प्रगती मंडळ, साईहिल संचालित
प्रगती विद्या मंदीर
सा विद्या या विमुक्तये
नरदास नगर, भांडुप, मुंबई

प्रगतीपर्व

वर्ष -३ अंक-२ ▌ सप्टेंबर -२०२०

हितगुज....

प्रिय विद्यार्थीमित्रांनो गेल्या मार्च महिन्यापासून आपण सर्वजण कोरोनाच्या प्रादुर्भावामुळे तणावात आहोत. त्यामुळे आपल्या शैक्षणिक कार्यक्रमात अनेक अडचणी आल्या, आलेल्या संकटातून आपण आता हळूहळू सावरत जात आहोत. सन २०२०-२०२१ हे वर्ष आपल्याला अशाच संकटातून पार करावयाचे आहे. पण त्यातूनच आपल्याला शक्य असतील तेवढे ऑन-लाईन करण्यासारख्या काही शैक्षणिक बाबी आहेत त्या आपण सर्वांच्या मदतीने व सहभागाने पूर्ण करावयाच्या आहेत.

माझी सर्वांना एक विनंती आहे की प्रथम प्राधान्य आपल्या आरोग्यास व नंतर इतर बाबींसाठी. आपण आपले शारिरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुखरुप ठेऊ तेव्हाच इतर गोष्टींसाठी वेळ देता येईल. तेव्हा आपली स्वतःची, कुटुंबाची, समाजाची काळजी घेऊया. आवश्यकता असेल तेव्हाच घराबाहेर पडूया, सरकारी सुचनांचे नियमांचे पालन करुया.

श्री.जंगले दिलीप बी.

घडामोडी

जगभर हिंडताना... देवगिरी - दौलबाद

औरंगाबाद शहरापासून १३ किमी दौलताबाद किल्ला आहे. औरंगाबाद सोडून दौलताबादकडे निघालात की दूरुनच उंच मिनार आपले लक्ष्य वेधून घेतो. बाहेरुन अतिशय आकर्षक आणि आतून आश्चर्यचकित करणारा पिरॅमिडच्या आकाराचा टेकडीवर वसलेला हा किल्ला मध्ययुगीन काळातला आहे. यादव राजांची राजधानी असलेला हा किल्ला दौलताबादचा राजा भिल्लमराजा याने बांधला असे इतिहास सांगतो. ११८७ साली त्याचे नामकरण देवगिरी असे केले गेले. किल्ल्याची रचना अतिशय वैशिष्ट्यपूर्ण म्हणावी अशीच बळकट आणि अभेद्य भिंतीच्या अनेक पातळ्या आणि हत्तीही फोडू शकणार नाहीत असे बेलगाम दरवाजे यांनी परिपूर्ण असा हा किल्ला शत्रूला पराक्रमाने जिंकणे कधीच शक्य झाले नसते हे आजही हा किल्ला पाहिल्यावर आपल्याला पटते.

देवगिरीवर जातानाच डोंगराच्या मध्यावर ३० मीटर उंचीचा चांदमिनार शत्रुवर नजर ठेवण्यासाठीचा हा वॉचटॉवर, हा पुष्कळ नंतर बांधला गेला असे सांगतात. किल्ल्यात प्रचंड मोठा दगडी हौद आहे शिवाय अनेक तोफा आहेत त्यातील पंचधातूची व १२ किमी चा माराकरु शकणारी मेधा तोफ आवर्जून पाहावी. वर टेकडीवर बारादरी महाल आहे. या १२ दरवाजे असलेला महाल त्या काळच्या करमणुकीसाठी म्हणजे नृत्य, संगीतसभांसाठी मोठा हॉल आणि आजूबाजूचे सुंदर दृष्य न्याहाळण्यासाठी असलेले सुंदर सज्जे या महालाची शोभा अजून वाढवितात.

श्रीमती. ज्योत्स्ना चौधरी

व्यक्तिपरिचय- स्वरुप संपत

जन्म-३ नोव्हेंबर १९५८

स्वरुप संपत-एक प्रसिद्ध भारतीय अभिनेत्री आणि मॉडेल आहे. १९७९च्या मिस इंडिया या स्पर्धेची विजेती होती. आज जगातील पहिल्या दहा सर्वश्रेष्ठ शिक्षकांमध्ये एक आहेत.

इंग्लंडमध्ये त्यांनी PhD आणि ही संपूर्ण शिष्यवृत्तीवर मिळवली आहे. दिव्यांग मुलांचे जीवनकौशल्य वाढविण्यासाठी नाटक वापरण्यावर तिने डॉक्टरेट प्रबंध केला. १७९ देश, दहा हजार सहभागी शिक्षकांतून त्यांची निवड झाली. जीवनकौशल्ये यावर त्यांचे प्रभुत्व असून अनेक शाळांमध्ये त्यांनी कार्यशाळा, शिबीरे व शिक्षकांना प्रशिक्षण देऊन एक अदभूत कामगिरी केली आहे.

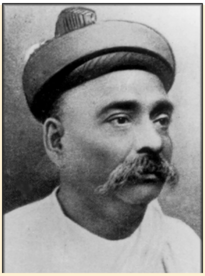
नंदूरबार जिल्ह्यात त्यांनी शिक्षकांच्या प्रशिक्षण शिबीरात अत्यंत द्वाड मुले आणि एका वर्गात अजिबात न बोललेली मुलगी व तिच्यात त्यांनी केलेले परिवर्तन पाहून सर्व शिक्षक आश्चर्यचकित झाले. त्या प्रशिक्षक असून मुलांच्या हितासाठी ज्ञान देण्यासाठी शिक्षकांसाठी कार्यशाळा आयोजित करण्यासाठी भारतभर प्रवास करीत आहेत. स्वत:बरोबर इतरांच्या जीवनात आनंद फुलवणा-या शिक्षेकेस शतशः प्रणाम !!

श्रीमती. ज्योत्स्ना चौधरी

आरोग्यविषयक : घसा का बसतो?

आधी शिंका येतात, मग नाक गळते, घसा खवखवतो, खोकला येतो, घसा दुखतो व तापही येतो. असे तुम्हांलाही याच क्रमाने ब-याचदा झाले असेल. ह्यालाच आपण सर्दी-पडसे म्हणतो. विषाणूंच्या संसर्गाने सुरुवातीला सर्दी-पडसे होते.
त्यानंतर पेशींची प्रतिकारशक्ती कमी झाल्याने जिवाणूंचा संसर्ग होतो व घसा खवखवणे, ताप येणे अशी लक्षणे दिसतात. जिवाणूंच्या दुष्परिणामामुळे घशाला सुज येते, साहजिकच अन्न गिळताना त्रास होतो त्याने गिळताना घशामध्ये दुखते.
क्रमाने ब-याचदा झाले असेल. ह्यालाच आपण सर्दी-पडसे म्हणतो. विषाणूंच्या संसर्गाने सुरुवातीला सर्दी-पडसे होते. त्यानंतर पेशींची प्रतिकारशक्ती कमी झाल्याने जिवाणूंचा संसर्ग होतो व घसा खवखवणे, ताप येणे अशी लक्षणे दिसतात. जिवाणूंच्या दुष्परिणामामुळे घशाला सुज येते, साहजिकच अन्न गिळताना त्रास होतो त्याने गिळताना घशामध्ये दुखते.जिवाणूंचा संसर्ग जेव्हा स्वरयंत्रापर्यंत जाऊन पोहोचतो, तेव्हा तेथेही सूज येते. स्वरतंतूवरही परिणाम होतो. आवाज निर्माण होण्यासाठी स्वरतंतू, स्वरयंत्र, घसा, जीभ हे सर्व निरोगी अवस्थेत असणे आवश्यक असते. जिवाणू संसर्गाने त्यांच्यावर सूज येते व साहजिकच आवाजतही बदल जाणवतो.

लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक -



(जन्म २३ जुलै १८५६ मृत्यू - १ ऑगस्ट १९२०)

स्वराज्य हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे आणि ते मी मिळवणारच!

भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यातील स्वातंत्र्यसेनानी, राजकारणी, तत्वज्ञ, संपादक, लेखक आणि वक्ते होते. महाराष्ट्राचे थोर सुपुत्र, सार्वजनिक गणेशोत्सवाचे जनक, थोर क्रांतिकारक, विचारवंत, महापुरुष लाकांनी ज्यांना स्वातंत्र्यसेनानी मान्य करुन "लोकमान्य" ही उपाधी त्यांना स्वकर्तृत्वाने सन्मानाने बहाल केली. संपूर्ण भारतात हे "स्मृतीशताब्दी" वर्ष म्हणून लोकमान्यांचे विचार, पैलू, व्यक्तिदर्शन जनसामान्यांपर्यंत पोहचविण्याचा प्रयत्न अनेक सामाजिक संस्थामार्फत केला जात आहे.

मजेदार भाषिक कोडे -

काही प्रार्थना कित्येकांच्या मुखोद्‌गत असतात. असेच काही छोटे श्लोक व प्रार्थना पुढील अक्षरांवरुन ओळखायचे

जसे- प्रा वि क ग वि द सा (प्रारंभी विनती करु गणपती विद्या दया सागरा)

१. मो मो मी बा ता	२. व म सु स
३. या कुं तु हा ध या शु व	३. स म मां शि स सा
५. क व ल क म स	६. गु ब्र गु र्वि गु र्दे म
७. ग जो ई स गु	३. म स भ पं जा

बोधकथा

दोघांमध्ये भांडण ? माघार कोणी घ्यावी !

स्वामी विवेकानंद यांचे उत्तर ...

दोघांमध्ये भांडण झाले तर माघार घ्यायची कुणी ? ज्याचे विचार बरोबर असतात त्याने माघार घ्यावी की ज्याचे विचार चुकीचे आहेत त्याने माघार घ्यावी ? स्वामी विवेकानंदांना असा प्रश्न विचारण्यात आला ...
स्वामी विवेकानंद म्हणाले, "चूक कोण, बरोबर कोण याला अजिबात महत्व नाही"
ज्याला सुखी रहायचे आहे, आनंदी रहायचे आहे त्याने भांडणातून माघार घ्यावी...
स्वार्थ आणि मोठेपणा सोडला की, आनंद घेता येतो आणि देताही येतो...
अपेक्षा, गैरसमज, अहंकार, तुलना यामुळे एकमेकांतील नाती बिघडू शकतात...
असे होऊ नये म्हणून, विसरा अन् माफ करा हे तत्व केव्हाही चांगलं....
"ग्रंथ" समजल्याशिवाय संत समजणार नाही आणि "संत" समजल्याशिवाय "भगवंत" समजणार नाही.

••• **श्रीमती. रश्मी सावंत**

औषधी - वाळा

उन्हाळ्यात दाह कमी होण्यासाठी माठातल्या पाण्यात एक वाळ्याची जुडी टाका आणि अनुभवा मंदमधुर मृदगंधासारखा सुगंध! हा अनुभव शब्दांत सांगण्यासारखा नाही.
वाळा पाण्यात टाकल्यावरच हा आनंद घेता येतो.
"मेलडी खाओ, खुद जान जाओ" असंच काहीसं हे प्रकरण आहे. वाळ्यामुळे पाण्यातले दोष कमी होतात हा अतिरिक्त फायदा सोबत आहेच.

<u>वाळ्याचे आणखी काही उपयोग :</u>

★ वाळ्याचा उपयोग फेसपॅक, शिकेकाई, आयुर्वेदिक औषधे, साबण, अगरबत्ती, अत्तर, सुवासिक तेल यांसाठीही केला जातो.
★ विदर्भात अक्षय तृतीयेला वाळ्याच्या मुळांपासून चिंचवणी हा आंबटगोड पदार्थ करतात.

श्रीमती. रश्मी सावंत

सुविचार : "शिक्षण हेच परिवर्तनाचे साधन आहे" सावित्रीबाई फुले

म्हण व त्याचा अर्थ : खाई त्याला खवखवे - जो वाईट काम करतो त्याच्या मनांत धास्ती वाटते.

भाषिक कोडयाची उत्तरे :

१. मोरया मोरया मी बाळ तान्हे
२. वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटी समप्रभ
३. या कुंदेदु तुषार हार धवला
४. सर्व मंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके
५. कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वती
६. गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णू गुरु र्देवो महेश्वर:
७. गणाधीश जो ईश सर्वा गुणांचा
८. मना सज्जना भक्ति पंथेचि जावे

सदर त्रैमासिक "**प्रगती विद्यामंदीर**" तर्फे प्रकाशित करण्यात आले आहे.