन देणाऱ्या दृष्टिकोनाची प्रशं

लंडनस्थित अनिल अगरवाल
मिनीग्राहन प्रतिष्ठो राजदूत



साइड स्टुडिओ ट्रॉस्टला
सभा अध्यक्षांची भेट
इड स्टुडिओचे सर्वेसर्वा असणार

तर सांस्कृतिक करत भारत याच्यातील सं

मानना. ज्ञानभरतातील कृतिकारातील पद्धती त्यांच्या भागातील संस्कृती आणि ती प्रदर्शित करण्याची संधी मिळेल, तर्फांनी आपल्या भाषणात सांगितले. इड सुटिडो ठूस्ट हे अशा राणा आपली कला सादर ठाठी जागतिक मंच बनेल. यांनी कला, संस्कृती आणि पूर्णतेचा अखंड समावेश असलेल्या या घटातील वे प्रेरित करते. माननीय लोक महिला संक्षमता नंदवरामध्ये सर्वांगीण विकास असलेल्या अनेक नंदघर मुलांनांना आहार देतात.

व्यक्त करताना वेदांत समूहाचे ल आग्रवाल म्हणाले, डोजो येथे माननीय श्री. ओम गत करणे हा आमच्यासाठी यांचा दृष्टीकोन आणि नेतृत्व ठ आर्थिक सहयोगातून नव्हे वारसा जपत आणि साजरा आणि युनायटेड किंगडम ध अधिक दृढ करण्यासाठी सभा अध्यक्षांनी शिक्षण, करण आणि अंगणवाड्यांना प्राप्तंतरित करून मुलांच्या सासाठी वेदांत समूह करत गी प्रयत्नांचेही कौतुक केले. नामांमूल्य शिक्षण आणि पोषक माजातील वचित घटकांच्या वास्तूच्या गाईडड टूने या भेटीचा समारोप झाला. ओम बिर्ला यांनी कला आणि संस्कृतीला प्रोत्साहन देण्याच्या स्थळाच्या समृद्ध वारशाचे कौतुक केले. सांस्कृतिक पातळीवरून राजनैतिक संबंध सुधारणे आणि लोकांमधील भावसंबंध अधिक दृढ करणे यात अशी सांस्कृतिक स्थळे खूप महत्वाची भूमिका बजावू शकतात या अनुषंगानेही यावेळी चर्चा झाली.

अनिल अग्रवाल रिहरसाइड स्टुडिओला ओम बिर्ला यांनी दिलेली भेट ही भारत आणि युनायटेड किंगडमधील बळकट आणि विकसित होत असलेल्या संबंधांचे प्रतीक आहे. ही भेट दोन्ही राष्ट्रांच्या सांस्कृतिक पूल तयार करण्याच्या सामायिक दृष्टीकोनाला अधोरेखित करत परस्पर समृद्धतेच्या भविष्याची पायाभरणी करते.

साकारण्याबाबत सांगितले मत!
बई, ११ जानेवारी : एण्ड टीव्हीवरील लोकप्रिय विनोदी मालिका भाबीजी घर
र है' विनोदी एपिसोड्स आण प्रतिभावान सानंद वर्मा साकारत असलेली

प्राप्तका विलक्षण व अनपाक्षत अनाख लाल संस्मरणासह आयकानक पात्राच्या गोप्यमातून प्रेक्षकांचे मनोरंजन करत आहे. सर्वोत्तम विनोदी शैली आणि अद्वितीय आव्हानानांना स्वीकारण्याची क्षमता असलेले सानंद यांनी मालिकेमध्ये ५० हून अधिक महिला पात्रांसाकारात कॉमेडीमध्ये एक उल्लेखनीय टप्पा स्थापित करता आहे. त्याच्या प्रवासामधील सर्वात उल्लेखनीय यश स्पेशल एपिसोडेता, ज्यामध्ये त्यांनी एकामागोमाग एक चार विशिष्ट महिलांचा पेहराव केलाला आहे. या असाधारण यशाबाबत मत व्यक्त करत सानंद वर्षा ऊर्फ अनोखे लाल-क्षेत्रात ज्यामध्ये त्यांनी एकामागोमाग एक चार विशिष्ट महिलांचा पेहराव केलाला आहे. या असाधारण यशाबाबत मत व्यक्त करत सानंद वर्षा ऊर्फ अनोखे लाल-क्षेत्रात ज्यामध्ये त्यांनी एकामागोमाग एक चार विशिष्ट महिलांचा पेहराव केलाला आहे. या मालिकेने मला नेहमी अभिनेता म्हणून नवीन माकारमानांचा शोध घेण्यास प्रेरित केले आहे. १५० हून अधिक महिला पात्रांची भूमिका साकारण्याची गरज असलेल्या कथानकाबाबत सांगण्यात आले तेव्हाची तुसाहित होण्यासह काहीसा नव्हस देखील झालो होतो. आर्कषक दृश्यांसोबत प्रत्येक पात्रामध्ये अद्वितीय विलक्षणता आणण्याची मोठी भूमिका बाबदारी असते, जेथे या भूमिका एकमेकांमध्ये गुंतुन न जाण्याची खात्री घ्यावीची अपार्गता.” महिला पात्र साकारण्याच्या आव्हानाबाबत सांगताना सानंद म्हणत, “हिलांचा पेहराव करणे हे कॉस्मूम घालणे किंवा मेकअप करण्याइतपत सोपेही. त्यामधील बारकावे, तसेच दैबोली व अभिव्यक्ती, तसेच आवाजातील वावाद-उत्तर आणि वर्तणूक समजघेणे व सादर करणे महत्त्वाचे आहे. साडी किंवा दृश्यांसे परिधान करून हिल्समध्ये चालणे आणि सहजपणे व आत्मविश्वासानेने वावाद सादर करणे सोपे नसते. यासाठी मोठ्या संयमाची गरज असते, विशेषत: दौर्धकाळापर्यंत शूटिंग करताना अवधान केंद्रित ठेवावे लागते. कधी-कधी, कॉमेडीप्रक्रिया अधिक आव्हानात्मक व उत्साहवर्धक झाली. पारंपारिक भारतीय हिंहीपासून आधुनिक दिवापर्यंत प्रत्येक भूमिकचे पैलू वेगळे होते. माझे सह-बलाकार व टीमची प्रतिक्रिया धमाल होती. मला भूमिकांमध्ये बदल करताना आहताना त्याना हसू आवरता आले नाही. यासारखे क्षण अथक मेहनतीचे फळ वेळाल्याची भावना देतात. कॉमेडी आव्हानात्मक शैली आहे, पण तितकीचा भाबाभद्री देखील आहे. प्रेक्षकांच्या चेह्यांवर हास्य आणणे माझ्यासाठी मोठी रेणा आहे. मी वैविध्यतेच्या कलेमध्ये निपुण असलेल्या दिग्जेंट्स यांनी भूमिकांमध्ये वास्तविकता राखण्यासाठी आव्हानात्मक असते, त्यांची विलक्षणता जाणून घेतो. यासाठी आसपासच्या लोकांचे निरीक्षण करतो, त्यांची विलक्षणता जाणून घेतो.

माणि माझ्या परफॉर्मन्समध्ये त्यांचा समावेश करण्याचा प्रयत्न करतो.

ई, ११ जानेवारी: सोनी सबवरील वागले कीदुनिया: नई ही नए किस्से मालिकेत वागले या मध्यमवर्गीय कुटुंबाचा दिन संघर्ष आणि त्यांचे यशाप्रश्न यांचे चित्रण असते. सुरक्षीतपणे होऊ शकतात. प्रार्थना सभा लॉनवर आणि लग्न हालमध्ये करता येईल. आगामी भागांमध्ये, एक धक्कादायक ट्रिस्टमुळे वागले येईल का? अशी उत्कंठा प्रेक्षकांना वाटत राहील. राजेश वागलेची भूमिका करणारा सुमित राघवन म्हणतो, राजेश पोलीस इंस्पेक्टरचा वेश धरण करतो, हा एक

अलीकडच्या भागांमध्ये वंदना (परिवा प्रणती) भाचीच्या लम्हात एक मोठे विघ्न येते, जेव्हा त्वांना लग्नासाठी भाड्याच्याने ठेवलेली जागा आयत्या वेळी करण्यात येते. त्यांना मदत करण्यासाठी राजेश (सुरुवातीचा राघवन) त्यांनालग्नासाठी साईर्दर्शन सोसायटीचा कामगृह हॉल देऊ करतो. पण प्रकरण आणखी गुंतागुंतीचे होते जेव्हा त्याचा दिवशी सोसायटीले एक अन्य सदस्य त्यांनी एक प्रार्थना सभा योजतो. या गोंधळाच्या स्थिर राजेश सर्वांना शांत करून सांगतो की, हे दोन्ही प्रसंग

कुटुंब हादरून जाते. विद्या (सुकन्धा सुर्वे) अंडी (विपुल देशपांडे) यांच्या जुळ्या मुलाच अपणी मुलाचा शोध घेता घेता घरचे लोक CC तपासतात. ज्यात त्यांना दिसते की मुम्बी नाव त्यांचे अपहरण केले आहे. राजेश वागले प्रकरण हाती घेतो. पोलिसांची मदत घेऊन आणि इन्स्पेक्टरचा वेश घेऊन तो मुलांना वाचवण्यासाठी अडूळयाचार जातो. हे कथानक प्रेक्षकांची उत्कठंठ आहे. राजेश आपल्या हुशारीने मुलांना वाचवून

मालिकेत राजा कृष्णदेवराज

गेम मनोज
एण होते.
V फुटेज
व्या स्त्रीने
आपल्या
स्वतः
मुक्तीच्या
गाढवणारे
परी घेऊन
अनपेक्षित आणि आकर्षक ट्रिस्ट होता.
भावनिक क्षण देखील होता कारण राजे
पित्याला वाटणारी काळजी दाठून येते
असल्यामुळे राजेश आपल्या भावाची व
आणि त्याच्या मुलंना वाचवण्यास
करण्यास सज्ज होतो. आपल्या लोकांसाठी
करण्यास तपर असतो हे दाखवणारी ही
मला आशा आहे की आम्ही जी तीव्रता
दाखवल्या आहेत, त्या प्रेक्षकांच्या हृदय

चाच वेळी तो एक
च्या मनात एका
स्वतः एक पिता
या समजू शकतो.
ती तो काहीही
आपण काहीही
थाथा आहे. आणि
आणि भावना यात
ला भिडतील.

त टूट प्राप्तिया जावयक आव्हानामनक घडी साहस्रकांगारा. भारताके मराठांमध्ये गृहिणीपासून आधुनिक दिवापर्यंत प्रत्येक भूमिकेचे पैलू वेगळे होते. माझे सह-कलाकार व टीमची प्रतिक्रिया धमाल होती. मला भूमिकांमध्ये बदल करताना पाहताना त्यांना हसू आवरता आले नाही. यासारखे क्षण अथव मेहनतीचे फळ मिळाल्याची भावाना देतात. कॉमेडी आव्हानातमक शैली आहे, पण तितकीचा लाभदायी देखील आहे. प्रेक्षकांच्या चेह्यांवर हास्य आणणे माझ्यासाठी मोठी प्रेरणा आहे. मी वैविध्यातेच्या कलेमध्ये निपुण असलेल्या दिग्ज कॉमेडीयन्सकडून प्रेरणा घेतो. माझ्या भूमिकांमध्ये वास्तविकता राखण्यासाठी मी आसपासच्या लोकांचे निरीक्षण करतो, त्यांची विलक्षणता जाणून घेतो. आणि माझ्या परफॉर्मन्समध्ये त्यांचा समावेश करण्याचा प्रयत्न करतो.

शब्दकाड क्रमाक २०५३

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
११			१२		१३				१४
१५		१६		१७				१८	१९
२०		२१		२२	२३	२४			
				२६				२७	२८
									२९
३०			३१		३२	३३	३४	३५	
३६	३७		३८		३९		४०	४१	
४२				४३				४४	४५
	४६	४७		४८		४९	५०		
५१				५२				५३	
५४		५५	५६		५७	५८	५९		
		६०		६१	६२			६३	६४
६५	६६		६७			६८	६९		
७०		७१	७२		७३			७४	७५
७६		७६				७८			

पाठ्य शब्द :-

- (१) जुना, प्राचीन
- (२) धोकादायक
- (३) वाळवी
- (४) गरजू, नडलेला
- (५) जागर, झोपेचे खोबरे
- (६) किंमत
- (७) दंत
- (८) नर्तक (चेणेत)
- (९) चौकशी, विचारपूस
- (१०) आश्रय
- (११) पुरुष
- (१२) कॅल्क्युलेटरला मराठी शब्द
- (१३) एक भटकी जमात
- (१४) शिकारीचा प्राणी
- (१५) कुचेष्टा, उनाडपणा
- (१६) वैळ, मृत्यू
- (१७) रचतेले कारस्थान
- (१८) उंटाच्या पाठीवरील उंचवटा, मिस्त
- (१९) तारणपत्र
- (२०) चकच्चीत
- (२१) निमग्न, रममाण
- (२२) मान्य करणे
- (२३) मार्गक्रमण
- (२४) हालचाल
- (२५) गोजी, पाढी,
- (२६) प्लॅटफॉर्मला मराठी शब्द
- (२७) सोने
- (२८) बंदी
- (२९) गुरु राखणारा
- (३०) मैत्रीण
- (३१) पशू, श्वापद
- (३२) वनबाला, एका जुन्या नटीचे नाव
- (३३) शल्य, मनाला टोचणारी रुखरुख
- (३४) युद्धासाठी उतारीळ झालेला
- (३५) कामाची गर्दी
- (३६) थेट
- (३७) कप्पा, चोळीचे कापड
- (३८) मनाने घेतलेली भीती
- (३९) सोने
- (४०) भारतभर प्रवास
- (४१) उत्तराधिकारी

उमे शब्द :-

- (१) रंगदंग करण्याचे विलासमंदिर
- (२) होडी
- (३) टूटी
- (४) झाडाचे टॉनिक
- (५) एखादी गोष्ट फुगवून सांगणे
- (६) साप
- (७) जे करावयास पाहिजे ते न करता नको ते करणाऱ्या वृत्तीचा
- (८) सर्व, एकूणाक
- (९) नमस्कार
- (१०) योग्य, उचित
- (११) सेवक
- (१२) चावट
- (१३) अनेकवेळा
- (१४) श्रीरामाची चरित्रगाथा
- (१५) रसदार
- (१६) डावा
- (१७) खेकडा
- (१८) रत्नाकर
- (१९) सापाने सोडलेली त्वचा
- (२०) एकाग्र नजर
- (२१) नवन्याचा भाऊ
- (२२) गोष्ट
- (२३) खोदकाम
- (२४) जन्ममृत्यू
- (२५) पालट
- (२६) दरवाजा
- (२७) सामान
- (२८) चावणारा
- (२९) केसांची बट
- (३०) बढाई, बडबड
- (३१) कावल्याचे ओरडणे
- (३२) मुख, चेहरा
- (३३) फसणे
- (३४) फुलांचा राजा
- (३५) पाणी
- (३६) जेवणातील दोन पदार्थ
- (३७) दुष्ट माणसू
- (३८) छोटा, लहान
- (३९) च्या सह
- (४०) च्या - - बद्दल
- (४१) इमारतीच्या पायात भरण्याचा दागी प्रकार
- (४२) कोवळी फांटी
- (४३) हुक्की, लहर
- (४४) बशीचा जोडीदार
- (४५) भास
- (४६) वाचा, किरणा व्यापारी
- (४७) पडसे

(उत्तर उत्तराच्या अंकात)

भावितव्यार्थ

→ काळ चातुर्मासाचा, आरोग्य जपण्याचा

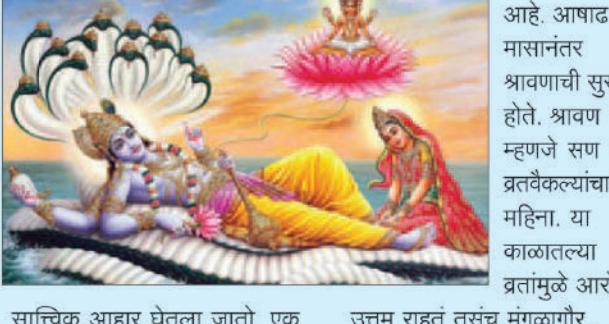
आशाढी एकादशीनंतर

चार्तुमासाला प्रारंभ होते. आषाढाटली ही एकादशी देवशयनी मानली जाते. महणजे यानंतरचे पुढचे चार महिने देव निद्रिस्त अवस्थेत असतात. कार्तिक महिन्यातल्या प्रबोधिनी एकादशीपर्यंतचा काळ चातुर्मास मानला जातो. चार्तुमासाच्या काळात श्रीविष्णु श्रीरसगारी योगिनिद्रा घेत असतो. त्यामुळे या काळात विष्णुची उपासना करण्याबाबत सांगण्यात आल आहे. हिंदू धर्मात या चातुर्मासाचं खूप महत्त्व आहे. या काळात कोणतीही शुभकार्य केली जात नसली तरी ब्रतवैकल्यं, सणवार यांची रेलवेल असते. या काळातली ब्रतवैकल्यं, उपवास यांचं धार्मिक महत्त्व तर आहेच शिवाय वैज्ञानिक दृष्टीकोनानुनी याचा विचार करण्यात आला आहे. हा दृष्टीकोन समजून घेण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

अयुवेदात क्रतूसानुसार आहाराचं महत्त्व सांगण्यात आल आहे. चातुर्मासाचा काळ हा पावसाळ्याचा असतो. या काळात शरीरातला अनी मंदावते. पचनशक्ती क्षीण झालेली असते. एकदंडरित काय, तर या काळात वातावरणात फारसं चैतन्य नसते. याची प्रविती आपल्यात ताही ताही येत असते. पावसाळ्याचा वाहेरांचा वातावरणही काहीसं मंद

आणि कुंद असतं. चार्तुमासात काही गोष्ठी निषिद्ध मानण्यात आल्या आहेत. तामसी, सामिष आहार या काळात वर्ज रकण्याबाबत सांगण्यात आलं आहे. या काळात एक वेळ भोजन घण्यास सांगण्यात आलं आहे. पावसाळ्यात अमी मंदावत असल्याने पचनसंस्थेचं कार्य मंदातीने चालत. एक वेळ उपवास केल्याने पचनसंस्थेवर ताण येत नाही आणि आरोग्य उत्तम राहत.

म्हणूनच या काळात साधा,



साचिक आहार घेतला जातो. एक वेळ लंघन केल्याने शरीरातले दोष कमी होतात. शीरीर हलकं होतं.

शरीराचा समतोल राखला जातो.

धार्मिक परंपरा

मौनब्रतात चातुर्मासात चातुर्मासात आहे.

तसंच या काळात निदानलस्ती

करण्यासाठी मनई करण्यात आली आहे. एखाद्याबद्दल वाईट बोलण, वाईट विचार करण याला फाटा द्यायला हवा. फक्त चातुर्मासातच नाही तर आयुष्यभर या ब्रताचं घालू शूरू.

पालन करायला हवा. चातुर्मासाच्या

निमित्ताने निदान याची सुरुवात तरी करायला हवी. आजच्या आधुनिक जमान्यात पूर्व मौनब्रत पाळण शक्य नसलं तरी मोजक बोलण, वायफल बडबड न करण, आयुष्याबाबत एक वेळ भोजन घण्यास सांगण्यात आलं आहे. पावसाळ्यात अमी मंदावत असल्याने पचनसंस्थेचं कार्य मंदातीने चालत. एक वेळ उपवास केल्याने पचनसंस्थेवर ताण येत नाही आणि आरोग्य उत्तम राहत.

चातुर्मासात मंदावलेल्या शक्तीमुळे बोलण्यावरही मर्यादा ठेवण्यास

सांगण्यात आल आहे. आशाढ

मासानंतर श्रावणी सुरुवात होते. श्रावण

म्हणजे सण आणि ब्रतवैकल्यांचा

महिना. या काळातल्या ब्रतामुळे आरोग्य

उत्तम राहतं तसंच मंगळांगूर,

नागपंचमीसारख्या परंपरा आणि

सांगण्यात मित्र महिला एकत्र

निरस वातावरणात थेडे रंग भरण्याचा

प्रयत्न करतात. चातुर्मासाकडे फक्त

धार्मिक दृष्टीकोनानुसार न पाहता

त्याचं वैज्ञानिक आणि सामाजिक

महत्त्व जाणून घेतलं पाहिजे. असं

झालं तरच आपण आपल्या धार्मिक

परंपरांची आजच्या काळात सांगड

घालू शूरू.

● ● ●

संयम हा महत्त्वपूर्ण गुण आहे. या गुणमुळे आयुष्यातील खडवर प्रसंगांना तोंड देप्याची क्षमता येते. मौन हा संयमाचाच एक पैलू आहे. शब्द वाणीच्या रूपत प्रकट होतात तेव्हा मोठा प्रभाव सोडून जातात. हे शब्द चांगले असतात तेव्हा साहजिकच प्रभाव चांगला असतो. उलटपक्षी, शब्द कटू, अमंगल आणि उत्र असले की प्रभावही वाईट असतो. म्हणूनच आयुष्याचं अंतिम सत्य मूळू आहे अगदी त्याच प्रकारे वाणीचा शेवट मौन आहे. आपल्याकडे अक्षरांना ब्रह्म समजण्यात येत. या शब्दब्रह्माचा उचित मान ठेवण प्रत्येकाचं कर्तव्य आहे. वाणीचं माध्यम म्हणजे जीभ... वाणी मधूर असेल तर समोरच्या व्यक्तीपर्यंत माधुर्य पसरत. मारी जीभेद्वारे चुकीच्या शब्दांचा उचार

चातुर्मासाच्या काळात श्रीविष्णूच्या आराधनेना महत्त्व आहे. यानिमित्ताने श्रीविष्णूच्या प्रसिद्ध मंदिरांची ही ओळख...

* चार धामांपैकी एक म्हणजे उत्तरार्खेंडमध्यंत बीरीनाथ मंदिर. अलकनंदा नदीच्या किनारी हे मंदिर वसलं आहे. या मंदिरात श्रीविष्णूची काळ्या पाणाणापासून घडवलेली मूर्ती आहे.

* पुरीचं जगन्नाथ मंदिरांची एक चार धामांपैकी एक. या टिकाणी श्रीकृष्ण, सुभद्रा आणि बलराम यांच्या मूर्ती आहेत. जगन्नाथाची रथयात्रा जगभरात प्रसिद्ध आहे.

* तिरुपतीचं बालाजी मंदिर हे श्रीविष्णूचं अत्यंत महत्त्वाचं स्थान आहे. बालाजी मंदिर श्रीमंत देवस्थानांपैकी एक. देश-विदेशातले भक्त तिरुपतीला येतात. इथे केस अपैण करण्याची परंपरा आहे.

* तिम्ळानाहूतल्या कांचीपुरमध्ये पुण्याला मंदिर आहे. हे स्थानानी विष्णूच्या १०८ दिव्यांगांपैकी एक आहे. कोडाल हे मदुराईचं एक नाव आहे तर अडगाव म्हणूनच सुंदर. म्हणूनच

● ● ●

कुठलंही ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी गुरुची आवश्यकता असते. साहित्य, कला, विज्ञान, तंत्रज्ञान कुठल्याही क्षेत्रातील सखोल ज्ञान मिळवण्यासाठी गुरुला पर्याय नाही. संपर्काची अनेक साधनं आणि विद्याग्रहणाचे अनेक पर्याय समोर असले तरी आजही गुरुचं स्थान अवाधित आहे. गुरु कुठलंही ज्ञान सोया शब्दात आपल्यापर्यंत पोहोचवत असतो. ३ जुलै रोजी साजन्या होत असलेल्या गुरु पौर्णिमेनिमित्त...

प्रत्येकाच्या आयुष्यात गुरुचं एक वेगळं

स्थान असतं. गुरुपौर्णिमेचा निमित्ताने गुरुचं स्मरण करण्याची, त्यांच्या सन्मान करण्याची संधी मिळेत. कुठलंही ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी गुरुची आवश्यकता असते. साहित्य, कला, विज्ञान, तंत्रज्ञान कुठल्याही क्षेत्रातील सखोल ज्ञान मिळवण्यासाठी गुरुला पर्याय नाही. संपर्काची अनेक साधनं आणि विद्याग्रहणाचे अनेक पर्याय समोर असले तरी आजही गुरुचं स्थान अवाधित आहे. गुरु कुठलंही ज्ञान सोया शब्दात आपल्यापर्यंत पोहोचवत असतो.

ज्ञानावर त्याचे संस्कार झालेले

असतात. एखाद्या विषयावर अभ्यास, मन आणि चिंतन करून त्याने तो विषय समजून घेतलेला असतो. असा स्वतःला समजलेला विषय दुसऱ्याचा संपर्कात आहे. गुरुचं ज्ञानावर त्याचे संस्कार झालेले

असतात. गुरुपौर्णिमेचा निमित्ताने गुरुचं

सांगण्यात आल आहे. आशाढ

मासानंतर श्रावणी सुरुवात होते. श्रावण

म्हणजे सण आणि ब्रतवैकल्यांचा

महिना. या काळातल्या ब्रतांची

विशेषता तो तीव्र वैकल्यं

आहे. गुरुचं ज्ञानावर त्याचे संस्कार झालेले

असतात. गुरुपौर्णिमेचा निमित्ताने गुरुचं

सांगण्यात आल आहे. आशाढ

मासानंतर श्रावणी सुरुवात होते. श्रावण

म्हणजे सण आणि ब्रतवैकल्यांचा

महिना. या काळातल्या ब्रतांची

विशेषता तो तीव्र वैकल्यं

आहे. गुरुचं ज्ञानावर त्याचे संस्कार झालेले

असतात. गुरुपौर्णिमेचा निमित्ताने गुरुचं

सांगण्यात आल आहे. आशाढ

मासानंतर श्रावणी सुरुवात होते. श्रावण

म्हणजे सण आणि ब्रतवैकल्यांचा

महिना. या काळातल्या ब्रतांची

विशेषता तो तीव्र वैकल्यं

आहे. गुरुचं ज्ञानावर त्याचे संस्कार झालेले

असतात. गुरुपौर्णिमेचा निमित्ताने गुरुचं

सांगण्यात आल आहे. आशाढ

