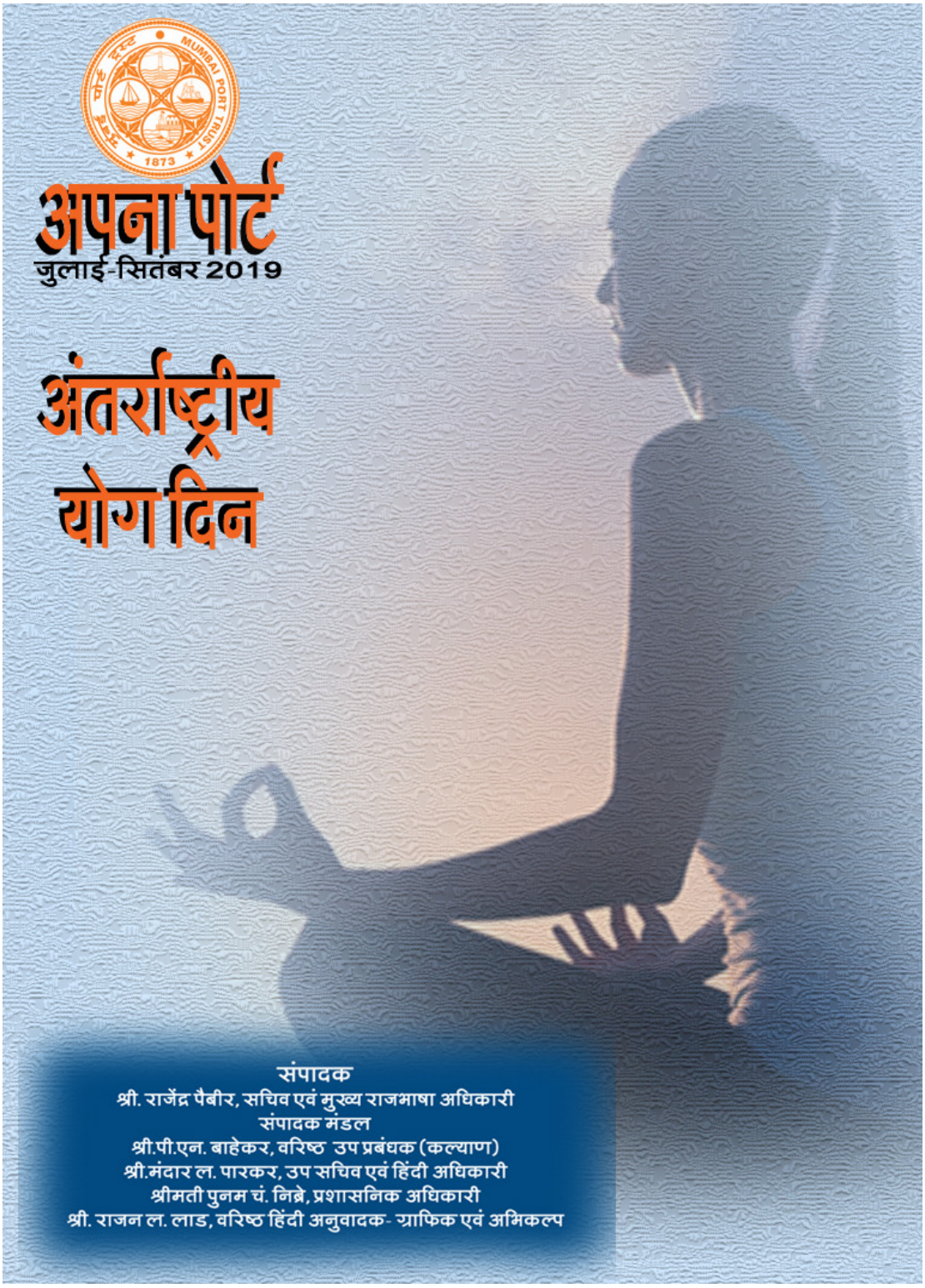
अपना पोर्ट

जुलाई-सितंबर 2019

अंतर्राष्ट्रीय योग दिन



संपादक

श्री. राजेंद्र पैबीर, सचिव एवं मुख्य राजभाषा अधिकारी

संपादक मंडल

श्री.पी.एन. बाहेकर, वरिष्ठ उप प्रबंधक (कल्याण)

श्री.मंदार ल. पारकर, उप सचिव एवं हिंदी अधिकारी

श्रीमती पुनम चं. निम्रे, प्रशासनिक अधिकारी

श्री. राजन ल. लाड, वरिष्ठ हिंदी अनुवादक- ग्राफिक एवं अभिकल्प

International Yoga Day

Gateway of India

Mumbai Port Trust celebrated International Yoga Day under the able leadership of Shri Sanjay Bhatia, IAS, Chairman, MbPT, at Gateway of India, on 21 June 2019 in Association with Patanjali YogSamithi, Mumbai, Heartfulness, and IndiaTourism, Mumbai.

2. Film star Ms. Shilpa Shetty Kundra, a Yoga exponent, addressed the gathering and spoke on the importance of Yoga in day-to-day life. She also stressed on the fact that every individual should devote atleast 30 minutes in a day for personal attention. She also stated that Yoga had transformed her life positively.

3. Shri Haribhau Bagade, Speaker of Maharashtra Legislative Assembly, Mr.Miacho Harada, Consulate General of Japan, Shri Sanjay Saxena, Addl. DIG, Mumbai Police, Shri KashinathTripathi, DIG, CISF Airport, Smt. Nilima Rani Singh, DIG Police, West Zone graced the function. Nearly 5000 participants from Mumbai Port, CISF, CRPF, Police, NCC, School Students participated in the Yoga Session and Meditation.

4. Mumbai Port Trust also arranged programmes at various places viz., Head Office – Ballard Estate, Port Management Training Centre - Mazagaon and Mumbai Port Trust Residential Colonies.

International Yoga Day

हिन्दी सप्ताह-2019

हिंदी दिवस अर्थात 14 सितंबर के अवसर पर देशभर में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है. मुंबई पोर्ट ट्रस्ट में भी इस वर्ष हिंदी सप्ताह–2019 का आयोजन किया गया. कर्मचारियों में हिंदी कामकाज के प्रति रुचि उत्पन्न हो और हिंदी का प्रचार प्रसार हो इस उद्देश्य से सप्ताह के दौरान विविध स्पर्धाओं का तथा संगोष्ठी और कार्यशाला का आयोजन किया गया. हिंदी सप्ताह का आयोजन किया जाता है. इस वर्ष सप्ताह का विधिवत उद्घाटन हिंदी दिवस की पूर्वसंध्या पर यानी 13 सितं. 2019 को दोपहर 2.30 बजे, मुख्य राजभाषा अधिकारी श्री. राजेंद्र पैबीर जी के करकमलों से दीप प्रज्वलन करके किया गया. श्री. मंदार पारकर, हिंदी अधिकारी एवं उप सचिव ने सभी उपस्थितों का स्वागत किया. इस अवसर पर बड़ी संख्या में अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे. कार्यालयीन कामकाज में हिंदी के प्रयोग के संबंध में श्री. राजेंद्र पैबीर, मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं सचिव ने अपने संबोधन से सभी को प्रोत्साहित किया. उद्घाटन के बाद अधिकारी/कर्मचारियों के लिए स्मरणशक्ति प्रतियोगिता का आयोजन किया गया. जिसमें बड़ी संख्या में अधिकारियों और कर्मचारियों ने सहभाग लिया.

दिनांक 16.09.2019 को निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया. जिसमें 1) विकास की गति या पर्यावरण की क्षति 2) बरसात का एक यादगार दिन 3) स्वच्छता एक आदत 4) चाँद पर सवारी आदी विषय दिये गये थे. कर्मचारियों ने इस प्रतियोगिता को अच्छा प्रतिसाद दिया. और अपने लेखन कौशल्य का नमुना पेश किया.

दिनांक 17.09.2019 को टिप्पणी का अनुवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया. जिसमें भी कर्मचारियों एवं अधिकारियों ने सहभाग लेकर अच्छा प्रतिसाद दिया. इस प्रतियोगिता में कार्यालय में नेमी रुप से लिखी जानेवाली टिप्पणीयाँ दी गई थी, जिनकी अंग्रेजी से हिंदी तथा हिंदी से अंग्रेजी में अनुवाद करना था जिसमें कर्मचारी काफी हद तक यशस्वी हुए.

दिनांक 18.09.2019 को आशुभाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया. इस प्रतियोगिता में सहभागी को अनेक चिठ्ठियों में से एक चिठ्ठी निकालकर उसमें लिखे गये विषय पर पांच मिनट बोलना था, जिसमें विषय पर सोचने के लिए पांच मिनट और बोलने के लिए पांच मिनट की अवधि दी गयी थी, कर्मचारियोंने अपने वकृत्व कौशल्य का अच्छा प्रदर्शन किया.

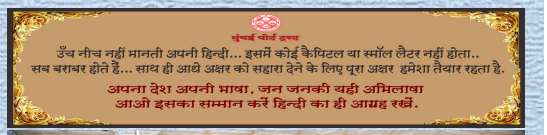
दिनांक 19.09.2019 को राजभाषा संगोष्ठी का आयोजन किया गया, जिसमें हिंदी संपर्काधिकारी एवं उच्चस्तर के अधिकारी आमंत्रित थे. इस संगोष्ठी के लिए श्री. सुशिल कुमार शर्मा, उप महाप्रबंधक, राजभाषा एवं सचिव नराकास को आमंत्रित किया गया था. हिंदी कामकाज को बढावा देने के लिए एवं कार्यालयीन हिंदी का प्रसार किस प्रकार होना चाहिए इस बात पर जोर दिया गया. अपने भाषा कौशल्य से उन्हों ने एक समा बांधा, और अपने विविध क्षेत्रों में कामकाज का अनुभव उपस्थित सहभागियों से सांझा किया.

दिनांक 20.09.2019 को विशेष हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया गया. जिसमें हिंदी संपर्काधिकारी एवं हर विभाग में कार्यरत एक स्थापना लिपिक को सहभागी किया गया. जिसके लिए व्याख्याता के रुप में राजभाषा विभाग केंद्रीय अनुवाद ब्युरो प्रशिक्षण संस्थान से श्री. नरेश कुमारजी को आमंत्रित किया गया था. उन्होंने कार्यालयीन कामकाज में छोटे छोटे अनुवाद का महत्व और अनुवाद कैसा किया जा सकता है इस विषय पर रोशनी डाली. उपस्थित सहभागियों को यह विषय बहुत ही महत्वपूर्ण लगा.

दिनांक 21.09.2019 को हिंदी सप्ताह का समापन समारोह, इस कार्यक्रम में मुंपोट्र के मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं सचिव श्री. राजेंद्र पैबीर मुख्य अतिथि के रुप में उपस्थित थे, उनके साथ मंचपर श्री. मानस मण्डल, मुख्य यांत्रिक अभियंता एवं कॅ. श्री. भबतोष चंद, उप संरक्षक उपस्थित थे उनके करकमलों से सप्ताह के दौरान हुई प्रतियोगिताओं को

हिन्दी सप्ताह-2019

पुरस्कार प्रदान किया गये एवं मनोरंजन के रुप हास्य व्यंग्य कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया था. जिसमें हिंदी के जानेमाने कविओं को आमंत्रित किया गया था. इस कवि सम्मेलन में श्रीमती सावित्री कोचर के साथ सुश्री. काव्या मिश्रा, सुश्री. ज्योति त्रिपाठी और श्री. चंदन राय आदि उभरते कवियों ने सहभाग लिया. श्रीमती सावित्री कोचरजी नें अपने विनोदी व्यंग्यात्मक शैली से कार्यक्रम का सूत्रसंचालन किया तथा बाकी कविओं ने देशभक्ती एवं वर्तमान स्थितिपर रचनाएँ सुनाई लोगोंने उसे खुब सराहा. अंत में हिंदी अधिकारी श्री. मंदार पारकरजी ने सप्ताह के सफल आयोजन के लिए कर्मचारी एवं अधिकारियों के प्रति आभार प्रकट किया और इसी तरह हिंदी सप्ताह का समापन किया गया.



हिन्दी सप्ताह-2019

हिन्दी सप्ताह-2019

हिंदी सप्ताह के दौरान आयोजित निबंध प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त निबंध चांद पर सवारी

श्री. मंगेश गवारे,
सहा. अधीक्षक,
सामान्य प्रशासन

प्रस्तावना : मानव सभ्यता के विकास के प्रारंभ से ही आकाश में रात को दिखनेवाले चाँद के बारे में मनुष्य को कौतुहल और जिज्ञासा बनी रही है. हमारे देश में चाँद को बहुत ऊँचा मुकाम हासिल है. रात के अंधेरे में चाँद के शितल प्रकाश का दृश्य मन मोह लेता है. चाँद, चंद्रमा ऐसे अनेक नामों से हम चंद्रमा को जानते है. पौराणिक कथा, जोतिषशास्त्र तथा त्यौहारों (जैसे ईद, करवाचौथ) में चाँद का विशेष महत्व होता है. मनुष्य को चाँद तथा चाँद की सवारी का आकर्षण सदियों से है. चाँद का वातावरण पृथ्वी के वातावरण से कई गुणा भिन्न है. चाँद का गुरुत्वकर्षण पृथ्वी की अपेक्षा में 1/6 है. इसी कारणवश चाँद के वातावरण का अध्ययन सफल "चाँद पर सवारी" के लिए बेहद जरुरी बना है.

चंद्रमा : चाँद पृथ्वी का एकमात्र प्राकृतिक उपग्रह है जो लगातार पृथ्वी के चारों ओर चक्कर लगाता है. इसे जीवाश्म ग्रह (Fossile Planet) के नाम से जाना जाता है. चाँद के वर्णन के शास्त्र को सेलेनोलॉजी कहते है. चाँद पर पहला कदम रखनेवाले वैज्ञानिक का नाम नील आर्मस्ट्रॉंग है. वे 1969 में चाँद पर पहूँचे थे.

चंद्रयान–1 : 20 अक्तूबर 2008 में "भारतीय अंतरीक्ष अनुसंधान संगठन" (ISRO) ने चंद्रयान–I सफलतापूर्वक चाँद की कक्षा में स्थिर किया था. इस उपलब्धि के कारण भारत चाँद का अनुसंधान करनेवाले अग्रणी देशों की पंक्ती में जा बैठा था. इस मिशन की सबसी बड़ी खोज थी चाँद पर उपस्थित पाणी. यह मिशन भारत के भविष्य के रोबोटिक तथा मानव मिशनों की नीव बना. यह मिशन भविष्य में चाँदपर मानवी बस्तीयाँ स्थापित करने के लिए आवश्यक आकड़े जुटाने का सशक्त माध्यम बना था.

चंद्रयान–2 : 22 जुलाई 2019 को इस्त्रो (ISRO) ने चंद्रयान–2 को लांच किया. इस मिशन के प्रमुख उद्देश्य है – (1) चाँद पर पाणी की उपस्थिती को खोजना. (2) चट्टानों पर खनिज पदार्थों का अध्ययन करना तथा उर्जा स्त्रोत ढुंढना. (3) चाँद की उपरी (south pole) सतह का अध्ययन करना (जिसे आजतक किसी देश द्वारा नहीं किया गया.)

चंद्रयान–2 के मुख्यत: तीन अंग है – (1) ऑरबिटर : इसका काम है चाँद के चारों ओर चक्कर लगाना. चाँद के ऐसे भागों के राहस्य खोलना जहां तक सुर्य की रोशनी तक नहीं पहुंचती. इसकी उम्र एक साल है जिसे 7साल तक बढाया भी जा सकता है. चंद्रयान–2 का यह ऑरबिटर अपना काम बखुबी निभा रहा है. इसने संपर्क टूटे, विक्रम लेंडर की थरमल तस्वीरें भी पृथ्वी पर भेजी है. (2) लेंडर विक्रम : विक्रम का काम है चंद्र की सतह पर उतरना और रोवर–प्रज्ञान को बाहर निकालकर चंद्रभूमी का अध्ययन करने छोडना है. इसकी उम्र केवल 14 दिन (1 लुनार डे) इतनी है जो 21 सितंबर को खत्म हो जायेगी. (3) रोवर – प्रज्ञान : रोवर प्रज्ञान का कार्य है चंद्र की सतह पर उतरना एवं चलाना. चंद्र की चट्टानोंपर खनिज पदार्थों का अध्ययन कर हासिल की गयी जानकारी को पृथ्वी पर भेजना. इसकी उम्र भी 14 दिन है.

दिनांक 7 सितंबर को लेंडर विक्रम को चंद्रमा कि सतह की 2. 1 कि.मी. उंचाई तक भेजने में भारतिय वैज्ञानिक सफल रहें. बादमें उसका जमिनि स्टेशन से संपर्क टूट गया. संपर्क पूनःस्थापित करने की कोशिषें जारी है. उम्मिद है कल दिनांक 17 सितंबर 2019 को नासा (NASA) को जो यान विक्रम लेंडर के पास से गुजरनेवाला है वह लैंडर की ऐसी तस्वीरें भेजे की लेंडर विक्रम के साथ हमारा संपर्क फिरसे स्थापित हो. उम्मिद पे तो दुनिया कायम है और हम भारतवासी बिल्कुल पिछे नहीं. हमें उम्मीद है की विक्रम से पुर्नसंपर्क हमारा चाँद पर सवारी का हसीन सपना जरुर पूरा करेगा. हमारा ऑरबिटर भी एक साल तक हमें चंद्रमा की इतनी जानकारी भेजेगा की चाँद के सारे रहस्य खुल जायेगे.

हमारा चंद्रयान–2 मिशन का विक्रम लेंडर से केवल संपर्क टूटा है संकल्प नहीं टूटा. विज्ञान कभी हारता नहीं, वह हमेशा सिखाता है. आगे बढता है , किसीने खुब कहा है –

"ए चाँद तुझसे उम्रभर का याराना रहेगा. घर देख लिया है आना–जाना लगा रहेगा"

देश–विदेशों के वैज्ञानिक चाँद के रहस्यों को खोजनें में जूटे है. चाँद के बारे में रोज नई नई जानकारी सामने आ रही है. विज्ञान और तकनिक तथा तंत्रज्ञान के प्रगति के कारण अब वह दिन जादा दूर नहीं दिखाई देता जब हम सबों का चाँद पर सवारी का सुनहरा सपना हकिगत बन जायेगा. फिर जिस तरह हमारे वैज्ञानिक श्री. राकेश शर्मा ने अंतरिक्ष से भारत के बारें में कहाँ था उसी प्रकार हम चाँद पर जागर हमारे भारत माँ के बारे में कहेंगे – **"सारे जहाँ से अच्छा हिंदोस्ता हमारा."**

स्वच्छता सप्ताह - 2019

The various activities conducted on Swachh Bharat from 11th sept. To 2nd Oct. 2019. A massive rally involving MbPT Officers, staff, residents, school children was organised at Nadkarni Park, one of the largest residential colonies of Mumbai Port Trust to spread awareness of “Swachhta” and “Plastic Waste Management” on 30th October 2019. Nearly 400 school children participated in the rally.

A Tree Plantation programme was also organised at Nadkarni Park on 1st October 2019. The same was carried out at the august hands of Shri Yashodhan Wanage, IRS, Deputyn Chairman, Mumbai Port Trust. Shri S.R. Apraj, Trustee, Shri R.P. Paibir, Secretary, MbPT and other senior officers and union leaders also planted saplings on the occasion. Apart from this employees and residents also planted saplings.

Apart from this Drawing,Essay and Rangoli competition was also organized and by the hands of Dy. Chairman prizes were distributed in board room to the winner in Rangoli competition. Moreover cleanliness drive has organized at all colonies. The street play on Swachh Bharat was also arranged in Hospital,Nirman Bhavan,Conference hall, Port trust officer’s recreation club mazgao/colaba & Gateway of India. The interactive session was also arranged in Welfare Division during the swach bharat abhiyan.

स्वच्छता सप्ताह - 2019

SAGARMALA
PORT-LED PROSPERITY

माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक परीक्षा में अच्छे अंक पाने वाले विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों का अभिनंदन...

SAGARMALA
PORT-LED PROSPERITY

कुमार कौशल सतिश शेळके
श्रीमती श्रेया सतिश शेळके
(चिकित्सा विभाग) के सुपुत्र
10 वी कक्षा में (98.00%)
अंक से उतीर्ण

कुमार तनिष्क जीवन कदम
श्रीमती सुषमा जीवन कदम
(संपदा प्रभाग) के सुपुत्र
10 वी कक्षा मे (97.40%)
अंक से उतीर्ण

कुमार निलय प्रवीण मराठे
श्रीमती सुमेधा प्रवीण मराठे
(कल्याण प्रभाग) के सुपुत्र
10 वी कक्षा मे (97.00%)
अंक से उतीर्ण

कुमार हृदय प्रशांत देसाई
श्रीमती नीलम प्रशांत देसाई
(यांत्रिकी और विद्युत अभियांत्रिकी विभाग)
के सुपुत्र 10 वी कक्षा में (97.00%)
अंक से उतीर्ण

कुमार प्रथमेश रामदास नाईक
श्री. रामदास बाबाजी नाईक
(यांत्रिकी और विद्युत अभियांत्रिकी विभाग)
के सुपुत्र 10 वी कक्षा में (95.00%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी सायली सुनिल घाग
श्री. सुनिल गो. घाग
(यांत्रिकी और विद्युत अभियांत्रिकी विभाग)
की सुपुत्री 10 वी कक्षा में (94.80%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी अनुष्का संजय थोरात
श्रीमती सरिता संजय थोरात
(गोदी विभाग) की सुपुत्री
10 वी कक्षा मे (94.40%)
अंक से उतीर्ण

अभिषेक अनंत बर्वे
श्री.अनंत विष्णू बर्वे,
(सामग्री प्रभाग) के सुपुत्र
10 वी.(एसएससी बोर्ड) मे(92.20%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी आस्था प्रकाश शेट्टी
श्रीमती नीता प्रकाश शेट्टी
(गोदी विभाग) की सुपुत्री
10 वी कक्षा में (92.20%)
अंक से उतीर्ण

कुमार मयांक विवेक अगरवाल
श्री. विवेक अशोक अगरवाल
(यांत्रिकी और विद्युत अभियांत्रिकी विभाग)
के सुपुत्र 10 वी कक्षा में (92.00%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी पी. साइश्री
श्री. पी. श्रीधर राव
(समुद्री विभाग) की सुपुत्री
10 वी कक्षा में (91.40%)
अंक से उतीर्ण

कुमार ओम तुकाराम नामये
श्री. तुकाराम सूर्या नामये
(यांत्रिकी और विद्युत अभियांत्रिकी विभाग)
के सुपुत्र 10 वी कक्षा में (91.20%)
अंक से उतीर्ण

कुमार सोहम सुनिल कुदळे
श्रीमती साक्षी सुनिल कुदळे
(गोदी विभाग) के सुपुत्र
10 वी कक्षा में (91%)
अंक से उतीर्ण

कुमार डेनन राफेल डिसोझा
श्री. डिलॉनो ग्रेगरी डिसोझा
(गोदी विभाग) के सुपुत्र
10 वी कक्षा में (90.33%)
अंक से उतीर्ण

कुमार श्रेयस विवेक ठाकूर
श्रीमती हेमांगी विवेक ठाकूर,
(वित्त विभाग) के सुपुत्र
10 वी.(एसएससी बोर्ड) मे(90.20%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी वेदांती विजय राऊत
श्री. विजय वसंत राऊत
(यांत्रिकी और विद्युत अभियांत्रिकी विभाग)
की सुपुत्री 10 वी कक्षा में (89.00%)
अंक से उतीर्ण

कुमार बिश्नुप्रसाद बारीक
बिपिन बिहारी बारिक
(समुद्री विभाग) के सुपुत्र
10 वी कक्षा में (88.60%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी श्रेया जितेंद्र शिंपी
श्री. जितेंद्र केशव शिंपी
(यांत्रिकी और विद्युत अभियांत्रिकी विभाग)
की सुपुत्री 10 वी कक्षा में (88.60%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी गायत्री राजेंद्र पंचभाई
श्री. राजेंद्र सुरेश पंचभाई
(यांत्रिकी और विद्युत अभियांत्रिकी विभाग)
की सुपुत्री 10 वी कक्षा में (88.40%)
अंक से उतीर्ण

कुमार विशेष सुशीलकुमार शर्मा
श्री.सुशीलकुमार शर्मा,
(सामग्री विभाग) के सुपुत्र
10 वी.(एसएससी बोर्ड) मे(87.80%)
अंक से उतीर्ण

माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक परीक्षा में अच्छे अंक पाने वाले विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों का अभिनंदन...

कुमार मानस मनोजकुमार मालपेकर
श्री. मनोजकुमार म. मालपेकर
(समुद्री विभाग) के सुपुत्र
10 वी कक्षा में (87.80%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी रक्षा राजेश चंद्रागडे
श्री. राजेश शामराव चंद्रागडे
(योजना एवं अनुसंधान विभाग) की सुपुत्री
10 वी कक्षा में (87.80%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी याफिया
श्री. मोहम्मद सुलेमान
(गोदी विभाग) की सुपुत्री
10 वी कक्षा में (87.40%)
अंक से उतीर्ण

कुमार निरज संतोष पाटील
श्री. संतोष दिनकर पाटील
(चिकित्सा विभाग) के सुपुत्र
10 वी कक्षा में (87.40%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी झुबीया बेगम मोहम्मद हाजी
श्री. मोहम्मद हाजी इसामियाँ
(कल्याण प्रभाग) की सुपुत्री
10 वी कक्षा में (87.20%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी समिक्षा सचिन मेश्राम
श्रीमती मनिषा सचिन मेश्राम
(सामान्य प्रशासन विभाग)
की सुपुत्री 10 वी कक्षा में (86.20%)
अंक से उतीर्ण

कुमार प्रबुध्द विजय कांबळे,
श्री.विजय भगवान कांबळे,
(स्थापत्य अभि. विभाग) के सुपुत्र
10 वी.(एसएससी बोर्ड) में(85.60%)
अंक से उतीर्ण

कुमारी निधी नितिन पाटील
श्री. नितिन भास्कर पाटील
(समुद्री विभाग) की सुपुत्री
10 वी कक्षा में (85.40%)
अंक से उतीर्ण

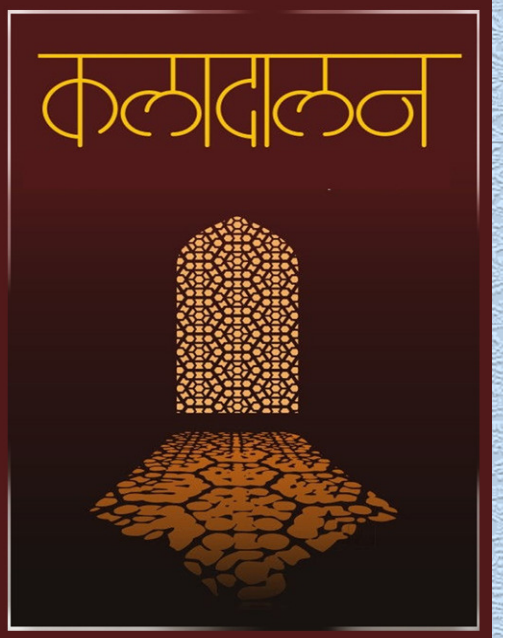
उच्च माध्यमिक

कुमार अद्विक रमेश अग्रवाल
डॉ. रमेश अग्रवाल
(चिकित्सा विभाग) के सुपुत्र
12 वी कक्षा में (87.23%)
अंक से उतीर्ण

यदी मुंबई पोर्ट ट्रस्ट कर्मचारी अपने लिखे हुए लेख, कविता या मनोरंजक जानकारी आदी अपना पोर्ट के **कलादालन** में भेजना चाहते है तो आप सादर आमंत्रित है...

कृपया संपर्क करें :
हिंदी कक्ष, संपर्क क्र. 4076
या फिर ईमेल करें :
hindicell@mbptmail.com
साथ में आप अपना नाम,पदनाम और अपने विभाग का नाम तथा अपना पासपोर्ट साईज फोटो की JPG image जरुर भेजे.

आप अपना साहित्य मराठी, हिंदी या अंग्रेजी भाषाओं में भेज सकते है.



लसूण

उपाशीपोटी एक पाकळी लसुण खा....

लसुणचा वापर प्रत्येक प्रकारच्या भोजनात केला जातो. तुम्ही विचारही करु शकत नाही की, लसुणची एक पाकळी शरीरातील किती रोगांना नष्ट करते. लसुण अनेक रोगांच्या उपचारासाठी फायदेशीर आहे. जेव्हा तुम्ही काही खाण्यापिण्या अगोदर लसुण खातात तेव्हा तुमची ताकद वाढते. हे एक महत्त्वपूर्ण अँटीबायोटिक प्रमाणे काम करते. उपाशीपोटी लसुण खाण्याचे अनेक आरोग्य फायदे आहेत. लसुण मूळव्याध, बध्दकोष्ट आणि कानदुखीच्या उपचारासाठी फायदेशीर आहे. जर तुम्ही बध्दकोष्ट आणि मूळव्याधाच्या उपचारासाठी लसुणचा वापर करु इच्छिता तर थोडेसे पाणी उकळा आणि यामध्ये लसुण टाकुन हे पाणी सेवन करा

1. डायरिया दूर करते. पोटासंबंधीत आजार जसे की, डायरिया आदिच्या उपचारासाठी लसुण प्रभावकारी असते. काही लोक सांगतात की, लसुण मज्जातंतू संबंधीत आजारांच्या उपचारासाठी देखील खुप प्रभावकारी असते. परंतु हे उपाशीपोटी खाल्ले तरच प्रभावशाली असते.

2. उच्च रक्तदाबा पासून वाचवते. अनेक लोक सांगतात की, लसुण खाल्ल्याने हायपरटेंशनच्या लक्षणांपासुन आराम मिळतो. हे फक्त रक्त प्रवाह नियमित ठेवत नाही तर हृदयासंबंधीत समस्या दूर करते. लीव्हर आणि मूत्राशय यांना योग्य प्रमाणात काम करण्यासाठी हे साहाय्यक असते.

3 भूक वाढवते. लसुण पचनक्रियेला उत्तेजित करते आणि भूक वाढवते. लसुण तणाव कमी करण्यासाठी देखील सहाय्यक असते. जेव्हा तुम्हाला भीती वाटते किंवा तणाव येतो तेव्हा पोटात एक ॲसिड तयार होते. लसुण हे ॲसिड तयार होण्यापासुन थांबवते.

4. वैकल्पिक उपचार. जेव्हा डिटॉक्सीफिकेशनची गोष्ट येते तेव्हा वैकल्पिक उपचाराच्या स्वरुपात लसुण खुप प्रभावशाली असते. हे शरीराला जंतूपासुन वाचवते. डायबिटीज, ट्युफ्स, डिप्रेशन आणि काही प्रकारच्या कॅन्सरपासुन वाचवण्यात लसुण मदत करते.

5. सावधगिरी. जर तुम्हाला लसुणमुळे एखादी एलर्जी होत असेल तर महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवा. लसुण कच्चे खाऊ नका. जर तुम्हाला ताप किंवा डोकेदुखी असेल तर लसुण खाणे टाळा.

6. श्वसन तंत्र मजबूत करते. लसुण श्वसन तंत्रासाठी खुप फायदेशीर असते. हे ट्यूबरक्लोसिस, दमा, निमोनिया, सर्दी, कफ आदी आजारांचा उपचार करते.

7 फुफूसांच्या आजारांसाठी. जर तुम्हाला ब्रोंकाइनल आजारांसंबंधीत उपचाराची आवश्यकता असेल तर याचे अर्क बनवा. 200 ग्राम लसुण, 700 ग्राम ब्राउन शुगर आणि 1 लीटर पाणी घ्या. पाण्यात लसुण टाकुन उकळा आता यामध्ये ब्राउन शुगर टाका. दिवसातुन 3 चमचे या मिश्रणाचे सेवन करा.

8. ट्युबरक्लोसिससाठी फायदेशीर ट्युबरक्लोसिससाठी लसुणचा हा उपचार करा. एका दिवसात एक संपुर्ण लसुण खा. तुम्हाला जसे आवडेल तशा प्रकारे खा. जर तुम्ही कच्चा लसुण किंवा ओव्हनमध्ये भाजुन खाल्ले तर चांगला परिणाम पाहायला मिळेल.

सौ. सुमेधा मराठे,
अवर सहायक,
कल्याण प्रभाग.

असहय तगमग अन् दीर्घ प्रतीक्षेनंतर थंड हवेची 'ती' झुळूक अवतरते..पालापाचोळा सैरावैरा उडू लागतो..सुखद गारवा अंगांगात कसा झिरपत जातो..छोटे छोटे थेंब हळूहळू वाढत जातात.. मृद्‌गंध मनात भिनत भिनत जातो.. वरुणसखा सगळी माया, प्रेम उधळू लागतो.. आसमंत कसं प्रेमळ, अलवार होत जातं. आणि.. आणि..त्या वेळेस हमखास ही दोन माझी अतिशय लाडकी गाणी आठवतात.

बासू चटर्जी यांचा 'प्रियतमा' सिनेमा...हलकाफुलका.. खास बासूदा टच खूप छान मी प्रथम हा सिनेमा 1987 साली टी.व्ही. वर पाहिला अशीच पावसाची सुरुवात..हिंदी सिनेसंगीताचे वेड पूर्ण भिनलेले.

.

सिनेमा सुरु होतो तोच मुळी या गाण्याने.. नामावली सुरु असतानाच हे गाणं लागतं.. बेडवर लोळत नायिका पुस्तक वाचतेय.. अचानक पडदा हलतो.. वाऱ्याची झुळूक येते.. पेपर उडतात.. ती खिडकीत येते.. पाऊस सुरु झालाय.. हर्षभरीत ती खिडकीबाहेर हात काढून पावसाचे तुषार झेलते.. न राहवून बिल्डिंगखाली येते अन् पहिल्या पावसाचा पूर्ण आनंद लुटत समुद्रकिनारी अक्षरशः हुंदडते.. तिचं लग्न ठरलंय.. त्याच्याबरोबरची स्वप्नं बघत मोहरते..

पलकोंको चुम गई पुरवा हवा
आंखें जो खुली तो सबकुछ था नया..
पलभर तेरे सपनोंमें खो गई..
दिनके उजालेमें ही रात हो गई..
काली काली घटा आके.. जब छा गई..
आई बरसात तेरी याद आ गई..
भीगी तनहाई मुझे तडपा गई..
छमछम बरसे घटा.. घुंगरु बजाती है हवा..
आजा रे.. आजा रे.. आजा रे.. आजा रे..

वाह.. गाणं बघून मन धुंदावतं नुसतं.. बबली, गोड नीतू सिंग.. अनवाणी पावसात चालतेय.. पाऊस मनसोक्त जगतेय.. पहिला पाऊस साजरा करतेय.. जोडीला आशाताईंचा खळाळता स्वर.. राजेश रोशनचे सुंदर संगीत.. गाणं कसं तनामनावर मोरपीस फिरवतं....

असंच एक दुसरं हृदयकोंदणातलं पाऊसगाणं.. बासूदांचाच सिनेमा.. 'मंझिल'..
रिमझिम गिरे सावन..
सुलग सुलग जाए मन...
भीगे आज इस मौसम में..
लगी कैसी ये अगन...

हे गाणं किशोरदा आणी लतादीदी दोघांच्याही आवाजात आहे.. पंचमदांचं मधुर संगीत.. यातलं स्त्री आवाजातलं जे गाणं आहे.. त्यातही असेच नायक नायिका समुद्रकिनारी अनवाणी फिरतायत.. पाऊस जगतायत.नायिका तेच म्हणतेय..आधीपण असेच ढग होते.. असाच पाऊस होता.. पण आताच का बरं असं मन मोहरलंय? सिम्पली सुंदर.. साक्षात् अमिताभ आणि सोज्वळ, गोड.. मौसमी चटर्जी.. हेही गाणं तनामनावर हळुवार मोरपीस फिरवतं..

ही अशीच गाणी हृदयात अढळपद मिळवतात.. वर्षानुवर्षं हृदयावर राज्य करतात....

हृदय कोंदणांतील पाऊस गाणी

SAGARMALA
PORT-LED PROSPERITY

नातं पावसाशी

सौ. सुमेधा मराठे,
अवर सहायक,
कल्याण प्रभाग.

नभ शिंपडतेय प्रीत
आगळीच त्याची रीत
ये ना.. खिडकीत जराशी
आपलं नातंच तसं पावसाशी

कबुतरी रंगाच्या अखंड धारा
सृष्टीने ल्यायलेला तजेला सारा
तुलनाच नसे त्या ऐश्वर्याशी
आपलं नातंच तसं पावसाशी

तुझ्यासम वरवणी हिरवाई
मनामनात फुलतंय रानजाई
उधळतोय निसर्ग सौंदर्यराशी
आपलं नातंच तसं पावसाशी

स्वप्नील.. धुंद.. कॉलेज चे जग
असाच पाऊस.. कॉफीचे वाफाळते मग
गोड गुपितं.. कॉफीहाऊस साक्षी
आपलं नातंच तसं पावसाशी

दोघांत एकच छत्री
कुणी बघेल.. तुझी नजर भिरी
मन घुटमळतंय आठवापाशी
आपलं नातंच तसं पावसाशी..

तृप्ततेने तुडुंब मन :सरिता
उमलतेय अलवार कविता..
जोडूनी नाळ सृजनाशी
आपलं नातंच तसं पावसाशी....

गर्भरेशमी जलधारा
निळाई काजळली
दिनी सावळ रजनी
नभांगणी प्रकटली

लपंडाव तिमिराचा
इंद्रधनुची झळाई
हिऱ्यासम चमकली
पाचूंची हिरवाई

धरा आवेग मिलनाचे
नभी गर्जती नगारे
लवलवत्या तृणाला येई
अलवार धुंद शहारे

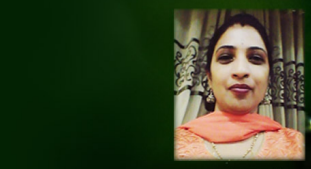
घुमे ओलेत्या शिवारी
नव हास्याची लकेर
मायेच्या हिंदोळ्यावर
झूले नववधुचे माहेर

रानोरानी पखरली
जलबिंदूंची शिंपण
मृदगंधित जलाला
येई शिरशिरते कंपन

नाद हा सरींचा
धुंद कैफात रान सारे
आसमंती निनादती
स्वर्गथेंबांचे गाज न्यारे

आरक्त वसुंधरेची
मोहरली ही काया
दरवळे प्रत्यांगातुनी
जणू अत्तराचा फाया

प्रतिक्षा चातकापरी
संपुष्टात आली
रखरखीत प्राक्तनावर
जादू फिरवून गेली.



कु. सुगंधा पाटील
अवर सहायक,
चिकित्सा विभाग

पाऊस गाणं

हृदय कोंदणांतील पाऊस गाणी

राजेश सुर्वे
वरिष्ठ सहायक,
अर्थ विभाग

पाऊस मराठीचा..... पाऊस हिंदीचा..... पाऊस इंग्रजीचा...

पाऊस मराठीचा..
सुगंध मातीचा
संस्कारांचा आणि नात्यांचा
मायबोलित आत्मसात करण्याचा..

पाऊस हिंदीचा...
दुरच्या नात्यांचा
आपल्याच देशाचा
देशातील प्रत्येक राज्याला जोडणाऱ्या धाग्याचा...

पाऊस इंग्रजीचा...
वेगळ्याच देशाचा
जग रहाटी चालविण्याचा
नकोसा वाटला तरी जबरदस्तीने भिजण्याचा..

इंग्रजी पावसाने शेती बंद केली
कॉंक्रिटच्या जंगलात अभेद्य भिंत उभारली
तरुण पिढी मातीच्या सुगंधला मुकली
भविष्याची स्वप्ने सारी इंग्रजी पावसात पाहिली

इंग्रजीचा पाऊस सध्या जोरदार बरसतो आहे
तुडुंब भरलेल्या शहरात तरुणाई बुडत आहे
हिंदीचा पाऊस बरसतो कधी कधी श्रावणातल्या सरी सारखा
मराठीचा पाऊस मात्र झिरपतो आपल्याच देशात परक्या सारखा

तरी सुध्दा मराठी पाऊसच आपुलकिचा
अलौकिक आहे सुगंध मातीचा
मना मनात नव्याने रुजण्याचा
चला एकजुटिने पाडुया पाऊस माय मराठीचा..
पाऊस माय मराठीचा...

प्रविण पावडे
अर्थ विभाग,

ओलेचिंब क्षण...

हिरवं गार माळरान
पांघरलेल धुकं छान
ओलसर मातीचा गंध
वाहे शीतल वारा मंद

नभातुनी बरसत्या सरी
खळाळती कातळावरी
कड्या कपारीतून दिसे
परीराणीची शुभ्र पिसे

अंधारलेल्या आसमंतात
भांडणारे अणू नी रेणू
विजेरीचा लखलखाट
हसणारे बाळ जणू

झोपडीवजा टपरीमध्ये
ओघळणारे जल कण
आठवांच्या गर्दीमध्ये
आपले ओलेचिंब क्षण...