

श्रीकृष्ण ज्वेलर्स

• आभूषणांची विशेष शृंखला ९९.६ के सुवर्ण ग्राहकांच्या विश्वासामुळे अल्पवधीतच प्रसिद्ध
• नेकलेस, बांगड्या, कंगण, दोरमाळ, मंगळसूत्र व महाराष्ट्रीयन दागिन्यांचे विक्रेते

☎ कॉफी हाऊस बिल्डिंग, गोकूळपेट, नागपूर ☎ 2557429, 2542486

महाराष्ट्र

e-mail : nagpurpost@gmail.com • mahasagarngp@gmail.com

* वर्ष १६ * अंक २०० * * भंडारा * रविवार, दिनांक १२ जानेवारी २०२५ ८ पाने • किंमत रु. २/-+ वितरण खर्च रु. १ = एकुण ३ रु.)

ठाकरे गट स्थानिक स्वराज्य संस्था स्वबळावर लढवणार : संजय राऊत

महासागर प्रतिनिधी नागपूर, दि. ११ :
मुंबई ते नागपूरपर्यंत सर्व महानगर पालिका, जिल्हा परिषद आणि नगर परिषदेच्या निवडणुका स्वबळावर लढणार असल्याची घोषणा उद्धव ठाकरे गटाचे खासदार संजय राऊत यांनी केली आहे. उद्धव ठाकरे यांनी आम्हाला स्वबळावर लढण्याचे सांगितले आहे. या संदर्भात आम्ही पदाधिकाऱ्यांशी तशी चर्चा केली असल्याचे त्यांनी सांगितले. त्यामुळे आम्हाला देखील पाहायचे आहे की काय होते? असे देखील ते म्हणाले. आघाडीमध्ये लढताना कार्यकर्त्यांना संधी मिळत नाही. त्याचा पक्षाच्या वाढीला देखील फटका बसतो. त्यामुळे महानगरपालिका, जिल्हा परिषद, नगर परिषदेमध्ये आम्ही स्वबळावर लढणार असल्याचे संजय राऊत यांनी म्हटले आहे.

लोकसभा आणि विधानसभा निवडणुकीत उद्धव ठाकरे गट, काँग्रेस आणि शरद पवार यांचा राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष एकत्र निवडणुका लढवल्या होत्या. यात लोकसभा निवडणुकीत आघाडीला मोठे यश मिळाले मात्र



विधानसभा निवडणुकीत मोठ्या पराभवाला सामोरे जावे लागले. विधानसभा निवडणुकीनंतर महाविकास आघाडी कायम राहणार का? याबाबत प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात होते. त्यातच स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका आता होणार आहे. या निवडणुका आघाडी एकत्र लढणार नसल्याचे संकेत उद्धव ठाकरे गटाच्या वतीने वारंवार दिले जात होते. त्यानुसार आज संजय राऊत यांनी

सम्यक्पणे आपण स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका स्वभावावर लढणार असल्याची घोषणा केली आहे. त्यामुळे आता शिवसेना महाविकास आघाडीतून बाहेर पडले असल्याचे बोलले जात आहेत.

आगामी काळात होणाऱ्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या संदर्भात उद्धव ठाकरे यांच्या वतीने त्यांच्या मातोश्री निवासस्थानी सर्वच स्थानिक पदाधिकाऱ्यांच्या बैठकांचे सत्र सुरु होते. यामध्ये सर्वच महानगरपालिका, जिल्हा परिषद आणि नगरपरिषदेच्या कामाचा आढावा उद्धव ठाकरे घेत होते. प्रत्येक स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये पक्षाची स्थिती आणि पक्ष मजबूत करण्यासाठी प्रयत्न उद्धव ठाकरे गटाच्या वतीने मागील काही दिवसांपासून सुरु होते. यातूनच उद्धव ठाकरे स्वबळाची तयारी करत असल्याचे संकेत मिळाले होते. त्यानुसार आता संजय राऊत यांनी स्वबळावर निवडणुकीला सामोरे जाणार

असल्याची घोषणा केली आहे. त्यामुळे आता काँग्रेस आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष काय निर्णय घेणार? याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

विधानसभा निवडणुकीत संजय राऊत यांनी जागा वाटपाला उशीर केल्याचा आरोप काँग्रेस नेते विजय वडेटीवार यांनी केला होता. त्याला प्रत्युत्तर देताना संजय राऊत यांनी काँग्रेसला चांगलेच सुनावले. महाराष्ट्रात काही नेते मुख्यमंत्रीपदाचा कोट शिवून तयार होते. त्यात आम्ही नव्हतो, असे संजय राऊत यांनी म्हटले आहे. या माध्यमातून संजय राऊत यांनी काँग्रेसला प्रत्युत्तर दिले आहे.

महाराष्ट्रात शिवसेनेमुळे पराभव झाला असे म्हणत असतील तर हरियाणा, जम्मू-काश्मीर, पश्चिम बंगाल मध्ये काँग्रेसचा पराभव का झाला? असा प्रश्न राऊत यांनी उपस्थित केला. विजय वडेटीवार देखील या सर्व बैठकांना हजर होते. आघाडीमध्ये समन्वयाचे आणि तडोड्याची भूमिका स्वीकारावी लागते. तशी भूमिका ज्याची नसते, त्यांना आघाडीमध्ये राहण्याचा अधिकार नसतो. असे देखील राऊत यांनी म्हटले आहे.

संजय राऊत रिकामटेकडे मी नाही : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

महासागर प्रतिनिधी नागपूर, दि. ११ :
मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी शनिवारी शिवसेना उद्धव ठाकरे गटाचे नेते संजय राऊत यांना नागपुरात एक टोला लगावला. नागपुरातील शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालय (मॅडिकल) आणि इंदिरा गांधी शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालयाला (मेयो) भेट दिल्यावर पत्रकारांशी फडणवीस बोलत होते.

शुक्रवारी नागपुरातील एका झालेल्या मुलाखतीत देवेंद्र फडणवीस म्हणाले होते की, उद्धव ठाकरे पूर्वी माझे मित्र होते. आता राज ठाकरे मित्र आहे. त्यावर संजय राऊत यांनी शनिवारी फडणवीसांवर टीका करतांना देवेंद्र फडणवीस नाही उरवणार कोणता पक्ष भविष्यात कुठल्या पक्षासोबत जाणार. फडणवीसांनी आपचा पक्ष फोडला. ही कुठली आर्थाडोलोलाजी आहे. असा सवाल केला. त्यावर माध्यमांनी फडणवीस यांना प्रतिक्रिया



विचारली असता ते म्हणाले, संजय राऊत यांनी त्यांचे मत व्यक्त केले. मी मुलाखतीत माझे मत व्यक्त केले. मी कुणाच्याही प्रश्नावर उत्तर द्यायला बांधील नाही. कुणीही बोलल्यास त्यांच्या वक्तव्यावर मत व्यक्त करायला. ते (संजय राऊत) रिकामटेकडे आहे. ते रोज बोलतात मी रिकामटेकडा नाही, असे फडणवीस म्हणाले.

नागपुरातील मॅडिकल आणि मेयो हे दोन्ही शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालये व रुग्णालये जुनी आहेत. दोन्ही महाविद्यालयातील

तुटकर पैशांसाठी काहींनी इमान विकले चंद्रकांत खैरेंचा शिंदे गटावर घणाघात

महासागर प्रतिनिधी छत्रपती संभाजीनगर, दि. ११ :
तुटकर पैशांच्या अमिषापोटी काही पदाधिकाऱ्यांनी आपले इमान गद्दार गटाच्या हाती विकले, अशा शब्दांत शिवसेनेचे माजी खासदार चंद्रकांत खैरे यांनी शिंदे गटावर हल्लाबोल केला. यावेळी चंद्रकांत खैरे यांनी नंदकुमार घोडले यांच्यावरही नाव न घेता टीका केली. मंत्र्याची गुलामी करण्यासाठी महापौरांने शिवसेना सोडली, असे ते म्हणाले. तसेच शिवसेनेशी गद्दारी केलेले लोक मुख्यमंत्री झाले. परंतु त्यांना जनमानसात कधीच सम्मान

मिळणार नाही, असे विधान अंबादास दानवे यांनी केले.

शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) पक्षाचा संभाजीनगर जिल्ह्यातील पदाधिकारी व लोकप्रतिनिधी यांचा शनिवार रोजी मेळावा पार पडला. शिवसेना नेते चंद्रकांत खैरे व शिवसेना नेते अंबादास दानवे यांनी या मेळाव्यास प्रमुख मार्गदर्शन केले. आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थेवर शिवसेनेचा भगवा ध्वज फडकविण्याचा यावेळी एकमुखाने निर्धार करण्यात आला.

शहरातील संत एकनाथ रंग नाट्यमंदिर येथे संपन्न झालेल्या

लाचखोर कृषी अधिकाऱ्याला अटक

महासागर प्रतिनिधी पुणे, दि. ११ :
पुणे येथील कृषी आयुक्तालयातील फलोत्पादन विभागाचे उपसंचालक आणि प्रभारी सहसंचालक संजय बहादू गुंजाळ यांना लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने सापळा रचून पकडले आहे. निर्लांबित कर्मचाऱ्याकडून अडीच लाख रुपयांची लाच स्वीकारताना त्यांना रीह्यात पकडण्यात आले. गुंजाळ यांनी निर्लांबित कनिष्ठ लिपिकाकडून तीन लाख रुपयांची लाच मागितली होती. २०१९-२० मध्ये कुलढाण्यातील जड्याव जामदो येथे कार्यरत असलेल्या या कर्मचाऱ्याला प्रधानमंत्री कृषी सिंचन योजनेतील गैरव्यवहारामुळे निर्लांबित करण्यात आले होते.

एकत्र लढण्यासाठी काँग्रेसचा पुढाकार

महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. ११ :
स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका या स्वबळावर लढणार असल्याची घोषणा उद्धव ठाकरे गटाचे खासदार संजय राऊत यांनी केली आहे. मात्र, तरी देखील आम्ही उद्धव ठाकरे यांनी भेट घेऊन त्यांना

ठाकरेशी चर्चा करण्याची वडेटीवारांची तयारी
एकत्र येण्याची विनंती करणार असल्याचे काँग्रेसचे नेते विजय वडेटीवार यांनी म्हटले आहे. इतकेच नाही तर दिल्लीत इंडिया आघाडी अजूनही मजबूत असल्याचा

दावा देखील वडेटीवार यांनी केला आहे. आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीवरून राज्यातील राजकीय वातावरण चांगलेच तापले आहे. एकिकडे स्थानिक स्वराज्य संस्था स्वबळावर लढण्याची घोषणा करत, इंडिया आघाडी तुटण्याचे संकेत संजय राऊत यांनी दिले आहेत. तर दुसरीकडे इंडिया आघाडी मजबूत असल्याचा दावा वडेटीवार यांनी केला आहे.

या संदर्भात विजय वडेटीवार म्हणाले की, इंडिया आघाडी अजूनही मजबूत आहे. दिल्लीमध्ये इंडिया आघाडी एकरंगीत काम करत आहे.

संजय राऊतांनी आधी चर्चा करायला हवी होती स्वबळाच्या घोषणेवर वर्षा गायकवाडांची टीका

महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. ११ :
शिवसेना ठाकरे गटाचे खासदार संजय राऊत यांनी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका स्वबळावर लढण्याची घोषणा केली. त्यांच्या घोषनेनंतर एकच खळबळ उडाली असून महाविकास आघाडीच्या नेत्यांच्या प्रतिक्रियाही सामोरे येत आहेत. आम्हीही मुंबईपासून ते नागपूरपर्यंत महापालिका निवडणुका कशा लढवायच्या यावर वरिष्ठांशी बोलून उरवू, असे सूचक वक्तव्य काँग्रेसच्या खासदार वर्षा गायकवाड यांनी केले.

विधानसभा निवडणुकीत महाविकास आघाडीला अपेक्षित यश मिळाले नाही. आता स्थानिक



स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका येऊन ठेपल्या आहेत. महायुती या निवडणुकांच्या तयारीला लागली असून, महाविकास आघाडीत विचाडी होत असल्याचे दिसत आहे. ठाकरे गट स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका स्वबळावर लढवणार, अशी घोषणा संजय राऊत

सवोतीपरी प्रयत्न करत असल्याचे वर्षा गायकवाड म्हणाल्या. ठाकरे गटाच्या महापालिका निवडणुकीच्या भूमिकेसंदर्भात आम्ही वरिष्ठ नेत्यांबरोबर चर्चा करणार असून त्यानंतर निर्णय घेऊ, असेही त्या म्हणाल्या.

राऊत यांनी अशा गोष्टी भेट माध्यमांमध्ये जाऊन बोलण्यापेक्षा चर्चेच्या माध्यमातून सांगायला पाहिजे होती, अशा शब्दांत वर्षा गायकवाड यांनी संजय राऊत यांच्यावर आगपखाड केली. संजय राऊत त्यांच्या पक्षाचे व्यक्तिगत मत मांडत असतील. पण आमच्या पक्षाची भूमिका लवकरच सांगू, असेही गायकवाड यांनी सांगितले आहे.



नागपूर : दैनिक 'महासागर'च्या दिनदर्शिकेचे प्रकाशन करताना राज्याचे कृषिमंत्री माणिकराव कोकाटे यांच्यासह नाशिक मधील मान्यवर

आरोपी विष्णू चाटेल २ दिवसांची पोलीस कोठडी

महासागर प्रतिनिधी बीड, दि. ११ :
मस्साजोगचे सरपंच संतोष देशमुख हत्या प्रकरणातील अटकित असलेला मुख्य आरोपी विष्णू चाटे याला न्यायालयाने दोन दिवसांची सीआयडी कोठडी टोठावली आहे. सीआयडीच्या वतीने विष्णू चाटेलाला १४ दिवसांची कोठडी देण्याची मागणी करण्यात आली होती. विष्णू चाटे हा संघटित गुन्हेगारीचा भाग असून त्याच्या आणखी चौकशीसाठी कोठडी द्यावी, असा युक्तोवाद वकिलांनी केला होता. त्यानुसार न्यायालयाने विष्णू चाटेलाला आणखी दोन दिवसांची कोठडी दिली आहे.

दरम्यान, संतोष देशमुख हत्या प्रकरणातील आरोपींवर मकोका लावण्यात आला असून विष्णू चाटे याला समावेश आहे. विष्णू चाटे याला शुक्रवारी खंडणी प्रकरणात न्यायालयीन कोठडी मंजूर करण्यात आली होती.

झटपट वाढवा तुमचे मार्केटमधील परतावे

एलआयसीचा इंडेक्स प्लस

UIN: 512L354V01 | Plan No.: 873

ऑनलाईन देखील उपलब्ध

तुमच्या मार्केट परताव्यामध्ये लाइफ कव्हरचा फायदा

- नाॅन-पार, लिंबड, जीवन, वैयक्तिक, बचत योजना
- ₹ 2500/- इतक्या कमी मासिक प्रिमियमने सुरुवात करा
 - दोन फंडांच्या निवडीचा पर्याय-निफटी 50 (फ्लेक्सो स्मार्ट ग्रोथ फंड) किंवा निफटी 100 (फ्लेक्सो ग्रोथ फंड) यांच्या निवडक स्टॉक्समधील गुंतवणूकीच्या 100% पर्यंत
 - हमीपूर्वक वृद्धीसह*

अधिक माहितीसाठी तुमच्या एजंट/जवळची एलआयसीची शाखा यांच्याशी संपर्क साधा किंवा 56767474 वर तुमच्या शहराचे नाव एसएमएस करा

एलआयसीची सेवा ही इंग्रजीतही उपलब्ध आहे | वेब: www.licindia.in | कॉल सेंट्रल सेवा: 1800 102 9827 6827 | आगगा वारंवारता: 8976862090

भारतीय आयुर्विमा महामंडळ भारतीय जीवन बीमा निगम LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

आयुर्विमा ही एक सुरक्षित आणि फायदेमंद योजना आहे. यातून तुम्हाला आर्थिक सुरक्षा मिळते. तुम्हाला कोणत्याही परिस्थितीत आर्थिक मदत मिळते. तुम्हाला कोणत्याही परिस्थितीत आर्थिक मदत मिळते. तुम्हाला कोणत्याही परिस्थितीत आर्थिक मदत मिळते.

योग्य नाशत्याची निवड



कॉलेजगोइंग किंवा नोकरीला जाणारी मुलं एकटी राहायला लागलं, की सकाळच्या नाशत्याची अबाळ करतात. घरगुती खाद्यपदार्थ मिळणाऱ्या टिकाणी रोजचा नाश्ता परवडतोच असंही नाही किंवा एका ठराविक काळानंतर त्याचा कंटाळाही येतो. तेव्हा सकाळच्या धावपळीतही घरीच, पौष्टिक नाश्ता काय करता येईल, याविषयी...

शिक्षण किंवा कामानिमित्त एकटं राहायची वेळ अनेकदा मुलांवर येते. अशा वेळी खाण्या-पिण्याची जरा अबाळच होते. दोन्ही वेळच जेवण बाहेर करता येतं; पण नाश्ता इतक्या सकाळी मिळणं अवघडच. एखाद्या घरगुती खाद्यपदार्थ मिळणाऱ्या टिकाणी रोजचा नाश्ता परवडतोच, असंही नाही. तसंच ठराविक काळानंतर त्या खाण्याचा कंटाळाही येतो.

तेव्हा नोकरी किंवा कॉलेजला जाण्यापूर्वी घाईघाईनं नाशत्यासाठी काय करायचं, असा प्रश्न पडतो. त्यातही हे खाणं दिवसाच्या सुरुवातीला असल्यामुळे पौष्टिक असलं पाहिजे, असंही मनातून वाटतं असतं; कारण त्यातूनच दिवसभराची ऊर्जा टिकून राहाणार असते. सकाळच्या घाईत त्यासाठीचे पर्याय पटपट सुचतातच, असं नाही. याचसाठी नाशत्याचे सकाळच्या घाईत करता येण्यासारखे, तरीही सकस आणि पौष्टिक असे काय पर्याय प्रत्यक्ष करता येतील, याविषयी...

अंडं आणि चटणी-पोळी रोल

उकडलेलं अंडं, ऑम्लेट आणि पोळी हा नाश्ता करता येईल. पोळ्या विकत आणून ठेवता येतात. हल्ली घरगुती खाद्यपदार्थ मिळण्याची टिकाणही वाढली आहेत. प्रत्यक्षात जे पदार्थ बरेच वेळखाऊ आहेत, ते या टिकाणांनून आणायचे आणि सकाळचा नाश्ता घरीच करायचा. हे छान सोयीचंही आहे. पोळीबरोबर अंडं घेतलं, तर त्यात प्रथिनं, ऊर्जा दोन्ही मिळेल. तिळाची, शेंगदाण्याची, कारळाची, जवसाची चटणी आणून ठेवायची. पोळीवर चटणी पसरून थोडं ऑलिव्ह ऑइल घालून 'रोल' करून घेता येईल.

दूध मिश्रित पदार्थ

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

चहा आणि नाश्ता

अनेकदा सकाळच्या किंवा संध्याकाच्या चहाबरोबर बऱ्याच जणांना जिरा बटर, बिस्कीट किंवा पोळीचा रोल करून खाण्याची सवय असते. मात्र, केवळ एवढंच खाऊन ते पोटभरीचं ठरतंच असं नाही. नुसता चहा पिणंही पुष्कळ वेळ नको वाटतं. चहा हे मुळातच गोडसर पेय असल्यामुळे त्याबरोबर काहीतरी तिखट, झणझणीत किंवा चमचमीत खावंसं वाटणंही तसं स्वाभाविकच असतं. अशा वेळी खाकरा, ठेपले, शंकरपाळी, परतून केलेला चिवडा खाता येईल. वेगवेगळ्या प्रकारचे लाडूही खाता येतील.

रेडी टू कूक

'रेडी टू कूक' पदार्थ घेताना त्यात तेल-तूप-बटर याचं प्रमाण तसंच मिठाचं आणि पदार्थ टिकण्यासाठी वापरलेल्या पदार्थांचं (झीश-शीर्सीसॅलॅश) प्रमाण किती आहे, हे पाहणं आवश्यक आहे. ते वरचेवर फार वापरू नयेत; कारण ग्रेव्हीसाठी खोबरं, काजू इत्यादी पदार्थ वापरलेले असतात. मुगाच्या डाळीची खिचडी, पुलाव, उपमा इ. काही प्रमाणात वापरलेलं चालेल. तसंच पोषणमूल्य व्यवस्थित मिळावी म्हणून एक कप दूध, दोन फळं, मूठभर सुकामेवा रोज केव्हाही घेणं चांगलं. अंजिर, जर्दाळू, बदाम, खजूर, मनुका, बेदाणेही नियमित घ्यावे.

ब्रेडपेक्षा पोळीच...

वर उल्लेख केल्याप्रमाणे कोणताही नाश्ता आणि दूध एकत्र घ्यायला हरकत नाही. म्हणजे प्रथिनं आणि कार्बोहायड्रेट्स मिळतील. तसंच पोळीवर काकवी घालूनही घेता येईल. लोह मिळण्यासाठी ते उत्तम. तऱ्हेतऱ्हेचे लाडू, दूध हे उत्तम पौष्टिक पदार्थ आहेत. ब्रेडपेक्षा पोळी हा पर्याय केव्हाही चांगला आहे. मोड आलेली कडधान्य, कबी किंवा उकडून मीठ-तिखट घालून, पोळीवर, खाकऱ्यावर किंवा ठेपल्यावर पसरून खाता येतील.

मस्त खा

रोजच्या धावपळीतही तुमच्या आरोग्याला साजेसा, प्रकृतीला योग्य तो नाश्ता निवडून दिवसाच्या महत्त्वाच्या खाण्याची सुरुवात करा. नाश्ता हा दिवसभर लागणाऱ्या ऊर्जेसाठी असणारा महत्त्वाचा स्रोत आहे. तेव्हा तो कधीही टाळू किंवा चुकवू नका. मस्त खा आणि स्वस्थ राहा!



आरोग्यम्

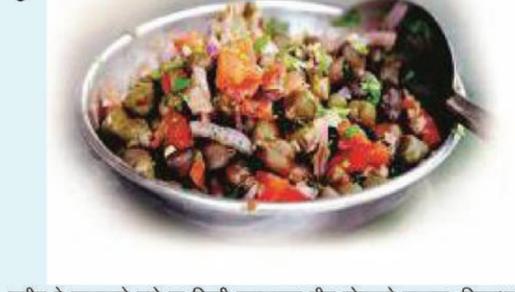
चना... गर्म!!

आदमी का नही, घोड़े का खुराक म्हणून चना गरमची पूर्वी टिंगल केली जायची. त्यातही तो खास बम्ब्या पदार्थ नाही, म्हणून 'चाखण्या' पुरताच त्याचा आस्वाद घेणारे अधिक. पण गेल्या काही वर्षांत चना गरम मसालाने मुंबईकरांच्या संध्याकाळच्या हेल्दी चाटची फर्माईश पुरी केली आहे. भेळपुरी, पाणीपुरी, रगडा पॅटीससारख्या जीमेचे लाड पुरवणाऱ्या चाटच्या जोडीला आता 'चना गर्म...' चा आवाज जोर धरतोय.

मांटुगा रोड स्टेशनचा ब्रिज उतरून खाली आलं की नारायण गुप्ताच्या गाडीवरची तोबा गर्दी पाहून 'चना गरम' चा आवाज वाढत असल्याची खात्री पटते. अट्टेचाळीस वर्षांपूर्वी गुप्ताजींनी दादरच्या डिसिल्वा शाळेसमोर चनामसाल्याची गाडी लावायला सुरुवात केली. तेव्हा त्याची रेसिपी आणि पद्धतही वेगळी होती. शाळकरी मुलांच्या तब्येतीला झेपेल इतकं तिखट आणि अपचन होऊ नये म्हणून मिरचीचा माफक ठसका यात असायचा. सकाळच्या वेळी दुरून येणाऱ्या मुलांच्या नाशत्याची सोय व्हावी, म्हणून यात जोडीला पावही दिला जायचा. लवकरच ही गाडी तिथून हलली आणि मांटुगा रोडच्या कोपऱ्यावर आली. तरीही या गाडीकडे येणारं डिसिल्वाकडचं गिऱ्हाईक काही कमी झालं नाही.. आजही चना गरम मसाल्याची वाफाळती चव चाखण्यासाठी मुंबईच्या कानाकोपऱ्यातून येणारे दर्दी खवळे सहकुटुंब- सहपरिवार इथे येतात. हिरव्या चण्यासारख्या वरकरणी झुल्लक वाटणाऱ्या कडधान्याचा भाव या चना गरमच्या डिशमध्ये चांगलाच वधारलेला दिसतो. गाडीवरचा सारा लवाजमा पाहिला तर हा पदार्थ बनवण्याची रेसिपी एकदम सोपी असावी असं वाटतं. पण त्यातल्या मसाल्याच्या जायक्यामध्ये याच खरा स्वाद लपलेला आहे.

स्वच्छ धुऊन आठ तास भिजवलेले हिरवे चणे, सेंधव मीठ घालून उकडले जातात. जितके चणे त्याच्या दीडपट पाणी. चणे उकडल्यानंतर त्यातलं हे पाणी वेगळं काढून ठेवलं जातं. चना गरमची टेस्ट वाढण्याचं खरं काम करतं हे पाणीच. उकडलेले चणे द्रोणात घेऊन त्यावर पहिला हात फिरवला जातो तो तीन वेगवेगळ्या मसाल्यांचा. हिरवा, गरम आणि लाल मसाला. हे मसाले रगड्यावर खास वाटून व बऱ्यात कुटून बनवले जातात. हिरव्या मसाल्यात पुदिना, कट्टीपत्ता, कोथिंबीर आणि ठसक्याची मिरची तर लाल मसाल्यामध्ये धने व लालचुटूक मिरच्यांची पूड असते. यातल्या गरम मसाल्यात सरसकट सगळ्या मसाल्यांची भर नसते, तर दालचिनी आणि लवंगचा टक्का थोडा जास्त असलेला मसाल्याची लजत वाफाळता चना जोर खालाना जीमेवर रेंगाळते..

गिऱ्हाइकाच्या मागणीनुसार तिखटाची मात्रा कमी- जास्त



करीत हे वाफाळते चणे या तिन्ही मसाल्यात नीट घोळवले जातात. चिमूटभर मीठ, त्याहून किंचित अधिक हिरवा मसाला, स्पेशल लाल चना मसाल्यामध्ये चणे नीट मुरले की, त्यात कच्चा बारीक कापलेला कांदा, टोमॅटो, कोथिंबीर, उकडलेला बटाटा-कैरीच्या बारीक तुकड्यांचे मिश्रण यात घातले जाते. छोट्या स्टोव्हर रटरटणाऱ्या चण्यामधील पाणी घालून पुन्हा एकदा चना गरमवर हात फिरवला जातो. टोमॅटो, कैरी, लिंबू असे आंबट चवीचे तिन्ही पदार्थ यात घातलेले असले, तरीही चना गरमचा कल हा सोसावणाऱ्या तिखटाकडे अधिक असतो. शेवटुरी खाल्ल्यानंतर शेवटी ज्या सुक्या पुरीची फर्माईश असते, अगदी तशीच या मिरमिरीत चण्यांचा आस्वाद घेतल्यानंतर त्यातलं गरमगरम मसाला मारके पाणी ओरपणाऱ्यांचीही कमी नाही..

मांटुगातल्याच नहो दुकानाच्या गल्लीमधल्या मणीभाईची चनामसाल्याची गाडीही अशीच गर्दी खेचणारी. संध्याकाळी पाच ते नऊ या वेळेतच ही छोटी गाडी लागते. तरीही स्पेशल पुदिना चाट आणि दाक्षिणात्य मसाल्यांच्या चवीमुळे तिचे असंख्य चाहते आहेत. या चाटमसाल्यामध्ये सुकवलेल्या डाळीच्या पिठोचा मुबलक वापर केला जातोच, शिवाय पुदिऱ्याची महक त्याला वेगळी लजत आणते. थंडी आणि पावसाच्या गाऱेगार मोसमात हा गरमगरम पदार्थ खाण्यासाठी गर्दी असते, हा समज दादरच्या प्लॅटफॉर्म नंबर एकवर असणारा चना मसाल्याचा ठेला दूर करतो. संध्याकाळी कडाक्याच्या भुकेच्या वेळी भेळेप्रमाणे पोटाला आधार देणारा. या चना मसाल्यात लाल मसाल्याचा वापर माफक पण कोथिंबीर अन् कांदाचे भाव वाढेल तितके वाढलेले असले तरीही सडळहस्ते देण्याची किमया साधतो. घरी पारसल न्यायचं असेल तर मीठ- कांदा घातल्यावर चण्याला सुटणारे पाणी वगळण्यासाठी वेगवेगळ्या पुड्या बांधून देण्याचीही सोय आहे.. इथे द्रोण वा प्लेटची चैन नाही, कडक कागदांचा चौकोन चमच्यासारखा वापरून शेवटच्या घासाला त्यालाही लखड करणारे चनादर्दी आहेतच!

चनामसाल्याच्या रेसिपीची पारंपारिक बूज कायम ठेवणाऱ्या या मोजक्या गाड्यांच्या सोबतीला या रेसिपीत सातत्याने प्रयोग करणारे गाडीवाले नरीमन पॉइंटच्या भागात हमखास पाहायला मिळतात. त्यांनी मसाल्याच्या वैविध्यपूर्ण वापराचे प्रयोग केले नसले, तरीही एलिट बटर मस्क्याला मात्र त्यांनी या चनागरममध्ये आणून ठेवलंय. गरमगरम चना मसाल्याला तेलातुपाचा तवंग नसला, तरीही हे गाडीवाले मात्र बटर की साधा असा प्रश्न आणि पैसे दोन्ही आकारतात. अलीकडे महालक्ष्मी रेसकोर्सच्या छोट्यानी हॉटेलमधील पाट्यांमध्येही चनागरमचा स्पेशल स्टॉल लागलेला दिसतो यात डाळिंब, बीट, मक्याचे दाणे घालून त्यात वैविध्यही येतंय.. थंडीचा जोर वाढेल तशी वाट वाकडी करून

खाणं आणि तणाव

ताणतणाव असला की नकळतच आपला भर खाण्यापिण्यावर असतो. कधी आपण अती खातो, तर कधी खाणंच टाळतो. पण त्याऐवजी तुम्ही इतर अनेक गोष्टी करून ताण हलका करू शकता.

कामाच्या टिकाणी तणावपूर्ण परिस्थिती असल्यास त्याचा सामना करायला शिका. आलेल्या ताणाचा परिणाम तुमच्या आयुष्यावर होऊन देऊ नका.

तुमच्या कामाच्या टिकाणी, तुमच्या डेस्कजवळ असणाऱ्या बोर्ड वर मोठ्या अक्षरात लिहून ठेवा, 'तणावाशी दोन हात करण्यासाठी मी खाण्याच्या पदार्थांचा आधार घेणार नाही. त्याने माझं नुकसान होईल.' हे काहीसं नाटकी वाटत असलं तरी दरवेळी हे वाक्य नजरेसमोर आणलं की आपोआप मनावर ताबा राहील.

तुम्हाला चहा, कॉफी किंवा इतर कोणत्याही पेयाची सारखी गरज भासते का? ती सवय घालवण्यासाठी एक उपाय करून बघा. एका मोठ्या बाटलीत पाणी भरून त्याला चहा किंवा कॉफी असं लेबल चिकटवून ठेवा. चहा कॉफी पिण्याची इच्छा झाली की लगेच बाटलीतून एक घोट पाणी प्या. अगदीच समाधान नाही झालं तर अर्धा कप चहा कॉफी घेण्यास काही हरकत नाही. हळूहळू ती सवय कमी होईल.

तणावाच्या या लढाईत तुमचा सगळ्यात मोठा शत्रू म्हणजे ताण कमी करायला खाण्याची इच्छा होणे. भावनेच्या आहारी जाऊन किती आणि काय खाणं जातंय याचं भान राहत नाही. खूप ताण आला असेल आणि काहीतरी खावंसं वाटत असेल तर तुमचं लक्ष दुसरीकडे वळा. मोकळ्या हवेत फिरायला जा, किंवा मेडीटेशन करून बघा. तरीही खाण्याची इच्छा होत असेल तर ताज्या भाज्या किंवा केळी, सफरचंद, संत्री अशी फळं खाता येतील. फळांचा ज्यूस प्यायचा असेल तर त्यातली साखर कमी करण्यासाठी बर्फाचं प्रमाण जास्त ठेवा.



तुमच्या कामाचं स्वरूप सतत तणाव देणारं असेल तर थोडंसं लक्ष तुमच्या छंदाकडे घा. बागकाम, गाणं, नृत्य, वाद्य वाजवणं अशा कोणत्याही गोष्टीची आवड असेल तर ती नक्की जोपासा. नवीन गोष्ट शिकताना असलेल्या उत्साहामुळे कामाचा ताण कमी होण्यास नक्कीच मदत होईल.

भरपूर वॉलरी असलेल्या जंक फुडच्या आहारी जाण्यापेक्षा मेडीटेशन, योगा, श्वासाचे व्यायाम आणि रोजचे व्यायाम यांनी तणावाला नियंत्रणात ठेवता येईल.

'मोनो डाएट'चं फॅड

वाढलेलं वजन झटपट कमी करायची अनेकांना खूप घाई होते. सध्याच्या फास्ट जीवनशैलीत सगळे शॉर्टकटच्या मागे लागतात आणि मग झटपट वजन कमी करण्यासाठी 'मोनो डाएट' किंवा एकाच प्रकारचे पदार्थ खाणे, अशा मार्गाचा अवलंब केला जातो. आहारशास्त्रातील कुठल्याही चांगल्या पुस्तकात याची शिफारस नाही.

'मोनो डाएट' म्हणजे फक्त एकच किंवा जास्तीत जास्त २ ते ३ पदार्थ आहारात असणे. उदाहरण, द्यायचे तर दिवसभर फक्त फळे खाऊन राहणे किंवा फक्त भाज्या आणि सूप घेणे, फक्त चिकन खाणे, फक्त चपाती आणि भाजी खाऊन राहणे, फक्त इडल्याच खाणे किंवा फक्त वेटलॉससाठी तथाकथित विविध महागडे शेक्स पिऊन राहणे. अशा प्रकारच्या आहारांना काही वैज्ञानिक आधार आहे का, तर याचे उत्तर आहे की, खरं तर मुळीच नाही. आहारशास्त्रावर आधारित असलेल्या कुठल्याही चांगल्या पुस्तकात याबद्दल, वजन कमी करण्यासाठी असे आहार घेण्यास सांगितलेलं नाही, तरीही अनेक जण ते घेत असतात.

'मोनो डाएट्स'चे परिणाम

मोनोडाएट म्हणजे एकाच गटातील अन्न दिवसभरात पुन्हा पुन्हा खायचे. अशा प्रकारचा आहार साधारण एक ते तीन दिवस किंवा जास्तीत जास्त आठवडाभर घेतला जातो. काही वेळा वजन कमी करण्याच्या प्रक्रियेत अचानकपणे वजन कमी होणं बंद होतं आणि वजनकाटा पुढे सरकण्याचं नाव घेत नाही. अशा वेळी फक्त तज्ज्ञांच्या देखरेखीखाली कधीतरी आपण हे 'मोनो डाएट्स' करू शकतो. जास्त दिवस, बराच काळ किंवा कायमस्वरूपी अशी डाएट अगदीच चुकीची असते. त्याचं कारण म्हणजे त्यात वैविध्य नसल्यानं अनेक जीवनसत्त्वे आणि क्षार न मिळण्याची खात्री, त्यातून आज ना उद्या उदभवणारे विविध आजार आणि पोषक तत्वांची कमतरता. मोनो डाएट्सनी वजन जसं पटकन कमी होतं, तसंच ते पटकन वाढूनही जातं. त्यामुळे हळू-हळू वजन कमी करणं आणि ते आटोक्यात ठेवणं, हेच योग्य. वजन कमी करणं म्हणजे शरीरातील चरबी कमी करणं. परंतु, 'मोनो डाएट्स'मुळे आपल्या शरीरात चरबीऐवजी स्नायूंची झीज होणं किंवा शरीरातील पाणी कमी होणं, असे नकारात्मक बदल घडतात. त्यामुळे काटा कमी वजन दाखवतो आणि आपल्याला आनंद होतो. माझ्या ओळखीची एक व्यक्ती महिनाभर लाल भोपळ्यावर होती आणि तिचं वजन खूप कमी झालं. पण हाडांचं दुखणं, जे आधी नव्हतं, ते

कायमचं मागे लागलं. आपल्याला वजन कमी करायला कुठली किंमत द्यायची आहे, त्याचा विचार करणं आवश्यक आहे.

कधी-कधी घेता येईल

आठवड्यातून एकदा किंवा १५ दिवसांतून एकदा, एखादा दिवस मोनो आहार घेतल्यास, उदा. सूप किंवा फळे खाणं, हे आपण मनानंदेखील करू शकतो. यामुळे पोटालाही थोडी विश्रांती मिळेल. परंतु, मधुमेह किंवा इतर व्याधींनी ग्रस्त असणाऱ्यांनी मात्र स्वतःच्या मनानं असं काही बिलकुल करू नये.

त्यातल्या त्यात उत्तम 'मोनो डाएट' म्हणजे 'फ्रुट डाएट'. ज्यांना काही त्रास नाही त्यांनी जर एक दिवस केवळ फळं खाल्ली तर एका दिवसात त्यांचं वजन अर्धा ते एक किलोनं कमी होतं. परंतु, फळे भरपूर खायला हवीत. एक मात्र, लक्षात ठेवायलं हवं की, सतत अशा प्रकारचा आहार घेतल्यानं त्यांची उपयुक्तता (वजन कमी होण्यासाठीची) मात्र, कमी कमी होत जाते. पण पोटाला आराम जरूर मिळतो. केवळ ताजी, नैसर्गिक फळे आहारात असल्यानं त्यांच्या पचनाला इतर काही पदार्थांचा अडथळा राहत नाही आणि त्यातील सर्व पोषकतत्वे शरीराला व्यवस्थित आणि भरपूर पोचतात. अगदी जीवनसत्वांचा, क्षारांचा आणि तंतुमय पदार्थांचा नैसर्गिक 'मेगा डोस'च मिळून जातो. आपला नेहमीचा आहार संतुलित हवाच, त्याला पर्याय नाहीच. थोडक्यात...

१. वजन कमी करण्यासाठी योग्य संतुलित आहार आणि व्यायाम हाच खरा उपाय.

२. आपलं नक्की कुठलं वजन कमी होत आहे, चरबी की स्नायू, त्याची नियमित तपासणी करावी.

३. 'मोनो डाएट्स' कधीतरी, बदल म्हणून करणं ठीक. पण तेदेखील तज्ज्ञांना विचारूनच. इंटरनेटवर पाहून किंवा कुणाचं तरी ऐकून मुळीच नको.

४. आठवड्यातून एकदा फलाहार चालेल. ज्यांचा उपवास आहे त्यांनी पिष्टमय आणि तेलकट उपवासाचे पदार्थ खाण्यापेक्षा दिवसभर फळे खावीत.

५. 'मोनोडाएट्स'नं वजन जसं पटकन कमी होतं, तसे ते पटकन वाढतंही. म्हणूनच झटपट वजन कमी करणाऱ्या जाहिरातींना भुलू नका. ते त्यांचं हित आणि तुमचा खिसा पाहत आहेत.



बालकांअगोदर पालकांनी संस्कारांचे महत्त्व समजणे अत्यंत गरजेचे

(राष्ट्रीय युवा दिन विशेष १२ जानेवारी २०२५)

आजच्या आधुनिक जगाचे वास्तव हे आहे की दुर्दैवाने पालकांचे वागणे मुलांना नकारात्मकतेकडे ढकलत आहे. मुलांमध्ये चिडचिडेपणा, हट्टीपणा, अयोग्य वागणूक यासह शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याच्या समस्या सातत्याने वाढत आहेत. जन्मावेळी बालकांचा अपुरा विकास, कुपोषण, अपंगत्व यासारख्या समस्याही वाढत आहेत. आधुनिकतेच्या नावाखाली आपण आपल्या चांगल्या गोष्टी, संस्कार, विचार विसरून वाईट गोष्टींमध्ये गुफरून जगणे कठीण केले आहे. अनेक पालकांना किंवा घरातील वडिलधात्यांना आपल्या मुलांसमोर कसे वागावे हे देखील कळत नाही, त्यामुळे कुटुंबात, समाजात, देशात आणि जगात समस्यांचा डोंगर उभा राहतो. मुलं रडतात, म्हणून त्यांना मोबाईलचे व्यसन लावून जातं, मुलं हट्टू करतात, म्हणून त्यांना जंक फूड खायला दिलं जातं. मुलांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी हानिकारक असलेल्या वस्तू आणि खाद्यपदार्थां त्यांना प्रेमाने पुरवले जातात आणि आजची पिढी खूप बिघडलेली असून पालकांचे अजिबात ऐकत नाही, असे खूद पालकच सांगतात. संस्कृतीहीन, असंबद्धशील, नैतिकताहीन आणि स्वार्थी समाजाचा आपण अविभाज्य घटक बनलो आहोत.

यावर्षी, शिक्षक दिनानिमित्त, एका शाळेतील सांस्कृतिक कार्यक्रमाचा भाग म्हणून लहान मुली नृत्य करतानाचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाला. तो व्हिडीओ पाहून मला आश्चर्य वाटले, ६-७ वर्षांच्या शाळकरी मुली फिल्मी

गाण्यांवर नाचत होत्या, चित्रपट अभिनेत्रींसारखे हवेहूब आधुनिक पोशाखात या लहान मुली त्या शिक्षणाच्या मंदिरात नाचत आणि आज की रात मजा हुसून का, आँखो से लीजिये गात होत्या. शिक्षकांचा सन्मान करण्यासाठी शिक्षक दिन साजरा केला जातो, तिथे या चिमुकल्या मुली कसले नृत्य सादर करत आहेत, त्या शाळेतील शिक्षकांना आणि त्या मुलींच्या पालकांना काय म्हणावे? असे कार्यक्रम का आयोजित केले. आजच्या आधुनिक पिढीला आपल्या देशातील थोर समाजसुधारक, शास्त्रज्ञ, महान क्रांतिकारक देशभक्तांबद्दल माहिती असेल किंवा नसेल, पण त्यांच्याकडे रील, फॅशन आणि फिल्म्स इंडस्ट्रीची माहिती आहे. मुलांचे आदर्श देशासाठी लढणारे शूर सैनिक, संघर्ष करणारे समाजसुधारक नसून चित्रपटातील नायक-नायिका आहेत, कारण मुलांना आकर्षक वाटणारी अशी मनोरंजक माहिती त्यांना सहज उपलब्ध असते. आजकाल संयुक्त कुटुंबे लहान कुटुंबात विभक्त होत आहेत. बहुतेक कुटुंबांमध्ये पालकांना मुलांची काळजी घेण्यासाठी वेळ नसतो. मुलं त्यांचा वेळ कुठे घालवतात, त्यांचा दिनक्रम काय आहे, बहुतेक पालकांना त्यांची मुले किती पैसे कुठे खर्च करतात हे देखील माहित नसते. मुली जसे काही बोलतात त्यावर पालक विश्वास ठेवतात. अनेक वेळा अतिआत्मविश्वास आणि मुलांचे अति लाड भविष्यात कुटुंबाला, समाजाला आणि देशाला महागात पडतात. आजकाल लहान मुलांमध्ये गुन्हेगारी प्रवृत्ती खूप वाढली आहे, ते लहानसहान गोष्टींवर रगावतात, झग्नचे सेवन

करतात, शस्त्रे बाळगतात आणि टोळ्यांमध्ये फिरतात. छोट्या-छोट्या गोष्टींवर लढायला तयार होतात. कितीही महागडे शिक्षण दिले तरी त्यांना योग्य वळण मिळत नाही, विद्यार्थ्यांमध्ये अपमानास्पद भाषा, शिवीगाळ आणि अपशब्द वापरण्याचे प्रमाण अतिशय वाढले आहे. गंधीर गुन्ह्यांमध्ये अल्पवयीन मुलांचा सहभाग असल्याच्या बातम्या आपण अनेकदा वाचतो, ऐकतो. खून, बलात्कार, चोरी, दरोडे, अंमली पदार्थांची तस्करी आणि प्राणघातक हल्ले अशा अनेक टोळ्यांमध्ये अल्पवयीन मुलांचाही सहभाग आहे. नुकतेच मध्य प्रदेशातील छतरपूर येथे एका शालेय विद्यार्थ्याने आपल्या प्राचाचाचि गोळ्या झाडून हत्या केली. काही मुली आणि मुले हट्टू पूर्ण न झाल्यास पालकांना देखील मारण्यास भीत नाही; ही मुले जन्मतः गुन्हेगार नसतात, पालकांच्या बेजबाबदारपणामुळे आणि निष्काळजीपणामुळे ते मुलं गुन्हेगार बनतात आणि संपूर्ण समाजासाठी धोकादायक ठरतात. नवीन पिढीच्या बहुतेक महिलांना घरी जेवण बनवायला आवडत नाही, म्हणून त्यांना नेहमीच वाईट जेवणासाठी हॉटेल मध्ये जावे लागते. शरीराला आवश्यक पोषक तत्त्वे मिळत नाहीत, त्यामुळे तब्येत नेहमीच खराब राहते, मुलांनाही बाहेरचे खाण्याची सवय लागते. आजारपण सातत्याने वाढत आहेत. मुलांना स्वतःचे बरे-वाईट कळत नाही, पण पालकांनी आपल्या मुलांवर नियंत्रण ठेवत नाहीत, उलट ते त्यांना

बिघडवतात. अनेकदा आई-वडील घरातील मोठ्यांशी अमानुषपणे वागवतात, पण तेच पालक आपल्या मुलांकडून आदर्श चारित्र्याची अपेक्षा करतात. आपल्या सुसंस्कृत समाजात मुले लग्नाआधीच आपल्या कुटुंबापासून विभक्त झालेले किंवा वडीलधात्यांना, आई-वडिलांना वृद्धाश्रमात सोडून गेल्याचे पाहायला किंवा ऐकायला मिळत नाही, पण लग्नानंतर कुटुंबापासून वेगळे होणे ही आता सामान्य गोष्ट झाली आहे. आयुष्याच्या शेवटच्या टप्प्यात जेव्हा ही असहाय्य वृद्ध व्यक्ती अशक्त शरीराने जीवनसंघर्षाशी झुंजत असते, त्याच क्षणी त्यांना आपल्या प्रियजनांच्या आधाराची सर्वाधिक गरज असते आणि त्याच क्षणी ते त्यांना सोडून जातात. आजच्या आधुनिक वातावरणात जिथे अनेक सुख-सुविधा आहेत, पण या आधुनिकतेत माणसाने आपला आनंद, शांती, समाधान, नैसर्गिकता आणि निरागमता गांवावली आहे. माणूस इतका खालच्या पातळीवर गेला आहे की अनेक वेळा माणसांचा स्वार्थ पाहून असे वाटते की, त्याच्यापेक्षा पशु-पक्षी श्रेष्ठ आहेत, जे स्वतःच्या फायद्यासाठी दुसऱ्यांचे जीवन उद्ध्वस्त करत नाहीत. पशु-पक्षी आणि आधुनिक जीवनशैलीमुळे आपण आपली संस्कृती विसरत चाललो आहोत. गुन्हेगारी, भ्रष्टाचार, पदाचा आणू सत्तेचा दुरुपयोग, प्रदूषण, भेसळ, सर्वत्र राजकीय हस्तक्षेप, अश्लीलता, खोटेपणा, दिखाऊपणा, भेदभाव, फसवणूक, अमली

पदार्थांचे व्यसन, लोभ, असभ्य वर्तन, मत्सर या दूषित वातावरणात मनःशांती मिळवणे हा एक भ्रम आहे. अनेक पालकांना मुलांच्या अत्यावश्यक गरजा आणि त्यांचा हट्टीपणा यातील फरक समजत नाही. लहानपणापासूनच महागडे छंद, हट्टीपणा, गल्लंफ्रेड-बॉयफ्रेडच्या नात्याचा रूड, ताणतणाव, आधुनिकता, खोटा देखावा, चित्रपट आणि सोशल मीडियाचा मुलांच्या मनावर होणारा वाईट प्रभाव यामुळे चुकीच्या गोष्टींकडे आकर्षण वाढून त्यांचे जीवन विषारी झाले आहे. पालक सतत व्यस्त राहणे, मुलांच्या दिनचर्येकडे लक्ष न देणे, मुलांवर ताबा नसणे, मुलांच्या चुकांकडे नेहमी दुर्लक्ष करणे, केवळ महागडी उपकरणे किंवा भौतिक सुविधा देणे, मुलांचे अवाजवी लाड करणे आणि त्यांची प्रत्येक इच्छा पूर्ण करणे पालकांनी केवळ यालाच जबाबदारी समजून घेतली आहे. पालक मुलांसमोर आदर्शवादी मार्गदर्शकाची भूमिका बजावत आहेत का? जेणेकरून मुलांना संस्कार, शिकवण, जबाबदारी समजेल. मुलांचे योग्य संगोपन आणि पोषक वातावरण योग्य वेळी देणे अत्यंत आवश्यक आहे. एकादा वेळ निघून गेली की पश्चाताप करण्याशिवाय काहीच उरत नाही, मग त्या चुकीचे परिणाम त्या व्यक्तीला आयुष्यभर भोगावे लागतात. पालकांनी आधुनिक व्हावे पण केवळ विद्येसाठी आणि तोच विचार पुढच्या पिढीपर्यंत पोचवला पाहिजे. पालकांनी जागरूक होऊन मुलांना सुसंस्कृत बनवले तर

समाजातील नव्वद टक्के समस्या सुटतील. आई-वडील कितीही व्यस्त असले, गरीब असोत वा श्रीमंत, आपल्या मुलांसाठी वेळ काढणे ही पालकांची जबाबदारी असते. आजची मुले उद्याच्या देशाचे उज्वळ भविष्य आहेत, मुलांना जितके चांगले संस्कार मिळतील तितका देश अधिक चांगला आणि मजबूत होईल. पालकांच्या चुकांची शिक्षा मुलांना भोगावी लागू नये. मुले पालकांच्या वर्तनाचे अनुकरण करतात, म्हणून पालकांचे वतन अनेकही मुलांसमोर अनुकरणीय असावे. मुलांना उत्कृष्ट वागणूक आणि पोषक वातावरण प्रदान करा. मुलांना चांगल्या वाईटात फरक करायला शिकवा, दुर्बलांना मदत आणि शिकाव्या आदर करण्यास शिकवा. मुलांना पैसे कसे कमवायचे हे शिकवण्यापूर्वी पालकांनी त्यांना प्रामाणिकपणे आनंदी जीवन कसे जगायचे हे शिकवले पाहिजे. देशातील उद्याच्या पिढीचे भविष्य आज पालकांच्या हातात आहे, त्या पिढीला सुसंस्कृत आणि सक्षम बनवा. सुसंस्कृत पालक संस्कारशील मुले घडवू शकतात आणि त्यांना उज्वळ भविष्यासाठी सक्षम बनवू शकतात.



डॉ. प्रितम भि. गेडाम
(असीस्टंट प्रोफेसर)
+०८२३७४९७०४९
prit00786@gmail.com

प्रयत्नांची दखल घेण्याचा संकेत

आंतरराष्ट्रीय धन्यवाद दिन दरवर्षी ११ जानेवारी रोजी साजरा केला जातो. हा दिवस व्यक्तींच्या जीवनात धन्यवाद या साध्या परंतु प्रभावी शब्दाचे महत्त्व अधोरेखित करण्यासाठी आहे. धन्यवाद हा शब्द केवळ आदर व्यक्त करण्यासाठी नाही तर सकारात्मकता आणि कृतज्ञतेची भावना व्यक्त करण्यासाठी उपयोगी आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनात अनेक लोक आपल्यासाठी काही ना काही करतात. त्यांना साध्या धन्यवादाने सन्मानित करणे त्यांच्या प्रयत्नांची दखल घेतल्याचा संकेत असतो. या दिवशी लोक आपल्या कुटुंबीय, मित्र, सहकारी, आणि इतरांना त्यांच्या सहाय्याबद्दल किंवा समर्थनाबद्दल आभार मानतात. विविध ठिकाणी या निमित्ताने खास कार्यक्रम, संदेश लिहिणे आणि भेटवस्तू देणे असे उपक्रम राबवले जातात. आंतरराष्ट्रीय धन्यवाद दिन आपल्याला स्मरण करून देतो की जीवनात छोटीशा गोष्टींचे कौतुक करणे महत्त्वाचे आहे. कृतज्ञतेच्या या साध्या भावनेने नातेसंबंध अधिक मजबूत होतात आणि समाजात सकारात्मक वातावरण निर्माण होते. संतांनी शब्दांचे महात्म्य वर्णन केल्याचे आढळून येते. हीन, दीन, दुःखी, निरुत्साही आणि अस्वच्छता सापडलेली व्यक्ती केवळ गोड, प्रेमळ, सात्वतदर्शक आणि धीर-गंधीर शब्दाने समाधानी व प्रोत्साहित होत असते. म्हणून जगदूद्य जगदुरू संतशिरोमणी तुकारामजी महाराज अभांगठात सांगतात-
आम्हा घरी धन शब्दांचीच रत्ने
शब्दांचीच शस्त्रे, यत्ने करू
शब्दचि आमच्या जीवाचे जीवन
शब्दचि वाटू धन, जन लोका
अशक्यप्राय वाटणारे कामही आजव, विनवणी, नम्र प्रार्थना, गोड शब्दामुळे शक्य होऊन जाते. तर तेच काम कडवट, उद्धट, कटुवचनाने वाया जाते, बिघडते. म्हणून नेहमी इतरांशी प्रेमपूर्वक संवाद साधला पाहिजे. म्हणून संतश्रेष्ठ कबीर साहेब आपल्या अवीट दोहातून फर्मावतात-
शब्द शब्द सब कोई कहे,
शब्द को हात न पांव
एक शब्द करे औषधी,
दूजा करे घांव
जीवनात नेहमी धन्यवादाचेच शब्द अंगवळणी पडावेत, त्याची जीभेला व तोंडाला सवय जडावी, म्हणून धन्यवाद दिन साजरा करणे, आज गरजेचे झाले आहे.

जागतिक धन्यवाद दिनाच्या सप्ताहभर सर्व भावाबहिणींना हार्दिक हार्दिक शुभेच्छा जी.

संकलन व सुलेखन
श्री कृष्णकुमार आनंदी-गोविंदा निकोडे गुरूजी.
रामनगर वॉर्ड, गडचिरोली.
फक्त व्हॉट्सअप ९४२३७१४८८२३.

बुद्धि सामर्थ्य प्रतिभावान : स्वामी विवेकानंद

शतकांशतके आपल्या समाजात असे महान पुरुष निर्माण होत आले आहेत. त्यांच्या पैकी प्रत्येकजण विश्वविचाराच्या क्षितिजावर उदयास आलेला तेजस्वी आणि स्वयंप्रभ असतात आहे. केवळ मानवजातीच्या सुख-दुःखाःशी नवे, तर समस्त चराचर सृष्टीशी तादृश्य पावलेले रामकृष्ण परमहंससारखे अनेक तेजस्वी सत्पुरुष आजही या समाजात निर्माण होत आहेत. एकादा तर एका गाईला चाबकाचे फटके बसत असलेले पाहून रामकृष्णाच्या तोंडून वेदनेचे चित्कार बाहेर पडले. इतकेच नव्हे तर, त्यांच्या पाठीवर वळही उठले. एकादा तर हिरव्यागार कुणागत चरत असलेल्या बैलाच्या खुराचेही ठसे त्यांच्या छातीवर उमटलेले दिसले. आत्मज्ञानाचा उपदेश करणाऱ्या आपल्या येथील थोर पुरुषांची तादाम्यवृत्ती कोणत्या थरापर्यंत पोचली होती, हे यावरून स्पष्ट होईल. ब्राम्हो समाजाच्या प्रभावामुळे नरेंद्र ब्राम्हो समाजाकडे आकृष्ट झाले. त्यात मूर्तिपूजा नव्हती अंधश्रद्धा नव्हती, कर्मकांड नव्हते, स्त्रीयांना शिक्षण दिले पाहिजे. हे विचार ऐकून त्यांच्या मनात गोंधळ माजला देव खरच आहे की नाही? असल्यास कोठे भेटेल? त्याची भेट कोण घडवू शकेल? अशा नानाविध प्रश्नांनी, विचारांनी त्यांचे मन अस्वस्थ झाले. ब्राम्हो समाजाचे नेते देवेन्दू यांनी त्यांच्या प्रश्नांचे समाधानकारक उत्तर ही देऊ शकले नाहीत. तेव्हा कोलेजचे प्राचार्य हेस्टी यांनी त्यांना रामकृष्ण परमहंस यांच्याकडे पाठविले. रामकृष्ण परमहंसांनी तीक्ष्ण दृष्टीने त्यांच्या डोळ्यांकडे पाहिले. ते आपल्या भक्तांना म्हणाले हा नरेंद्र मानवजातीच्या उध्वारासाठी जन्मला आहे, तो हिंदू धर्म आणि हिंदुस्थानची मान साऱ्या जगात उंचावेल! नरेंद्राला ते खरे वाटेना. त्याने रामकृष्णांना विचारले, तुम्ही देव पाहिला आहे का? नरेंद्राने विचारले, तेव्हा तुझ्या मनाला देवाच्या भेटीची तळमळ लागेल तेव्हा रामकृष्ण म्हणाले. ह्यावर त्यांचा विश्वास बसेना, तेव्हा रामकृष्णांनी त्यांच्या हृदयाला स्पर्श केला. त्याचबरोबर सर्वत्र तेजाचे लोळ सर्वत्र उठले. प्रकाश पसरला. नरेंद्रांच्या हृदयातही प्रकाश पसरला. त्यांना सर्वत्र परमेश्वर दिसू लागला ! तेव्हापासून नरेंद्र रामकृष्णांचे पटशिष्य म्हणून ओळखल्या जाऊ लागले. त्यांच्या मध्ये असलेल्या बुध्दिचातुर्याने, ओजस्वी वाणीने जनमानसांवर प्रभाव पाडू शकले. तेव्हापासूनच जमाव त्यांच्या पाठीमागे असायचा. कारण त्यांनी रामकृष्ण परमहंसांचे शिष्यत्व पत्करले होते.

बंगाली व इंग्रजी भाषेवर प्रभुत्व असलेले नरेंद्र अभ्याससुक्ती व हिंदू धर्माविषयी चिकित्सक वृत्ती तत्त्वज्ञान याची सांगड घालतांना ते कधीही विचलित झाले नाहीत. लहानपणापासून पुराण, रामायण-महाभारत सुद्धा ऐकण्याची खूप आवड होती. रामायण-महाभारतातील प्रसंग सांगून त्यांच्या मनावर असे कवच पसरला. त्यामुळे त्यांनी खूप हुशारीने उपरोक्त प्रसंग आत्मसात करून त्यांचा व्याख्यानातून देशोदेशी प्रचार व प्रसार केला. त्यामुळे त्यांची विद्वता किती प्रखर होती, यावरून सिध्द होते. एका वर्षात त्यांनी अमरकोश पाठ केला. यावरून त्यांची बुध्दि किती तल्लूख होती याची कल्पना येते.

जागतिक इतिहास, संस्कृत, तत्त्वज्ञान हा विषयांचा त्यांनी अभ्यास केला. ते नेहमी विवेकवादाचा पुस्तकार करणारे असल्यामुळे विवेकवादाने माणुससमृद्ध होते, अशी त्यांची धारणा होती. कारण माणुस विवेकवादाने सत्यापर्यंत पोचतो ते यावरून लोक पुढे त्यांना स्वामी विवेकानंद म्हणून लागले. त्यांनी १८९० साली रामकृष्णांच्या पत्नी शारदादेवी यांचा आर्शावाद घेतला. ते मठातून बाहेर पडले, स्वामी विवेकानंद कन्याकुमारीला पोहचले. तेथील देवालयाने त्यांनी ध्यानसाधना सुरू केली. त्यांना रामकृष्णांनी साक्षात दर्शन दिले व अमेरिकेत भ्रमणाऱ्या जागतिक धर्म संसदेस जाण्याची आज्ञा केली.

नरेंद्राला गुरूकडून योग्य मार्ग मिळाला होता आणि म्हणून त्या मार्गाचे जाण्याचा पक्का निर्धार केला होता. थोड्याच दिवसांनी

रामकृष्ण ला कॅन्सरने प्रासले. त्यांना उपचारासाठी काशीपूर येथे नेले. त्यांच्या सेवेसाठी नरेंद्रही त्यांच्या सोबत होते. रामकृष्ण त्याला म्हणाले, बेटा, माझी सर्व योगशक्ती मी तुला दिली आहे. त्याच्या जोरावर तू हिंदू धर्म आणि तत्त्वज्ञान यांचा जगभर प्रसार कर, आपल्या राष्ट्राचा उध्दार कर ! एवढे बोलून १५ ऑगस्ट १८९० रोजी रामकृष्णांनी जगाचा निरोप घेतला. सर्व भारत फिरून घळावा अशी त्यांना इच्छा झाली. त्याप्रमाणे ते प्रवासाला निघाले. काशी, अयोध्या, गया, आग्रा, वृन्दावन असे करत करत सर्व भारताभर त्यांनी पायी भ्रमण केले. आजही त्यांच्या शिष्यांची पायपीट सुरू आहे. हिंदुधर्म, तत्त्वज्ञान यांच्या प्रचारादरम्यान त्यांनी न्युयॉर्कमध्ये अभ्यासगर्भ सुरू केले. अनेक स्त्री-पुरुष त्यांचे शिष्य झाले. हिंदुधर्म, तत्त्वज्ञान याचा त्यांनी जगभर प्रसार केला. त्यासाठी देशात अनेक ठिकाणी त्यांनी रामकृष्ण मठ स्थापन केले. रामकृष्णांची भविष्यवाणी खरी ठरली त्यांचे शिष्य नरेंद्र उर्फ स्वामी विवेकानंद यांनी जगभर वेदान्ताचा प्रसार केला. स्वामी विवेकानंदांची कीर्ती देश-विदेशात पसरली होती. ही एक वेळची एक आहे. विवेकानंद समारंभासाठी परदेशात गेले होते. आणि त्यांच्या समारंभात अनेक परदेशी उपस्थित होते. त्यांनी दिलेले भाषण ऐकून एक विदेशी महिला खूप प्रभावित झाली. आणि ती विवेकानंदांकडे आली आणि स्वामी विवेकानंदांना म्हणाली की मला तुमच्याशी लग्न करायचे आहे जेणेकरून मला तुमच्यासारखा तेजस्वी पुत्र मिळावा. यावर स्वामी विवेकानंद म्हणाले तुम्हाला माहिती आहे का? की मी संन्यासी आहे मी लग्न कसे करू, तुला पाहिजे तर मला तुझा मुलगा बनवा. यामुळे माझी निवृत्ती तुटणार नाही आणि तुलाही माझ्यासारखा मुलगा मिळेल. हे ऐकून ती विदेशी महिला स्वामी विवेकानंदांच्या पाया पडली आणि म्हणाली की तुम्ही धन्य आहात. तुम्ही देवासेवाच आहात ! जे कोणत्याही परिस्थितीत आपल्या धर्माच्या मार्गापासून दूर जात नाहीत. म्हणजे किती अटळ श्रद्धा असावी विवेकानंद मध्ये जी हळू देत नाही. त्यानुसार ३१ मे १८९३ रोजी स्वामी अमेरिकेला निघाले. त्यांनी रामकृष्णांच्या फोटोला वंदन केले, कालीमातेचे स्मरण केले. भाग्य्या रंगाचा पोषाख, त्याच रंगाचा फेटा बांधला. भगवतगीता हाती घेऊन त्यांनी बोटीवर पाय ठेवला. चीन, जपान ओलांडून स्वामी अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व आपल्या अमेरिकेतील शिकागो बंदरात उतरले. १ सप्टेंबर १८९३ रोजी जागतिक धर्म संसदेत भारताचे प्रतिनिधीत्व केले. सुरु झाली. सहा-सात हजार प्रतिनिधी जमले होते. देशोदेशीचे ध्वज फडकत होते. ख्रिस्ती धर्माचे लोक जास्त असल्यामुळे ख्रिस्ती धर्माचेच गुणगान करीत होते. शेवटी स्वामींना पाचारण करण्यात आले. प्रथम ते घाबरले, मग धीर धरून त्यांनी भाषणाला सुरुवात केली. माझ्या अमेरिकन बंधू-भगिनींनो ! या त्यांच्या पहिल्या वाक्याला श्रोत्यांनी टाळ्यांचा कडकडाट केला. तो तब्बल दोन मिनिटे चालला व

दुर्गाबाईचा डोहावर एकदिवसीय अंधश्रद्धा निर्मूलन प्रबोधन शिबिर

साकोली दि. १०: साकोली जवळ असलेल्या कुंभली यात्रेतील दुर्गाबाईचा डोहा येथे अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती व राज्य सरकारी कर्मचारी संघटना तर्फे अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीतर्फे १४ जानेवारीला देण्यात येते कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी महाराष्ट्र राज्य संघटक हरिभाऊ पाचोळे राहतील तर उद्घाटक पाहुणे म्हणून पोलीस उपविभागीय अधिकारी आनंद चव्हाण असतील तर प्रमुख अतिथी म्हणून माजी समाज कल्याण सभापती रेखाताई वासानिक ,पोलीस निरीक्षक संजय गायकवाड सामाजिक कार्यकर्ते सुजाता वाल्हेकर गोंदिया जिल्ह्याचे संघटक डॉक्टर भंडारा जिल्ह्याचे

संघटक ओमंमं देवे सामाजिक कार्यकर्ते इंद्रायणी कामगिरी रत्नाकर तिरके जिल्हाध्यक्ष मदन भांडे भुसे, जिल्हा सचिव मूलचंद कुकडे सरपंच उमेदवार गोडसे सामाजिक कार्यकर्ती चुनीलाल वासनिक राज्य सरकारी कर्मचारी संघटनेचे रामभाऊ येवले महिला संघटिका प्रियाताई शहारे गळीत प्राध्यापक अशोक गायधने, जिल्हा उपाध्यक्ष ग्यानचंद जांभुळकर, राज्य सरकारी कर्मचारी संघटनेचे जिल्हा उपाध्यक्ष संजय पडोळे, गौरीशंकर मस्के, लक्षपाल केवट, कल्पना मस्के इत्यादी मान्यवरांच्या उपस्थितीत कार्यक्रम संपन्न होणार आहे .उद्घाटन कार्यक्रम सोहळा

संपल्यानंतर द्वितीय सत्रात मार्गदर्शन व वैज्ञानिक प्रात्यक्षिके होणार आहेत त्यामध्ये डॉ प्रकाश धोटे गोंदिया शाखा, डी जी रंगारी साकोली शाखा, मुलचंद कुकडे भंडारा शाखा, भाऊदास मेश्राम साकोली शाखा, कागदराव रंगारी साकोली शाखा इत्यादी कार्यकर्ते प्रबोधनात प्रात्यक्षिकासह प्रबोधन होणार आहे तरी जास्तीत जास्त संख्येने कार्यक्रमाचा लाभ घेण्याचे आह्वान शिबिर संयोजक डी जी रंगारी, के.एस रंगारी, भाऊदास मेश्राम, यशवंत उपरीकर, कल्पना सांगोडे, अनिल किरणापुरे व इतर सर्व कार्यकर्त्यांनी केलेले आहे.

अकरा चेक पोस्टवर कडक निगराणी

अवैध उत्खनन व वाहतुकीवर आळा घालण्यासाठी प्रशासनाचे प्रयत्न



महासागर प्रतिनिधी
भंडारा दि. ११: जिल्ह्यातील रेली व इतर गौण खनिजाचे अवैध उत्खनन व वाहतुकीवर आळा घालण्याचे दृष्टीने विभागीय आयुक्त, नागपुर विभाग, नागपुर यांनी

अ.क्र.	तालुका	चेक पोस्टचे ठिकाण
१	भंडारा	मौजा- खरबी
२	भंडारा	मौजा- दाभा
३	मोहाडी	मौजा- बेटाळा
४	मोहाडी	मौजा- रोहा
५	मोहाडी	मौजा- सातोना
६	तुमसर	मौजा- खापा
७	तुमसर	मौजा- माडगी
८	लाखन	मौजा- मुरमाडी
९	साकोली	मौजा- परसोडी
१०	लाखांदूर	मौजा- पिंपळगाव
११	पवनी	मौजा-सिंदपुरी

स्थापीत एकुण ११ चेक पोस्टवर संयुक्तपणे महसुल व पोलीस

जिल्हास्तरीय भरारी पथक

अ. क्र. अधिकारी/ कर्मचारी यांचे नाव पदनाम पथकातील पद
१ सचिन वाढवे जिल्हा खनिकर्म अधिकारी भंडारा पथक प्रमुख
२ प्रफुल्ल लंके रायल्टी निरीक्षक, खनिज जि. का. भंडारा सदस्य
३ ओमंमं देव गाढवे सहा. महसुल अधिकारी खनिज जि. का. भंडारा सदस्य
४ तलाठी संबंध्यित सर्व तहसिलदार यांचेद्वारे वेळोवेळी नियुक्ती केलेले सदस्य
५ शाखाधीन पोलीस जिल्हा पोलीस अधिक्षक, भंडारा यांनी नियुक्त केलेले सदस्य

विभागाचे अधिकारी/कर्मचारी यांची २४X७ आळीपाळीने नियुक्ती करून चेक पोस्ट कार्यान्वित करण्याबाबत उपविभागीय अधिकारी सर्व ,तहसिलदार . सर्व , उपविभागीय पोलीस अधिकारी सर्व यांना निर्देश दिलेले आहेत.

जिल्ह्यात कार्यान्वित करण्यात आलेल्या चेक पोस्टचा तपशील खालीलप्रमाणे आहे.

जागतिक युवा दिनानिमित्त पवनी येथे गुणवंतांचा सत्कार

भंडारा : १२ जानेवारी, २०२५
रोजी स्वामी विवेकानंदजयंतीनिमित्त शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, पवनी येथे जागतिक युवा दिन कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आलेले असून त्यानिमित्त औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, व्यवस्थापन दिनाचे कार्यक्रमाला अध्यक्ष तसेच, सदस्य व संबंध्यित अधिकारी उपस्थित राहणार आहेत. या कार्यक्रमाअंतर्गत संस्थेतून उत्तीर्ण झालेले व यशस्वी उद्योजक म्हणून नावारुपास आलेल्या विद्यार्थ्यांचा गौरव व वर्षभरात आयोजित करण्यात आलेल्या विविध कार्यक्रमांमध्ये प्राविण्य मिळविलेल्या प्रशिक्षणा र्थ्यांचा देखिल गौरव करण्यात येणार आहे. तसेच शासकीय औद्योगिक संस्थेमध्ये विविध कार्यशाळा आणि सेमिनार आयोजित करण्यात येणार असून त्याद्वारे युवा सशक्तीकरण, मानसिक आरोग्य स्वच्छता अभियान, वृक्षरोपण, संस्थेच्या यशस्वी उद्योजक म्हणून नावारुपास तरोपि प्र सस्तेमध्ये तिवित कार्यशत्र जति रोमिलार अयोजित करण्यात येणार असून याद्वारे युवा सशक्तीकरण मानसिक आरोग्य, स्वच्छता अभियान, वृक्षरोपण, संस्थेच्या यशस्वी उद्योजक म्हणून नावारुपास आलेल्या माजी विद्यार्थ्यांच्या माध्यमातून स्वयंरोजगाराबाबत मार्गदर्शन, आणि नेतृत्व विकास यावर चर्चा सत्र/प्रबोधन सत्राचे देखिल आयोजन करण्यात आलेले आहे. तरी या कार्यक्रमाला विद्यार्थी तसेच पालक यांनी उपस्थित राहून या संबंधितांनी लाभ घ्यावा असे आवाहन प्राचार्य, शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, पवनी यांनी कळविले आहे.

मकर संक्रातीला हनुमान देवस्थान चांदपूर येथे उसळणार भाविकांची गर्दी

महासागर प्रतिनिधी
सिहोरा दि. ११: सातपुडा पर्वताच्या साहित्यात व चांदपूरच्या उंच टेकडीवर असलेल्या चांदपूर देवस्थानात जागृत हनुमंताचे व लगतच असलेल्या ऋषी देवाचे दर्शन घेण्यासाठी मकर संक्रातीला भाविकांची चांगलीच गर्दी उसळणार आहे.



मकर संक्राति निमित्त यात्रेसाठी भंडारा जिल्ह्यातीलच नव्हे तर विदर्भासह नजीकच्या बालाघाट आणि छत्तीसगड वरून भाविक चांदपूर देवस्थानात दर्शनासाठी येतात. स्वयंभू व जागृत हनुमान मंदिरामुळे पावन झालेले चांदपूर हे छोटेसे गाव आहे. सतराव्या शतकाच्या अंतिम काळात देवागडचे (सध्याचा छिंदवाडा) राजे बक्त बुलंदशाहा यांनी भंडारा जिल्ह्याचा उर्वरित भाग आपल्या राज्यात सामील केला होता. त्यापैकी एक चांदपूर परगाना

होता. बक्त बुलंद नंतर चांद सुलतान यांनी गादी सांभाळली व आपली गादी देवागडहान नागपूरला नेली चांद सुलतान याचा भाऊ चांदवली उर्फ चांदवलीशहा यांनी चांदपूर गावाची स्थापना केली.

हनुमान मंदिरामुळे आहे. येथील हनुमानाची मूर्ती ७ फूट उंच असून त्याचे मुख दक्षिणेकडे तर नजर मात्र रामटेकडे आहे. येथे हनुमानाच्या दर्शनासाठी समर्थ रामदास स्वामी येऊन गेल्याचा उल्लेख आजही पुरातन दस्तऐवजात नमूद आहे. चांदपूर येथे दरवर्षी पोळा, ऋषिपंचमी, मकर संक्रात व हनुमान जयंतीला मोठ्या प्रमाणात यात्रा भरते हजारांच्या संख्येने भाविकांची गर्दी असते. चांदपूरच्या एका पहाडीवर चांदशाहबली यांची मजार आहे. त्या ठिकाणी दरवर्षी एप्रिल महिन्यात उर्फ भरविला जातो. या ठिकाणी हिंदू मुसिम एकत्र येऊन धार्मिक सलोख्याचे उत्कृष्ट उदाहरण दाखवतात मकर संक्राति निमित्त यात्रेसाठी येणाऱ्या यात्रेकरूंना भाविकांसाठी विशेष सोय केली असल्याचे चांदपूर देवस्थान कमिटी कडून सांगितले जात आहे.

राष्ट्रीय बेसबॉल क्रीडा स्पर्धेत अंशिका सूर्यवंशी ब्रॉन्ज मेडलची मानकरी

महासागर प्रतिनिधी
भंडारा दि. ११: छत्तीसगड रायपूर येथे झालेल्या शालेय राष्ट्रीय बेसबॉल क्रीडा स्पर्धेत नूतन कन्या शाळा तथा कनिष्ठ महाविद्यालयाची ८ वी ची खेळाडू कु. अंशिका सूर्यवंशी ब्रॉन्ज मेडलची मानकरी ठरली.



तिने आपल्या यशाचे श्रेय संस्थेचे अध्यक्ष अॅड. एम. एल. भुरे, संस्थेचे सचिव शोखर बोरसे, शाळेच्या प्राचार्या सौ. नीलू तिडके, उपमुख्याध्यापक कैलास कुरंजेकर, पर्यवेक्षिका श्रद्धा रामेकर, प्रिया ब्राह्मणकर, क्रीडा प्रमुख बेनीलाल चौधरी, शुभांगी येनोरकर, मोहन

दाबी, विजय सुखदेवे, जिल्हा क्रीडा अधिकारी लतिका लेकुरवाडे सर्व शिक्षक वृंद यांनी शुभेच्छा देऊन अभिनंदन केले.

महिला अध्यापक विद्यालयात स्नेहसंमेलनाचे आयोजन

महासागर प्रतिनिधी
भंडारा दि. ११: महिला शिक्षण प्रसारक मंडळ भंडारा द्वारा संचालित महिला ज्युनियर कॉलेज ऑफ एज्युकेशन येथे दिनांक १७ व १८ जानेवारी २०२५ ला दोन दिवसीय स्नेहसंमेलनाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

स्नेहसंमेलनाचे उद्घाटन खिरोरा तज्ञ तथा भोंडेकर शिक्षण संस्थेचे सचिव डॉ. सौ. अश्विनी नरेंद्र भोंडेकर यांच्या हस्ते करण्यात येणार आहे. अध्यक्षस्थानी महिला शिक्षण प्रसारक मंडळाचे संचालक सुमंत देशपांडे राहतील. प्रमुख अतिथी म्हणून जि.शि. व प्र. संस्था, भंडाराच्या प्राचार्य श्रीमती रत्नप्रभा भालेराव, म. ज्यु. कॉ. ऑ. एज्यु. माजी प्राचार्या श्रीमती विजया पाटील, महिला शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष प्रकाश खोकेले, उपाध्यक्ष बळवंत जोशी, सचिव संजय गुप्ते, कोषाध्यक्ष श्रीमती युगातांता रहांगडाले, संचालक पी. बी. फुंडे, किशोर वझलवार, रामदास शहारे, सुमंत देशपांडे, सौ. शुभांगीताई ऋषी, के. झेड. शेंडे, प्राचार्य सौ. वर्षा चांदेकर इत्यादी मान्यवर उपस्थित राहणार आहेत. तसेच सांस्कृतिक कार्यक्रम शुकवार, दिनांक १७ जानेवारी २०२५ ला दुपारी २ वाजेपासून सुरू होणार आहे. बक्षिस वितरण शनिवार दिनांक १८ जानेवारी २०२५ ला सकाळी १८ वाजता कार्यक्रमाच्या

महात्मा गांधी विद्यालय तथा कनिष्ठ महाविद्यालय चिचाळ/ बारव्हा येथे आनंद मेळावा

महासागर प्रतिनिधी
लाखांदूर दि. ११: तालुक्यातील महात्मा फुले शिक्षण संस्था चिचाळ द्वारा संचालित महात्मा गांधी विद्यालय तथा कनिष्ठ महाविद्यालय चिचाळ / बारव्हा व मनोहरभाई पटेल प्राथमिक शाळा बारव्हा येथे दि. ११/०१/२०२५ रोज शनिवारला विद्यार्थ्यांमध्ये व्यावसायिक कौशल्य विकसित करण्यासाठी तसेच व्यवहारिक ज्ञान मिळविण्याकरिता आनंद मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले.



कार्यक्रमाच्या उद्घाटन प्रसंगी उद्घाटक म्हणून श्री. सुधीर शेंडे

पत्रकार, सहउद्घाटक श्री. विलास मेश्राम पत्रकार देशोन्नती बारव्हा, अध्यक्ष म्हणून कमलेशजी बोरकर

विशाल फुले सर, श्री. अमोल मेंडे सर, श्रीकृष्ण पायदलवार सर उपस्थित होते .

मान्यवरांनी उद्घाटन झाल्यानंतर विद्यार्थ्यांच्या साहित्याची पाहणी व खरेदी करून विद्यार्थ्यांचा आनंद द्विगुणित केला. कार्यक्रमाचे संचालन कू.प्रियंका भागडकर मॅडम यांनी तर आभार प्रदर्शन श्री.संदीप बालदे यांनी मानले.

समाजसेवा हा आपला पींड, ते कायम सुरू राहणार - माजी आ. चरण वाघमारे

***महाविकास आघाडीतील धोकेबाजांना जनताच धडा शिकवेल!**
***चरण वाघमारे यांच्या वाढदिवसानिमित्त कार्यकर्ता बैठक व रक्तदान शिबीर**

महासागर प्रतिनिधी
तुमसर दि. ११: समाजसेवा हा आपला पींड आहे. यातून आपण बाहेर पडू शकत नाही. त्याकरीता आपण एकमेकांना कशी मदत करता येईल याचे संपूर्ण नियोजन माझ्याकडे आहे. जय-पराजय हा निवडणुकीचा भाग आहे. निवडणुक हरल्याने कुणी कायमचा संपत नसतो ज्याच्याजवळ तुमच्यासारखे प्रामाणिक मावळे/कार्यकर्ते आहेत तो कधीच संपू शकत नाही. सत्ता नसली तर कामे होत नाही हा चुकीचा समज आहे. देशाचे संविधानात ऐवढी ताकद आहे की नियमानुसार तुम्हाला काम करायला कुणीही रोखू शकत नाही असे प्रतिपादन माजी आमदार चरण वाघमारे यांनी केले.



आहे. हीच जाणीव ठवून आपल्या सगळ्यांना एकत्रीतपणे पुढे जायचे आहे.

दि. ८ जानेवारी रोजी माजी आ. चरण वाघमारे यांच्या वाढदिवसानिमित्त गुंज हॉटेल येथे आयोजित भव्य रक्तदान शिबीर व कार्यकर्ता मेळाव्याला ते संबोधित करताना बोलत होते. याप्रसंगी भंडारा जिल्हा परिषद चे उपाध्यक्ष संदिप ताले, जि.प. सभापती कृषि व पशु संवर्धन राजेश सेलोकर, तुमसर पं.स. सभापती नंदुभाऊ रहांगडाले, मोहाडी पं.स. उपसभापती बबलू मलेवार, तुमसर पं.स. उपसभापती हिरालाल नागपुरे, जि.प. सदस्य मेहरताई, ललित शुक्ला, राजेश पटले, छोटू

चरण वाघमारे पुढे म्हणाले की, फक्त पैसे कमविण्यासाठी सत्तेचा गरज असते इज्जत कमविण्यासाठी तुमच्या कामात /परिश्रमात प्रामाणिकपणा असावा लागतो. सरकार कुणाचेही असो लोकांची कामे करण्यासाठी कार्यकर्त्यांनी तत्पर राहावे. गरजू वंचितांना विविध शासकीय योजनांचा लाभ कसा मिळेल याकरीता प्रयत्न करावे लोक तुमच्या बाजूने उभे राहतील. माझ्या निवडणुकीत अनेक कार्यकर्त्यांनी त्यांच्याकडील पैसे खर्च केले मला सांगितले सुध्दा नाही आपला नेता चरणभाऊ निवडून यावा हाच प्रामाणिक प्रयत्न. याची मला जाणीव

१०१ जनांनी रक्तदान करून चरण भाऊ वाघमारे यांना वाढदिवसाच्या शुभेच्छा दिल्या

काहीती विशेष करून कार्यक्रम साजरा करण्याचे वातावरण हल्ली पाहायला मिळते, परंतु अपवाद ठरले. तुमसर विधानसभा क्षेत्राचे माजी आमदार चरण वाघमारे यांनी पोस्ट करीत शुभ चिंतकाना आवाहन करून बॅनर, पोस्टर व इतर प्रदर्शन न करता, फक्त रक्तदान शिबीर आयोजित करून कार्यकर्ते समवेत बैठक घेत शुभेच्छा स्वीकारल्या..

तुमसर विधानसभा क्षेत्रातील माजी आ. चरण भाऊ वाघमारे यांनी पदावर असताना विविध सामाजिक उपक्रम राबवित वाढदिवस साजरा करण्याचा पायंडा मतदार संघात पाडून दिला, त्यामुळे हल्ली कोणताही राजकारणी जरी त्यांचा राजकीय विरोध करीत असला तरी, त्यांचेच पावलवर पाऊल ठेवत रक्तदान, आरोग्य शिबीर, साखे सामाजिक उपक्रम राबवित मी, जनतेची कशी सेवा करतो हे पटवून देत असतो. त्यानिमित्ताने का असेना जनतेची सेवा कार्य घडत असताना मतदारींनी पाहिले आहे. असेच सेवा कार्य आजही चरणभाऊ वाघमारे मित्र वारस, विकास फाऊंडेशन भंडारा जिल्हा, विजयश्री चॅरिटेबल ट्रस्टच्या माध्यमातून होत असून, दोन दिवसीय कार्यक्रम यानिमित्त होत असताना, दिनांक ७ जानेवारी ला कांद्री येथे तर ८ जानेवारी ला तुमसर येथील विकास फाऊंडेशन चे मुख्यालयात हे शिबीर पूर्णत्वास आले. यात १०१ रक्तदात्यांनी अमूल्य असलेल्या रक्ताचे दान केले. यासाठी शासकीय रक्तपेढी भंडारा, लाईफ लाईन ब्रूड बँक नागपूर, शौर्य ब्रूड बँक नागपूर यांच्याकडील तज्ञ चमूकडून रक्तदान करून घेण्यात आले. प्रसंगी अनुराधा पॅरामेडिकल कॉलेज तुमसर, भंडारा कडून डॉ. कुर्वे यांच्या चमूने रक्तगत तपासणी, शुगर बीपी कोफत तपासणी करून सेवा दिली.

त्यांना जनता व कार्यकर्ते धडा शिकवतील. तुमचा राग मी शमवू शकत नाही. तुम्ही योग्य वेळी आपला राग योग्य पध्दतीने व्यक्त राहू हे सुध्दा मला माहिती आहे. आण कॅंप्रेसला जिल्हा परिषद अध्यक्ष पदाच्या निवडणुकीत मदत केली कॅंप्रेसचे काही नेते आपल्या भरवशावर सभापती झाले काही बाजार समितीत निवडून आले मात्र त्यांनी विधानसभा निवडणुकीत आपल्याला धोका दिला. त्याचा बदला तुम्ही येत्या काळात घेणार हे सुध्दा माहिती आहे. निवडणुकीत माझ्यावर चुकीचे आरोप करणाऱ्यांनी नंतर मात्र आपली भूमिका बदलली. निवडणुकी मी कुणाचाही खोटा प्रचार केला नाही फक्त आपला प्रचार केला मात्र विरोधकांनी माझ्यावर खोटा आरोप लावून माझी बदनामी करण्याचा प्रयत्न केला. त्यांना त्यांची जगा दाखविण्याची गरज आहे असे आवाहन चरण वाघमारे यांनी यावेळी केले.

भक्तिमार्ग

काळ चातुर्मासाचा, आरोग्य जपण्याचा

आषाढी एकादशीनंतर चातुर्मासाला प्रारंभ होतो. आषाढातली ही एकादशी देवशयनी मानली जाते. म्हणजे यानंतरचे पुढचे चार महिने देव निद्रिस्त अवस्थेत असतात. कार्तिक महिन्यातल्या प्रबोधिनी एकादशीपर्यंतचा काळ चातुर्मास मानला जातो. चातुर्मासाच्या काळात श्रीविष्णू क्षीरसागरी योगनिद्रा घेत असतो. त्यामुळे या काळात विष्णूची उपासना करण्याबाबत सांगण्यात आले आहे. हिंदू धर्मात या चातुर्मासाचे खूप महत्त्व आहे. या काळात कोणतीही शुभकार्य केली जात नसली तरी व्रतवैकल्य, सणवार यांची रेलचेल असते. या काळातली व्रतवैकल्य, उपावास यांचे धार्मिक महत्त्व तर आहेच शिवाय वैज्ञानिक दृष्टीकोनातूनही याचा विचार करण्यात आला आहे. हा दृष्टीकोन समजून घेण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

आयुर्वेदात ऋतुमानानुसार आहाराचे महत्त्व सांगण्यात आले आहे. चातुर्मासाचा काळ हा पावसाळ्याचा असतो. या काळात शरीरातला अग्नी मंदावतो. पचनशक्ती क्षीण झालेली असते. एकंदरित काय, तर या काळात वातावरणात फारसे चैतन्य नसतं. याची प्रथिती आपल्याला ठायी ठायी येत असते. पावसाळ्यात बाहेरचे वातावरणही काहीसे मंद

आणि कुंद असतं. चातुर्मासात काही गोष्टी निषिद्ध मानण्यात आल्या आहेत. तामसी, सामिप आहार या काळात वर्ज्य करण्याबाबत सांगण्यात आले आहे. या काळात एक वेळ भोजन घेण्यास सांगण्यात आले आहे. पावसाळ्यात अग्नी मंदावत असल्याने पचनसंस्थेचे कार्य मंदागतीने चालतं. एक वेळ उपावास केल्याने पचनसंस्थेवर ताण येत नाही आणि आरोग्य उत्तम राहतं. म्हणूनच या काळात साधा,



सात्विक आहार घेतला जातो. एक वेळ लंघन केल्याने शरीरातले दोष कमी होतात. शरीर हलकं होतं. शरीराचा समतोल राखला जातो. चातुर्मासात मौनव्रताचे महत्त्व आहे. तसंच या काळात निंदानालस्ती करण्यासही मनाई करण्यात आली आहे. एखाद्याबद्दल वाईट बोलणं, वाईट विचार करणं याला फाटा घायला हवा. फक्त चातुर्मासातच नाही तर आयुष्यभर या व्रतांचे पालन करायला हवं. चातुर्मासाच्या

निमित्ताने निदान याची सुरुवात तरी करायला हवी. आजच्या आधुनिक जमान्यात पूर्ण मौनव्रत पाळणं शक्य नसलं तरी मोजकं बोलणं, वायफळ बडबड न करणं, आयुष्याबाबत तक्रारी न करणं, कोणावर टिका, निंदा, टिंगल न करणं एवढं तरी पाळता येऊ शकतं. चार महिन्यांची ही सवय हळूहळू आयुष्यभरासाठी अंगी बाणवता येऊ शकते. चातुर्मासात मंदावलेल्या शक्तीमुळे बोलण्यावरही मर्यादा ठेवण्यास

सांगण्यात आले आहे. आषाढ मासानंतर श्रावणाची सुरुवात होते. श्रावण म्हणजे सण आणि व्रतवैकल्यांचा महिना. या काळातल्या व्रतांमुळे आरोग्य उत्तम राहतं तसंच मंगळगौर, नागपंचमीसारख्या परंपरा आणि सणांनिमित्त महिला एकत्र जमतात. निरस वातावरणात थोडे रंग भरण्याचा प्रयत्न करतात. चातुर्मासाकडे फक्त धार्मिक दृष्टीकोनातून न पाहता त्याचे वैज्ञानिक आणि सामाजिक महत्त्व जाणून घेतलं पाहिजे. असं झालं तरच आपण आपल्या धार्मिक परंपरांची आजच्या काळशी सांगड घालू शकू.



अशी करावी आरती

भगवंताच्या पूजेनंतर आपण आरती करतो. आरती ही भगवंताची स्तुती असते. यामुळे देव प्रसन्न होतो, असं म्हटलं जातं. आरती करताना देवाला ओवाळलं जातं. आरतीचे विविध प्रकार आहेत. कर्पूर आरती, पंचारती याद्वारे परमेश्वराचे ध्यान केलं जातं. आरती करताना निरंजन लावलं जातं. तमिळमध्ये आरतीला 'दीप आराधना' असं म्हटलं जातं. आरती म्हणल्यानेच नाही तर यात सहभागी झाल्यानेही खूप पुण्य मिळतं. आरती करताना काही नियमांचे पालन करायला हवं. आरतीदरम्यान देवतेला तीन वेळा पुष्प अर्पण करायला हवं. आरती करताना झांजा, तबला, ढोल, वाजवले जातात.

आरती म्हणताना भक्ताच्या मनात विशेष भावना असली पाहिजे. आरती करताना देवाच्या ठायी पंचप्राण एकवटायला हवेत. मन परमेश्वराच्या चरणी लीन व्हायला हवं. मनात भक्तीभाव उमटायला हवा. आरती करताना लावलेल्या निरंजनाची ज्योत म्हणजे आपल्या आत्म्याच्या ज्योतीचे प्रतिक

असतं. म्हणूनच आत्म्याची ज्योत परमेश्वराशी एकरूप व्हायला हवी. भक्ताने अंतर्मनाने साद घातली तर परमेश्वर प्रसन्न होतो, असं म्हणतात. आरती करताना आपण दिवा लावतो. हा दिवा विषम संख्येत असायला हवा. म्हणजे ३, ५ किंवा ७ दिव्यांनी देवाला ओवाळायला हवं. सर्वसाधारणपणे पाच दिव्यांनी देवाला ओवाळलं जातं. आरती करताना विविध माध्यमांचा वापर करता येतो. देवाला दिव्याने ओवाळता येतं. पाण्याने भरलेल्या शंखानेही आरती केली जाते. आरती करण्यासाठी पवित्र अशा रेशमी वस्त्राचा वापर केला जातो. आंबा आणि पिंपळाच्या पानांनीही आरती करता येते. तर साष्टांग म्हणजे मेंदू, हृदय, खांदे, हात आणि गुडघे अशा अवयवांनीही देवाची आरती करता येते. आरती हे मानवी देहातल्या पंचप्राणांचे प्रतिक मानली जाते. त्यामुळे येत्या सणासुदीच्या काळात किंवा दैनंदिन पुजेदरम्यान आरती करताना हे नियम लक्षात ठेवले तर अधिक लाभ होऊ शकतील.

मानवी आयुष्यावर रत्नांचा मोठा प्रभाव दिसून येतो, असं ज्योतिषशास्त्र मानतं. राशीनुसार रत्न परिधान केल्यास व्यक्तीचे वर्तन आणि स्वभावामध्ये सकारात्मक परिणाम दिसून येतात. म्हणूनच राशीनुसार रत्न धारण करावं आणि यशवंत व्हावं. आज याविषयी माहिती घेऊ. राशीचक्रातील पहिली रास म्हणजे मेघ.

मेघ: ही अग्रितत्वाची रास आहे. या राशीच्या लोकांनी हिरा घालावा. यामुळे उत्कर्ष होतो.

वृषभ: या राशीचा स्वामी शुक्र असून भाग्यरत्न पाचू हे आहे. या राशीच्या लोकांनी पाचू धारण केल्यास त्यांच्या विचारांमध्ये संतुलन बघायला मिळतं.

मिथुन: बुध राशीस्वामी असणाऱ्या मिथुन राशीच्या लोकांनी मोती धारण करावा. यामुळे आर्थिक स्थिती सुधारते त्याचबरोबर नातेसंबंधांमधील तणाव निवळतो.

कर्क: राशीचक्रातील या चौथ्या

राशीच्या लोकांनी माणिक हे रत्न धारण करावं. हे रत्न या लोकांचा स्वभाव, जनसंपर्क आणि आर्थिक स्थितीवर प्रभाव दाखवतं.

सिंह: सिंह या राशीचा स्वामी सूर्य आहे. ही अग्रितत्वाची रास आहे. या राशीच्या लोकांना पेरीडॉट नामक रत्नाचा सकारात्मक परिणाम दिसून येतो.

कन्या: कन्या रास असणाऱ्या लोकांचे भाग्यरत्न नीलम आहे. चमकदार निळ्या रंगाचे हे रत्न या लोकांच्या आयुष्यात अत्यंत सकारात्मक बदल घडवून आणू शकतं.

तुळ: तुळ राशीचा स्वामी शुक्र असून या राशीच्या लोकांना ओपल या रत्नाचा विशेष लाभ मिळतो.

वृश्चिक: जलतत्वाच्या या राशीचे लोक अतिशय संवेदनशील असतात. ते अधिक चिकित्सक असतात. या गुणांमध्ये संतुलन निर्माण करण्यासाठी वृश्चिक राशीच्या लोकांनी टोपाझ हे रत्न धारण करावं.

संयम हा महत्त्वपूर्ण गुण आहे. या गुणामुळे आयुष्यातील खडतर प्रसंगांना तोंड देण्याची क्षमता येते. मौन हा संयमाचाच एक पैलू आहे. शब्द वाणीच्या रूपात प्रकट होतात तेव्हा मोठा प्रभाव सोडून जातात. हे शब्द चांगले असतात तेव्हा साहजिकच प्रभाव चांगला असतो. उलटपक्षी, शब्द कटू, अमंगल आणि उग्र असले की प्रभावही वाईटच असतो. म्हणूनच आयुष्याचे अंतिम सत्य मृत्यू आहे. अगदी त्याच प्रकारे वाणीचा शेवट मौन आहे. आपल्याकडे अक्षराना ब्रह्म समजण्यात येतं. या शब्दब्रह्माचा उचित मान ठेवणं प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे. वाणीचे माध्यम म्हणजे जीभ... वाणी मधूर असेल तर समोरच्या व्यक्तीपर्यंत माधुर्य पसरतं. मात्र जीभेद्वारे चुकीच्या शब्दांचा उच्चार

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

* चार धामांपैकी एक म्हणजे उत्तराखंडमधलं बद्रीनाथ मंदिर. अलकनंदा नदीच्या किनारी हे मंदिर वसलं आहे. या मंदिरात श्रीविष्णूची काळ्या पाषाणापासून घडवलेली मूर्ती आहे.

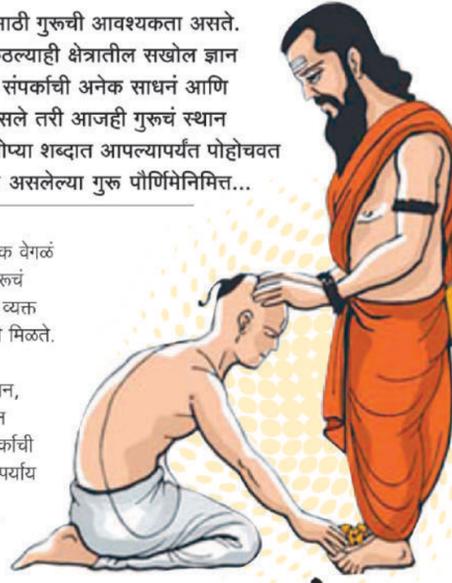
* पुरीचे जगन्नाथ मंदिरही चार धामांपैकी एक. या ठिकाणी श्रीकृष्ण, सुभद्रा आणि बलराम यांच्या मूर्ती आहेत. जगन्नाथाची रथयात्रा जगभरात प्रसिद्ध आहे.

* तिरुपतीचे बालाजी मंदिर हे श्रीविष्णूचे अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. बालाजी मंदिर श्रीमंत देवस्थानांपैकी एक. देश-विदेशातले भक्त तिरुपतीला येतात. इथे केस अर्पण करण्याची परंपरा आहे.

* तमिळनाडूतल्या कांचीपुरममध्ये उलागलंडा पेरुमल मंदिर आहे. हे स्थान विष्णूच्या १०८ दिव्यधामांपैकी एक आहे.

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

प्रत्येकाच्या आयुष्यात गुरुचं एक वेगळं स्थान असतं. गुरुपौर्णिमेच्या निमित्ताने गुरुचं स्मरण करण्याची, त्यांच्याप्रती आदरभाव व्यक्त करण्याची, त्यांचा सन्मान करण्याची संधी मिळते. कुठलंही ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी गुरुची आवश्यकता असते. साहित्य, कला, विज्ञान, तंत्रज्ञान कुठल्याही क्षेत्रातील सखोल ज्ञान मिळवण्यासाठी गुरुला पर्याय नाही. संपर्काची अनेक साधने आणि विद्याग्रहणाचे अनेक पर्याय समोर असले तरी आजही गुरुचं स्थान अबाधित आहे. गुरु कुठलंही ज्ञान सोप्या शब्दात आपल्यापर्यंत पोहोचवत असतो. ज्ञानावर त्याचे संस्कार झालेले असतात. एखाद्या विषयावर अभ्यास, मनन आणि चिंतन करून त्याने तो विषय समजून घेतलेला असतो. असा स्वतःला समजलेला विषय दुसऱ्यापर्यंत पोहोचवताना तो आनंदी असतो. दुसऱ्याला ते ज्ञान देण्यामागे त्याची तळमळ असते. आपल्याला आकलन झालेल्या विषयावर विद्यार्थ्यांनं आणखी काम करावं, त्यावर अधिक संशोधन व्हावं आणि ज्योतीनं ज्योत प्रज्वलित होत रहावी ही सच्च्या गुरुची मनोधारणा असते. म्हणून शिष्य आपल्यापेक्षा मोठा व्हावा, त्यानं त्रिखंडात कीर्ती मिळवावी या उद्देशानं तो काम करतो. शिष्याच्या प्रगतीवर त्याच्या या सकारात्मक भावनांचा परिणाम स्पष्ट दिसून येतो. म्हणूनच काळ बदलला तरी गुरुला पर्याय नाही. आता गुरुगृही राहून तपसाधना करण्याचे दिवस नाहीत. घरचे लाडकोड अनुभवत शैशव घालवण्यानंतर किशोरवयात व्यवहाराचे कटू धडे घेण्यासाठी गुरुगृही जाण्याची आज आवश्यकता नाही. तिथल्या कडक शिस्तीत, समवयस्कांसमवेत विद्याभ्यास करण्याचं आज काहीच प्रयोजन नाही. निसर्गाच्या सानिध्यात राहून आयुष्याचा अर्थ जाणून घेत उत्तम गृहस्थ होण्यासाठी पार पाडावा लागणारा हा महत्त्वाचा टप्पा आज आपल्या जीवनशैलीपासून दूर गेला आहे. आता विद्यार्थ्यांना घडवणाऱ्या, ज्ञानसंपन्न करणाऱ्या शिक्षण संस्था आहेत. पण त्यामुळे गुरु ही संकल्पना बदललेली



आता वंदू गुरुजनां..

नाही. एक नक्की की, आता परिस्थिती आमूलाग्र बदलली आहे. आजचं शिक्षण विद्यार्थी नव्हे तर परीक्षार्थी घडवत आहे. आता सगळ्याच घटनां एकसारख्या साच्यातून बाहेर काढलं जातंय. सर्वांना एकाच तागडीत तेलू पाहतंय. अर्थातच याचे तोटेही समोर दिसत आहेत. पूर्वी अशी परिस्थिती नव्हती. गुरुची रत्नपारखी नजर प्रत्येकातील विशेष गुण चाणाक्षपणे हेरत असे. प्रत्येक मातीचा कस लक्षात घेऊनच त्याला पूरक साच्यात घडवलं जात असे. म्हणूनच तयार होणाऱ्या प्रत्येकाचा आकार, रंग, रूप आणि अस्तित्व वेगळं असे. प्रत्येकाच्या अस्तित्वाला अर्थ देण्याचं काम असं विनासायास पार पडत असे. पण आता या संकल्पनेचं विकेंद्रीकरण झालं आहे. सकाळी शाळेत शिकायचं, दुपारी क्लासला जायचं, एखाद्या तिसऱ्याचं साहित्य अभ्यासाला पूरक म्हणूनच वापरायचं, गरज वाटल्यास घरातल्याचं सहाय्य घ्यायचं. म्हणजेच एक गुरु-एक शिष्य ही स्थितीच आता राहिलेली नाही.

भक्ती विशेष

मातापित्याचे संस्कार असतात तसेच गुरुचे असतात. त्यांचं चारित्र्य, व्यासंग, वागणूक, व्यवहारज्ञान या सर्वांचा प्रभाव शिष्यावर पडतो. ही जाणूनबुजून नव्हे तर अप्रत्यक्षरित्या घडणारी क्रिया आहे. हे संस्कार त्या कोवळ्या वयात आदर्श निर्माण करत असतात. आयुष्यभर दीपस्तंभासारखी साथ देत असतात. पण काळाच्या प्रवाहात हा प्रघात मागे पडला आणि शिक्षणाचा बाजार मंडणारी एक व्यवहारी व्यवस्था अस्तित्वात आली. पण याचा अर्थ असा नव्हे, की आज गुरुपदी बसवावे असे लोकच नाहीत. सगळीकडे पसरलेली भेसळीची कीड इथेही पसरली असली तरी अनेक ऋषीतुल्य व्यक्तिमत्त्वं आपल्या आयुष्यात येतात. त्यातील काही लोक तर निरिच्छ भावनेनं विद्यार्थ्यांच्या भल्यासाठी झटत असतात. आज गुरुप्रती आदर कमी होतोय ही वस्तुस्थिती आहे. गुरुला एकेरी संबोधण्यापर्यंत न्हास झालाय हे देखील वास्तव आहे. पैसा मिळवणं हे इप्सित समोर ठेवून विद्यादान करणाऱ्यांची संख्या वाढतीये हे नाकारण्यात अर्थ नाही. पण म्हणून सगळं संपलं असं नाही. कल्पना आणि वास्तव या दोन विरुद्ध बाबी असतात. त्या साधणं हे कर्मकठीण काम. पण काहीना ही किमया साधते आणि बदलत्या प्रवाहातही स्वतः टिकवून प्रवास सुरू ठेवला जातो. आजही असे अनेक आदर्श आहेत. म्हणूनच आजही शाळेत असताना चिडके वाटायचे ते शिक्षक रस्त्यात भेटले की नकळत पायाला हात लावून नमस्कार केला जातो, जातीनं विचारपूस केली जाते. एखादी जुनी कविता वाचताना प्राध्यापकांनी वर्गात केलेलं रसग्रहण स्मरतं. तोंडी हिशेब करताना, पाढा चुकल्यावर शिक्षकांनी हातावर दिलेली छडी आठवते. वय आणि प्रगल्भता वाढताना शिक्षकांचा आठव अधिक गहिरा होत जातो. आजच्या पिढीलाही या अनुभूतीचा आनंद घेता यावा अशी इच्छा आहे. गुरुपौर्णिमा इव्हेंट होता कामा नये. किमती भेटवस्तू, हार-फुलांचे गुच्छ, महागडी प्रिंटिंग देऊन गुरुपौर्णिमेचा इव्हेंट साजरा होईल, पौर्णिमा नाही. ही व्यासपौर्णिमा साजरी करायची तर दोघांची मने विशुद्ध हवीत. मनात प्रेमभाव दाटून यायला हवा आणि हा वसा पुढे चालवण्याचा संकल्प सोडायला हवा. दिल्यानं वाढणारी ही एकमेव संपत्ती आहे. वाटल्यानं वृद्धिंगत होणारा हा एकमेव खजिना आहे. तो जपू या. गुरुपौर्णिमा आनंदाने साजरी करू या.

संयमात सामर्थ्य दडलंय

झाला तर समोरची व्यक्ती कायमची दुरावते. हे सगळे शब्दांचे खेळ आहेत. मन आणि मस्तिष्कावर शब्दांचा थेट परिणाम होतो हे सत्य आधुनिक मानसशास्त्रानेही मान्य केलं आहे. एखादी व्यक्ती अपशब्द उच्चारत असेल तर समोरची व्यक्ती उत्तेजित होऊन त्याचा अविर्भावत प्रत्युत्तर देते. समोरच्याची वाणी समजूनदार असेल तर प्रत्युत्तरही तसंच येतं. म्हणूनच जगातल्या प्रत्येक धर्मनि ऊर्जावान शब्दाचा संचय करण्याचं सूचित केलं



स्वबोध

आहे. कुठल्याही धर्माची प्रार्थना पाहिली तर त्यात मधूर, मंगल, ऊर्जावान शब्दच दिसतात. आपल्या मंत्रांमध्येही असेच शक्ती प्रदान करणारे, समन्वय साधणारे आणि संघटित होण्याची शिकवण देणारे शब्द आढळतात. हेच सामर्थ्य जगण्याला नव बळ



श्रीविष्णूची पावन तीर्थक्षेत्रे

या मंदिराला कोडालअझहर असं म्हटलं जातं. * तमिळनाडूमधल्या कांचीपुरममध्ये श्री वरदराजा पेरुमल मंदिर आहे. विष्णूचे भक्त या स्थानाला अत्यंत पवित्र मानतात. * गुवाहाटीमध्ये अस्वक्रंता मंदिर आहे. हे मंदिरही बरंच प्रसिद्ध आहे. * तमिळनाडूतल्या श्रीरंगममध्ये श्रीरंगनाथस्वामी मंदिर आहे. या मंदिराची रचना अनोख्या पद्धतीने करण्यात आली आहे. इथे भाविकांची वर्दळ असते.

तीर्थक्षेत्र

धनु : अग्रितत्वाची ही रास चिकित्सक स्वभावासाठी ओळखली जाते. या लोकांना वारंवार आरोग्याच्या तक्रारी जाणवतात. ही नकारात्मकता दूर करण्यासाठी लाजव्रत नावाचं रत्न उपयुक्त ठरतं. मकर : मकर राशीच्या लोकांनी गार्नेट नामक लाभदायी रत्न धारण करावं. क्रिस्टल स्वरूपात असणारं हे रत्न शुभ फलदायी ठरतं. कुंभ : या राशीचे लोक अग्रितत्वाने प्रभावित असतात. जीवनात संतुलन निर्माण करण्यासाठी त्यांनी एमेथिस्ट नामक रत्न धारण केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात. मीन : भावनातिरेक हे स्वभाववैशिष्ट्य असणाऱ्या लोकांनी अंकगमरीन स्टोन नामक रत्न धारण करावं. हे रत्न आयुष्यातील नकारात्मकता घालवतं.

चौ-याऐशी लक्ष योर्नीमथून फिरल्यानंतर मनुष्यजन्म मिळतो, असं प्राणीमात्रांमध्ये माणूस श्रेष्ठ मानला जातो. माणसाकडे बुद्धी आहे, जाणीवा आहेत. तो हसू शकतो, रडू शकतो, बोलू शकतो. सर्व प्राणीमात्रांमध्ये हे वरदान केवळ मनुष्यालाच मिळालं आहे. म्हणूनच मनुष्य जन्म मिळणं भाग्याचं मानलं जातं. या जन्माचं सोनं करायचं की मातेरं हे ज्याच्या त्याच्या हाती असतं. समर्थ रामदास स्वामी दासबोधामधील पहिल्या दशकामधील दहाव्या समासामध्ये नरदेह स्तवन करतात. यात ते नरदेहाचं महत्त्व विषद करतात. ते म्हणतात, धन्य धन्य हा नरदेहो! येथील अपूर्वता पाहो! जो

जो किजे परमार्थालाहो। तों तों पावे सिद्धीतें।१। या नरदेहाचेनि लागवेगे। येक लागले भक्तीसंगें। येकीं परम वीतरांगें। गिरिकंदरे सेविलीं।२। याचा अर्थ असा की, हा नरदेह खरंच धन्य आहे. नरदेह प्राप्त झाल्यावर परमार्थ करता येतो. हीच याची अपूर्वता म्हणावी लागेल. जे परमार्थाला लागतात ते सिद्धीस जातात. नरदेह प्राप्त झाल्यानंतर काहीजण भक्तीमार्गाला लागतात. परमेश्वराची निरसिम भक्ती करू लागतात. काहीजण वैराग्य पत्करतात. विरक्त होऊन ते डोंगरकपारीत राहू लागतात. नरदेह मिळाल्यानंतर विविध मार्गांनी देवाची भक्ती केली जाते. याबद्दल ते म्हणतात की, येक फिरिती तीर्थाटणें। येक करिती पुरश्चरणे। येक अखंड नामस्मरणें। निष्ठावंत राहिले।३।

लागतो. ही बाब सर्वश्रुत आहे. सर्वजण हे जाणतात. त्यामुळे नरदेह मिळाल्यानंतर परलोकप्राप्ती होऊ शकते. त्या दृष्टीने आपण प्रयत्न करायला हवेत. समासाच्या अखेरीस समर्थ म्हणतात, देह परमार्थ लाविले। तरिच याचे सार्थक जालें। नाही तरी हें वेधंघि गेलें। नाआ आघातें मृत्यूपंधे।६।१। याचा सरळ साधा अर्थ म्हणजे नरदेह परमार्थासाठी दिला तरच त्याचे सार्थक होते. नाही तर जन्म व्यर्थ जातो. त्याला काहीही अर्थ उरत नाही. परमार्थाकडे दुर्लक्ष केलं तर मनुष्य अनेक प्राकारच्या आघातांनी मृत्यूपंधाला लागतो. त्यामुळे मनुष्यदेहाचं सार्थक करून मोक्ष मिळवायचं असेल तर परमार्थ करायला हवा.

जन्माचं सोनं करा

दासबोधान्तून

वाल्मीक कराडलाही 'मकोका' लावा

राजकारण कुठे नेऊन बसवेल याचा भरवसा नाही : मुख्यमंत्री फडणवीस

महासागर प्रतिनिधी धाराशिव, दि. ११ :
ब्रीड मधील मरसाजोग येथील सरपंच संतोष देशमुख यांच्या हत्येचा प्रकरणात सात आरोपींना मकोका लावण्यात आला आहे. मात्र उरलेल्या आठव्या आरोपीला सुद्धा मकोका लावला पाहिजे. त्याच्यावर देखील ३०२ चा गुन्हा दाखल झाला पाहिजे. या हत्येमध्ये आका सुद्धा आहे. तोच मेन असल्याचा आरोप भाजप आमदार सुरेश धस यांनी केला आहे. संतोष देशमुख हत्या प्रकरणात आरोपींना कडक शिक्षा करण्याच्या मागणीसाठी धाराशिव जिल्ह्यामध्ये सर्वपक्षीय मोर्चाचे आयोजन करण्यात आले होते. या वेळी धस बोलत होते. या प्रकरणातील वरच्या आकांना १९ ऑक्टोबर रोजी स्वतःच्या



आमदार सुरेश धस यांची मागणी

सातपुडा या बंगल्यावर बैठक घेतली. त्यामुळे तो यामध्ये आरोपी का नाही? असा सवाल धस यांनी उपस्थित केला. संतोष देशमुख यांची हत्या केवळ दीड कोटी रुपयांसाठी केली गेली. दीड कोटी नाही तर आम्ही तीन

कोटी गोळा करून तुम्हाला दिले असते. मात्र आमच्या माणसाला अशा पद्धतीने तुम्ही मारण्याला नको होते, असे देखील धस यांनी म्हटले आहे. संतोष देशमुख आणि सोमनाथ सूर्यवंशी यांच्या कुटुंबाला न्याय मिळवण्यासाठी या मोर्चाचे आयोजन करण्यात आले आहे. या मोर्चात कोणत्याही प्रकारचा जातिवाद केला जात नसल्याचा दावा सुरेश धस यांनी केला आहे. मंत्री धनंजय मुंडे यांचे झूज प्रकरणातील आरोपींसोबत फोटो आहेत. त्यामुळे अजित पवारानी धनंजय मुंडेना

मंत्रिपदावरून दूर करून त्यांच्या जागी मनोज कायदे यांना संधी द्यावी, अशी मागणी आमदार सुरेश धस यांनी यावेळी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्याकडे केली. तुमच्या पक्षातील अनेक आमदार निवडून आले आहेत. त्यातील कोणालाही संधी द्या, मात्र, यांना मंत्रिमंडळातून बाजूला करा, अशी मागणी देखील धस यांनी केली. त्यांनी भर दिवसा हत्या केली पुढील काळात ते सकाळी देखील हत्या करतील, असा इशारा देखील धस यांनी दिला आहे. आज ७ जणांना मकोका लागला. एकाला बाजूला ठेवण्यात आले आहे. त्याच्यावरही मकोका लावण्यात आला पाहिजे. आका सध्या आपला या प्रकरणाशी कोणताही संबंध नसल्याचा दावा

करत असेल, पण तोच मुख्य आहे. वरच्या आकांनीही १९ ऑक्टोबरला आपल्या सरकारी सातपुडा बंगल्यावर बैठक घेतली होती. ही बैठक घेणारा मंत्री या प्रकरणात आरोपी कसा नाही? हे मला पोलिसांनी समजावून सांग्यावे, असे सुरेश धस म्हणाले. अॅटोसिटी दाखल करू नका म्हणून आकांनी पोलिसांना फोन केला होता. त्यानंतर आका त्याच्या आकाशी बोलला असेल. या दोघांनाही बिनभाड्याच्या खोलीत टाकले पाहिजे. यांना जिल्ह्याच्या गरम बराकीत जाऊ द्या, अशी माझी पोलिसांना विनंती आहे. या लोकांनी बाहेर कितीही टारटूर केली तरी या गरम बराकीत गेले की देव आठवतात, असेही सुरेश धस म्हणाले.



नेऊन बसवेल याचा काही भरवसा नसतो. मयादीहीन पातळी सोडून वैयक्तिक टीका झाली तरी संयमी राहिलो. शरद पवारानी त्यांच्या पक्षाच्या बैठकीत रा. स्व. संघाच्या कामाचे कौतुक केले. याविषयी फडणवीस म्हणाले की, शरद पवार अतिशय चाणाक्ष आहेत. फेक नॅरिटिव्हचे वातावरण पंकर करणारी शक्ती कोण याचा त्यांनी निश्चित अभ्यास केला असेल. ही शक्ती नियमित राजकारण करणारी नव्हे तर राष्ट्रकारण करणारी शक्ती आहे. हे त्यांच्या लक्षात आल्याने त्यांनी रा. स्व. संघाचे कौतुक केले असावे असे वाटते. शेवटी प्रतिस्पर्धाचंही कौतुक करावे लागते, असेही फडणवीस म्हणाले.

पोलीस आणि न्यायालयास पासपोर्ट जप्त करण्याचा अधिकार नाही : हायकोर्ट

मालवण शिवपुतळा दुर्घटना प्रकरण

महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. ११ :
पोलीस व न्यायालयाला पासपोर्ट जप्त करण्याचा अधिकार नाही, असे मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठाच्या न्यायमूर्ती उर्मिला जोशी-फलके यांनी एका निकालात स्पष्ट केले आहे. २ जून २०१७ रोजी सीबीआयच्या आर्थिक गुन्हे शाखेने बँक ऑफ बडोदाच्या फसवणूक प्रकरणात न्यायालयात गुन्हेगार येथील चित्रपट लेखक व निर्देशक संदीप केवलांनी याच्यासह इतर आरोपींसोबत गुन्हा दाखल केला आहे. दरम्यान, सीबीआयने फौजदारी प्रक्रिया संहितेमधील कलम १०२ अंतर्गतच्या अधिकाराचा वापर करून केवलांनीचा पासपोर्ट जप्त करून विशेष सत्र न्यायालयात सादर केला. त्यानंतर या न्यायालयाने फौजदारी प्रक्रिया संहितेमधील कलम १०४ अंतर्गतचे अधिकार वापरून



पासपोर्ट स्वतःच्या ताब्यात घेतला. पासपोर्ट हा प्रवासाचा एक दस्तऐवज आहे. हा मुख्यत्वे आंतरराष्ट्रीय प्रवासाच्या उद्देशाने त्याच्या धारकाची ओळख आणि राष्ट्रीयत्व प्रमाणित करतो. सीबीआयने फौजदारी प्रक्रिया अधिकाराचा वापर करून केवलांनीचा पासपोर्ट जप्त करून विशेष सत्र न्यायालयात सादर केला. त्यानंतर या न्यायालयाने फौजदारी प्रक्रिया संहितेमधील कलम १०४ अंतर्गतचे अधिकार वापरून

सत्र न्यायालय, सीबीआय कारवाई ठरवली अवैध
घेतला. उच्च न्यायालयाने सीबीआय व सत्र न्यायालयाची ही कारवाई अवैध ठरवली. फौजदारी प्रक्रिया संहितेमधील कलम १०२ अंतर्गत पोलिसांना व कलम १०४ अंतर्गत फौजदारी न्यायालयाला गुन्हाशी संबंधित वस्तू जप्त करण्याचा अधिकार आहे. परंतु, पासपोर्ट जप्त करिताना पासपोर्ट कायदा लागू होतो. हा विशेष कायदा आहे. त्यामुळे या कायद्याचीच अंमलबजावणी करणे बंधनकारक आहे. या कायद्यातील कलम १० (३) (ई) अनुसार केवळ पासपोर्ट अधिकारीच पासपोर्ट जप्त करू शकतात, असे उच्च न्यायालयाने नमूद केले.

महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ११ :
मालवण येथील शिवपुतळा दुर्घटनाप्रकरण अटकेत असलेला शिल्पकार जयदीप आपटे याला उच्च न्यायालयाने शुक्रवारी जामीन मंजूर केल्याने आपटे याला कोर्टात ठेवण्याची गरज नाही. शिवाय, या दुर्घटनेत कोणीही जखमी झालेले नाही. त्यामुळे, हत्येचा प्रयत्न केल्याचे कलम या प्रकरणी लागू होऊ शकत नाही, असे सकृतदर्शनी निरीक्षण नोंदवून न्यायमूर्ती नितीन बोरकर यांच्या एकलौपीताने आपटे याला जामीन मंजूर केला. तत्पूर्वी, निविदेतील अटीनुसार पुतळ्याच्या बांधकामाकरिता लागणाऱ्या साहित्यासाठी आपटे याने ४० लाख रुपयांचे कर्ज घेतले होते. त्यामुळे, पुतळा दुर्घटनेत दबावा, अशी तजवीज याचिकाकर्ता का करेल, असा प्रश्न आपटे यांच्या वतीने युक्त्यावाद करताना वकील गणेश सोवनी यांनी केला.



नागपूर : प्राणघातक नायलॉन मांजा विरोधात नागरिकांचा मोर्चा

पर्यटकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे समितीची स्थापना

सामाजिक ऋणानुबंधनातून दिले जाणारे पुरस्कार लोकाश्रयाचे प्रतीक

पैशांच्या वादातून तरुणाचा खून

महासागर प्रतिनिधी नागपूर, दि. ११ :
उमरेड-कन्हाडला अभयारण्यात एफ-२ नावाची वाघीण आणि तिच्या पाच बछ्छ्यांचा रस्ता पर्यटकांनी अडवला होता. या प्रकरणी मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठाने दखल घेत स्वतःहून जनहित याचिका दाखल केली आणि वन विभागाच्या अधिकाऱ्यांची कानउघाडणी केली. शुक्रवारी या प्रकरणी अतिरिक्त प्रधान मुख्य वनसंरक्षक यांनी न्यायालयाची माफी मागिली. भविष्यात अशा प्रकारच्या घटना होऊ नये यासाठी जिम्मेदार चालक, मार्गदर्शक आणि पर्यटकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे तयार करण्यासाठी विशेष समिती तयार

केल्याची माहितीही त्यांनी न्यायालयाला दिली. उमरेड-कन्हाडला अभयारण्यात ३१ डिसेंबरला पर्यटकांनी वाघांचा रस्ता अडवला होता. मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठाने ६ जानेवारी रोजी स्वतःहून जनहित याचिका दाखल करण्याचा निर्णय घेतला. शुक्रवारी न्या. नितीन सांबरे आणि न्या. वृषाली जोशी यांच्या खंडपीठासमोर सुनावणी झाली. अतिरिक्त प्रधान मुख्य वनसंरक्षक यांनी न्यायालयात शपथपत्र सादर केले. अशा घटनांची पुनरावृत्ती होऊ नये यासाठी विभागीय वन अधिकारी, सहायक वनसंरक्षक, परिक्षेत्र वन अधिकारी यांची समिती नेमण्यात आली आहे.

महासागर प्रतिनिधी नागपूर, दि. ११ :
राजाश्रय आणि लोकाश्रय या दोन माध्यमांमधून पुरस्कार दिले जातात. अनेक तात्विक तडजोडीतून तसेच चरणचुंबन व नवनीत लेपणाच्या आवरणानुसार राजाश्रयाचे पुरस्कार अंकित होत असतात पण समाजाचे ऋणानुबंध जेव्हा पुरस्काराच्या रूपाने अधोरेखित होतात तेव्हा ते लोकाश्रयाचे प्रतीक असतात असे वक्तव्य कृष्णा इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस कराडचे सल्लागार डॉ. वेदप्रकाश मिश्रा यांनी केले. अवचित्य होते विदर्भ गौरव प्रतिष्ठान नागपूर द्वारा आयोजित सोहळा कुतूहलच या सोहळ्याचे. बाबुराव धनवडे सभागृह येथे आयोजित या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष ज्येष्ठ पत्रकार व माजी माहिती आयुक्त राहुल पांडे, डॉ. गिरीश गांधी, प्रशांत वऱ्हाडे, अतुल दुरगकर, निलेश

व्यवसाय करणारे अॅड. फिरदौस मिर्झा, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज शहराचे भूतपूर्व पोलीस आयुक्त डॉ. भूषणकुमार उपाध्याय, केंद्रीय लिंबूवर्गीय संशोधन संस्था चे संचालक तसेच नवनवीन सायटूस जातीचा शोध लावणारे डॉ. दिलीप घोष, कोरोना काळात नागपूरचे जिल्हाधिकारी म्हणून ज्यांची कारकीर्द उल्लेखनीय ठरली असे रवींद्र ठाकरे, डॉक्टर सिद्धार्थ काने, सामाजिक जाणिवेतून वकिली

संचालिका रेखा दंडोगे घोषा, परोपकारी उपक्रमशील माणूस म्हणून ओळख असणारे राम गावडे यांचा यावेळी शाल, श्रीफळ, पुष्पहार व सन्मानचिन्ह देऊन डॉ. वेदप्रकाश मिश्रा यांच्या हस्ते सन्मान करण्यात आला. यावेळी डॉ. वेद प्रकाश मिश्रा पुढे म्हणाले की पु.ल. देशपांडे म्हणाले होते की आपण अशा सामाजिक पोषकतेत राहते की ज्यांच्या पायावर डोके ठेवावे असे पाय नाहीत व

आशीर्वाद देणारे हात नाहीत. पण सुदैवाने आज ज्या सत्कारमूर्तीचा सन्मान होतो आहे यांच्या रूपात समाजाला दिग्दर्शित करणारे खरे दस्तऐवज आपल्याला मिळालेले आहेत. मानव एकतर पुरस्काराचा हक्दार असतो किंवा तिरस्काराला पात्र असतो. या दोन सामाजिक विंदूमध्ये कोणताही जीवनाचा दर्शन नाही. असे यावेळी त्यांनी मार्गदर्शन केले. यावेळी गिरीश गांधी आपल्या प्रास्ताविकेत म्हणाले की सामाजिक, राजकीय, सांस्कृतिक, शैक्षणिक, आरोग्य, कृषी, प्रशासन अशा विविध क्षेत्रांमध्ये आपल्या परोपकारी सेवा भावनेतून सामाजिक उत्थान करणारे आजचे हे सत्कारमूर्ती म्हणजे आजच्या काळातील संत आहेत. त्यांचं ऋण आपण फेडू शकत नाही पण फुलत नाही तर फुलाची पाकळी या सुत्रातून आपण त्यांचं काही देणं लागतो या भावनेतून आजचा हा सत्कार समारोह आहे.

आज खासदार क्रीडा महोत्सवाचे उद्घाटन

खासदार कंगना रणौत यांची उपस्थिती

खासदार क्रीडा महोत्सवाचे वेळापत्रक



महासागर प्रतिनिधी नागपूर, दि. ११ :
नागपूर आणि विदर्भातील खेळाडूसाठी महत्त्वाचे व्यासपीठ ठरलेल्या खासदार क्रीडा महोत्सवाच्या सातव्या पर्वाला रविवार १२ जानेवारी २०२५ रोजी सुरुवात होत आहे. खासदार क्रीडा महोत्सवाचे प्रेरक केंद्रीयमंत्री नितीन गडकरी यांच्या अध्यक्षतेत व खासदार, सिने अभिनेत्री कंगना रणौत यांच्या विशेष उपस्थितीत रविवारी १२ जानेवारी रोजी सकाळी ७ वाजता यशवंत

स्टेडियम येथे महोत्सवाचा शुभारंभ होईल. मान्यवर अतिथींच्या हस्ते क्रीडा ज्योत प्रज्वलित केली जाईल. यावेळी खासदार क्रीडा महोत्सवाचे ध्वजारोहण होईल, अशी माहिती खासदार क्रीडा महोत्सवाचे सचिव डॉ. पीयूष आंबुलकर यांनी शनिवारी (ता. ११) पत्रकार परिषदेत दिली. यात विविध ५८ खेळांच्या तब्बल २९०० चमू, ६००० ऑफिसियल्स, ८० हजार खेळाडूंचा समावेश असेल. एकूण १३१०० स्पर्धा खेळविण्यात येणार असून यात केंद्रीयमंत्री नितीन गडकरी यांच्या

संकल्पनेतून साकार झालेल्या खासदार क्रीडा महोत्सवाच्या सातव्या पर्वाचे आयोजन १२ जानेवारी ते २ फेब्रुवारी २०२५ या कालावधीमध्ये करण्यात येणार आहे. महोत्सवाच्या २० दिवसांमध्ये शहरातील ७३ क्रीडांगणांवर ५८ खेळ खेळले जातील. यात विविध ५८ खेळांच्या तब्बल २९०० चमू, ६००० ऑफिसियल्स, ८० हजार खेळाडूंचा समावेश असेल. एकूण १३१०० स्पर्धा खेळविण्यात येणार असून यात केंद्रीयमंत्री नितीन गडकरी यांच्या

१२ जानेवारी : खो-खो (विदर्भ स्तरीय), अॅथलेटिक्स, कबड्डी (विदर्भ स्तरीय), सॉफ्टबॉल, बास्केटबॉल
१३ जानेवारी : टेनिस बॉल क्रिकेट, प्रोफेशनल टेनिस बॉल क्रिकेट, च्युडो (विदर्भ स्तरीय), बॅडमिंटन (विदर्भ स्तरीय), पंजा कुस्ती, लॉन टेनिस
१५ जानेवारी : तलवारबाजी, वुशू, तायक्वांडो
१६ जानेवारी : तिरंदाजी, मल्लखांब, रस्सीखेच, व्हॉलिबॉल
१७ जानेवारी : टेबल टेनिस
१८ जानेवारी : ब्रिज, हॉकी, हॅंडबॉल (विदर्भ स्तरीय), जलतरण
१९ जानेवारी : सायकलिंग (विदर्भ स्तरीय), क्वान की डो मार्शल आर्ट
२० जानेवारी : मास्टर अॅथलेटिक्स, आर्ट्या पाट्या, रायफल शूटिंग, ट्रायथलॉन
२२ जानेवारी : अष्टोडू, दिव्यांग स्पर्धा, बॉक्सिंग
२३ जानेवारी : कुस्ती, लेदर बॉल क्रिकेट, कॅरम राज्य मानांकित, कोशिकी मटेरियल आर्ट, कराटे, मिनी गोल्फ
२४ जानेवारी : व्हॉलिबॉल जिल्हा आंतर क्लब, बुद्धिबळ, थ्रो बॉल, पलोअर बॉल, लंगडी
२५ जानेवारी : रोप स्किपिंग, च्येष्ट नागरिक स्पर्धा
२६ जानेवारी : स्केटिंग, बॉडी बिल्डिंग (विदर्भ स्तरीय)
२७ जानेवारी : बॅच प्रेस पॉवरलिफ्टिंग, किड्स क्रॉस कंट्री, पिट्टू, ओ वूमनिचा, ऑरोबिक्स अँड फिटनेस
२८ जानेवारी : मल्लखिंडा

७६२ टूर्नामेंटे घेण्यात येतील. स्पेथील विजेत्यांना १ कोटी ५० लाख रुपयांचे बक्षीस प्रदान करण्यात येणार आहेत. रविवारी १२ जानेवारी रोजी सकाळी ५ वाजता यशवंत स्टेडियम येथून मॅरिथॉन आणि सकाळी ६.३० वाजता युवा दौडला सुरुवात होणार आहे. यानंतर केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी व खासदार, सिने अभिनेत्री कंगना रणौत व अन्य मान्यवर अतिथींच्या हस्ते खासदार क्रीडा

महोत्सवाचा शुभारंभ होईल. मॅरिथॉन पुरुष, महिला आणि १६ वषाखांणील मुले व मुली या गटामध्ये होणार आहे तर ३ किमी अंतराची युवा दौड सर्वांसाठी खुली असणार आहे. युवा दौडमध्ये सहभागी प्रत्येक स्पर्धकाला मेडल्स, प्रमाणपत्र आणि टी-शर्ट प्रदान करण्यात येणार आहे. महोत्सवाच्या आयोजनासाठी खासदार क्रीडा महोत्सवाचे संयोजक