

श्रीकृष्ण ज्वेलर्स



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

कॉफी हाऊस बिल्डिंग, गोकूलपेट, नागपूर ☎ 2557429, 2542486

महाराष्ट्र प्रतिनिधी, पुणे, दि. ११ :
पुणे शहरातील कात्रज परिसरात गुन्हे शाखेच्या अमली पदार्थ विरोधी पथकाने मोठी कारवाई केली आहे. पथकाने ५० वर्षीय आरोपीकडून सुमारे ४४ लाख रुपयांचा अमली पदार्थाचा साठा जप्त केला आहे. पोलीस कर्मचारी योगेश मांडरे यांना मिळालेल्या गोपनीय माहितीच्या आधारे प्रीतम हाईट्स, मांगडेवाडी, कात्रज येथील अरुण अशोक अरोरा यांच्या घरावर छापा टाकण्यात आला. या कारवाईत पोलीसांनी २ किलो १४० ग्रॅम चरस आणि १ किलो ७९० ग्रॅम गांजा जप्त केला. या अमली पदार्थांची एकूण किंमत ४३ लाख ८७ हजार रुपये आहे. पोलीस अमली पदार्थाचा साठा, त्याचे ग्राहक आणि साक्षीदार, तसेच त्याच्या तस्करांना नेटवर्कबद्ध तपास करत आहेत.

महाराष्ट्र

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

* वर्ष ५१ * अंक २०० * अकोला * 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

महाराष्ट्र 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 देखिल 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 समन्याचे 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

महाराष्ट्र 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 (मेडिकल) 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 वक्त्यावर मत व्यक्त करायला. ते (संजय राऊत) रिकामटेकडे आहे. ते रोज बोलतात मी रिकामटेकडा नाही, असे फडणवीस म्हणाले.

नागपुरातील मेडिकल आणि मेयो हे दोन्ही शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालये व रुग्णालये जुनी आहेत. दोन्ही महाविद्यालयातील इमारतींना अनेक दशक झाले आहे. त्यामुळे येथील इमारती अश्यायावत करण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी एक हजार कोटींचा निधी दिला होता. दोन्ही ठिकाणी कामाची प्रगती पाहण्यासाठी मी आलो होतो. दोन्ही ठिकाणी काम सुरु असून प्रगतीपथावर आहे. गती वाढवण्याची आवश्यकता आहे. काही चुट्टी आढळल्या, त्या दुरुस्त करण्याची आवश्यकता आहे. निधीची कमतरता आम्ही पडू देणार नाही. काम दजेदर झाले पाहिजे अशी अपेक्षा आहे.

तुटकर पैशांसाठी काहींनी इमान विकले चंद्रकांत खैरेंचा शिंदे गटावर घणाघात

महाराष्ट्र 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 घोडोले यांच्यावरही नाव न घेता टीका केली. मंत्र्याची गुलामी करण्यासाठी महापौराने 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

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

एकत्र लढण्यासाठी काँग्रेसचा पुढाकार

महाराष्ट्र 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 एकीकृत काम करत आहे.

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

महाराष्ट्र 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 बिचाडी 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.

आरोपी विष्णू चाटेला २ दिवसांची पोलीस कोठडी

महाराष्ट्र प्रतिनिधी
बौड, 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 चाटेला 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 चाटेला 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.



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

झटपट वाढवा तुमचे मार्केटमधील परतावे

एलआयसीचा इंडेक्स प्लस

UIN: 512L354V01 | Plan No.: 873



ऑनलाईन देखील उपलब्ध

तुमच्या मार्केट परताव्यामध्ये लाइफ कव्हरचा फायदा

नों-पार, लिंबड, जीवन, वैयक्तिक, बचत योजना

- ₹ 2500/- इतक्या कमी मासिक प्रिमियमने सुरुवात करा
- दोन फंडांच्या निवडीचा पर्याय-निफटी 50 (फ्लेक्सि स्मार्ट ग्रोथ फंड) किंवा निफटी 100 (फ्लेक्सि ग्रोथ फंड) यांच्या निवडक स्टॉक्समधील गुंतवणूकीच्या 100% पर्यंत
- हमीपूर्वक वृद्धीसह*

LIC भारतीय आयुर्विमा महामंडळ भारतीय जीवन बीमा निगम LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

प्रत्येक क्षणी तुमच्या सोबत

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

एलआयसी बँकवॉर अँड इन्शुरन्स कंपनी लि. | वेब: www.licindia.in | कॉल सेंटर सेवा (022) 6827 6827 | आम्हाला काळजी आहे की तुम्हाला काळजी नसेल. LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

प्राथम्य फोन कॉलस आणि बनावट/फसवट्या ऑनलाईनसुद्धा सावध राहू. आयआयसीसीच्या किंवा त्यांचे अधिकारी किंवा पॉलिसेधारक किंवा प्रिमियमची गुंतवणूक, रक्कम परत करणे यासारख्या किंवा व्यस्ततांशी संबंधित कोणत्याही कायद्यात सहभाग घेत नाहीत. अशा प्रकारचे दुरुधर्मी देणू-या पॉलिसेधारकांनी अर्थात संचायक शाळांनी पॉलिसेधारक ठरवून नोंदवावी. कृपया विक्रीचा व्यवहार पूर्ण करण्यापूर्वी अधिक माहितीसाठी तसेच जोखणीचे घटक, नियम व अटी यासंबंधीच्या माहितीसाठी, विक्री माहितीसुल्लेख काळजीपूर्वक घ्या.

सिंहड इन्शुरन्स प्रॉडक्ट्स हे परंपरागत इन्शुरन्स प्रॉडक्ट्स पेक्षा वेगळे असतात आणि हे जोखिम घटकांच्या अधीन असतात. सिंहड इन्शुरन्स पॉलिसेज मध्ये भरल्यात येणारे प्रिमियम हे बाजारदरतील भांडवल आणि जाहीररीत्या उपलब्ध असणारा निर्देशांक यांच्याशी संबंधित गुंतवणूकीच्या जोखणीच्या अधीन असतात. फंडाची कामगिरी आणि भांडवली बाजारपेठ/जाहीररीत्या उपलब्ध असणारा निर्देशांक यांच्यावर परिणाम करणारे घटक यांच्या आधारे गुंतवणूक एमएलसी कमी जास्त होऊ शकते आणि विभागाकडून व्यक्ती ही त्याच्या/तिच्या निर्णयासाठी स्वतःच जबाबदार असते. लाइफ इन्शुरन्स कॉन्ट्रिब्युशन ऑफ इंडिया हे केवळ लाइफ इन्शुरन्स कंपनीचे नाव आहे आणि इंडियन स्टेट इन्शुरन्स कॉर्पोरेशनचे नाव आहे आणि त्यातून कॉन्ट्रिब्युटी गृहण्यात, त्याच्या भविष्यातील संचालना किंवा परतावे या गोष्टी कोणत्याही प्रकारे सूचित होत नाहीत.

कृपया तुमचे विमा एजंट किंवा मध्यस्थ किंवा इन्शुरन्स कंपनीने दिलेले पॉलिसे डॉक्युमेंट यांमधूनच संबंधित जोखणी आणि लागू होणारे भार याची माहिती घ्या. कृपया कोणत्याही अंदाज करणाऱ्या देणू-या वेगवेगळे फंडस ही फक्त फंडांची नावे आहेत आणि ती कोणत्याही प्रकारे या फंडसची गुणवत्ता, त्याच्या भविष्याकालातील संचालना आणि परतावे सूचित करीत नाहीत.

योग्य नाशत्याची निवड



कॉलेजगोइंग किंवा नोकरीला जाणारी मुलं एकटी राहायला लागलं, की सकाळच्या नाशत्याची अबाळ करतात. घरगुती खाद्यपदार्थ मिळणाऱ्या ठिकाणी 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 ठिकाणी 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...

अंड आणि चटणी-पोळी रोल

उकडलेलं अंडं, ऑम्लेट आणि पोळी हा नाश्ता करता येईल. पोळ्या विकत आणून ठेवता येतात. हल्ली घरगुती खाद्यपदार्थ मिळण्याची ठिकाणेही वाढली आहेत. प्रत्यक्षात जे पदार्थ बरेच वेळखाऊ आहेत, ते या ठिकाणांहुन 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 संध्याकाळच्या 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 (झीरा-शीर्सीसॅल्डीश) प्रमाण किती आहे, हे पाहणं आवश्यक आहे. ते वरचेवर फार वापरू नयेत; कारण ग्रेवीसाठी 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 स्त्रोत आहे. तेव्हा तो कधीही टाळू किंवा चुकवू नका. मस्त खा आणि स्वस्थ राहा!

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

तुमच्या कामाच्या ठिकाणी, 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 घ्या. 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 वॅलरी असलेल्या जंक फुडच्या आहारी जाण्यापेक्षा मेडीटेशन, योगा, श्वासाचे व्यायाम आणि रोजचे व्यायाम यांनी तणावाला नियंत्रणात ठेवता येईल.



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 वर्षात चना गरम मसालाने मुंबईकरांच्या संध्याकाळच्या हेल्दी चाटची फर्माईश पुरी केली आहे. भेळपुरी, पाणीपुरी, रगडा पॅटीसारख्या 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 गिन्हाईक 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, कढीपत्ता, कोथिंबीर आणि ठसक्याची मिरची तर लाल मसाल्यामध्ये धने व लालचुटूक मिरच्याची 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..

गिन्हाइकाच्या मागणीनुसार तिखटाची मात्रा कमी- जास्त

करीत हे वाफाळते चणे या तिन्ही मसाल्यात नीट घोळवले जातात. चिमूटभर मीठ, त्याहुन 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 पिठीचा मुबलक वापर केला जातोच, शिवाय पुदिन्याची महक त्याला वेगळी लजत आणते. थंडी आणि पावसाच्या गाणेगार 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 छोटेल्यानी हॉटेलमधील पाट्यामध्येही चनागरमचा स्पेशल स्टॉल लागलेला दिसतो यात डाळिंब, बीट, मक्याचे दाणे घालून त्यात वैविध्यही येतंय.. थंडीचा जोर वाढेल तशी वाट वाकडी करून

सावधान... एनर्जी ड्रिंकमुळे 'धडधड वाढते ठोक्यात'!

दिवसभराच्या दगदगीनं आलेला थकवा घालवण्यासाठी झक्कासपैकी एनर्जी ड्रिंक घेऊन रिफ्रेश होण्याचा तुमचा फंडा असेल, तर या कॅनचा किंवा बाटलीचा नाद लवकरात लवकर सोडणंच तुमच्या हिताचं आहे. कारण, कॅफेनयुक्त एनर्जी ड्रिंकमुळे हृदयाचे ठोके वाढत असल्याचं एका संशोधनातून समोर आलंय आणि हे लक्षण दुर्लक्ष करण्यासारखं नक्कीच नाही.

जर्मनीच्या बॉन विश्वविद्यालयातील संशोधकांच्या एका पथकानं १७ व्यक्तींवर एक प्रयोग केला. एनर्जी ड्रिंक घेतल्यानंतर तासभरानं त्यांच्या हृदयाचे ठोके तपासले असता, ही धडधड वाढल्याचं निदर्शनास आलं. त्यामुळे अशा एनर्जी ड्रिंकपासून दोन हात लांबच राहण्याचा सल्ला प्रमुख संशोधक डॉक्टर योनास डॉर्नर यांनी दिला आहे. उत्तर अमेरिकेतील रेडिओलॉजिकल सोसायटीच्या वार्षिक बैठकीत त्यांनी आपल्या

संशोधनाबाबत सविस्तर माहिती दिली.

कॅफेनच्या अतिसेवनाचे अनेक दुष्परिणाम आहेत. उच्च रक्तदाब, भीती वाटणं, दरदरून घाम फुटणं, हृदयाचे ठोके वाढणं अशा समस्या त्यातून उद्भवू शकतात. असं असतानाच, कोला किंवा कॅफेनयुक्त इतर पेय-पदार्थांपेक्षा एनर्जी ड्रिंकमध्ये कॅफेनचं प्रमाण तीन पट अधिक असतं. स्वाभाविकच, ही पेयं झटपट एनर्जी देत असली तरी ती कालांतरानं शरीराला हानीकारक ठरू शकतात, याकडे डॉ. डॉर्नर यांनी लक्ष वेधलं. हृदयाशी संबंधित काही आजार झालेल्या व्यक्तींनी एनर्जी ड्रिंकचे सेवन पूर्णपणे टाळावं, असंही त्यांनी नमूद केलं. याबाबत अजून थोडा अभ्यास शिल्लक असल्याचंही त्यांनी सांगितलं.

दरम्यान, एनर्जी ड्रिंकचे सेवन बचेकंपनीसाठी चांगलं नसल्याचं ब्रिटीश सॉफ्ट ड्रिंक असोसिएशननं याआधीच स्पष्ट केलं आहे. त्यामुळे तात्पुरत्या एनर्जीसाठी आरोग्याची खेळणं टाळलेलंच बरं, नाही का ?

'मोनो डाएट'चं फँड

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 डाएट'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 डाएट' 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 डाएट'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.

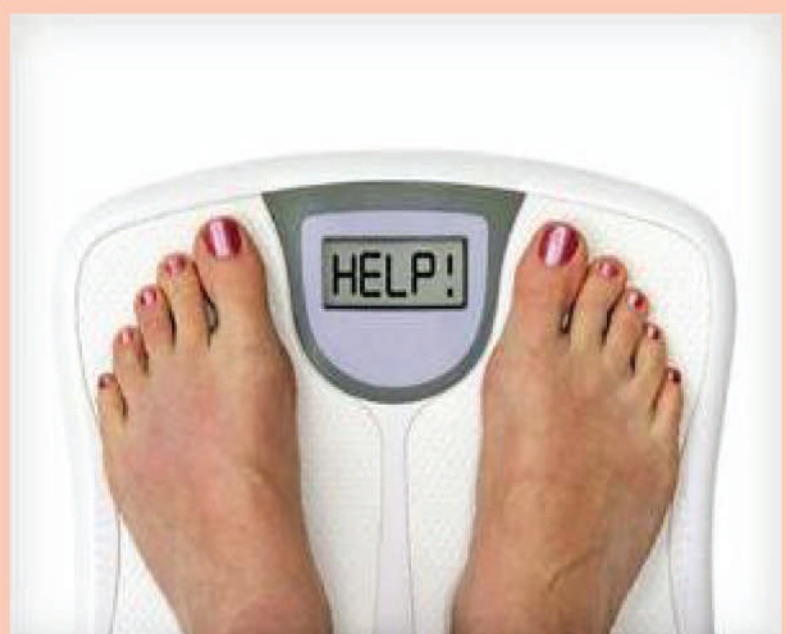
त्यातल्या त्यात उत्तम 'मोनो डाएट' म्हणजे 'फ्रुट डाएट'. ज्यांना काही त्रास नाही त्यांनी जर एक दिवस केवळ फळं खाल्ली तर एका दिवसात त्यांचं वजन अर्धा ते एक किलोनं कमी होतं. परंतु, फळे भरपूर खायला हवीत. एक मात्र, लक्षात ठेवायलं हवं की, सतत अशा प्रकारचा आहार घेतल्यानं त्यांची उपयुक्तता (वजन कमी होण्यासाठीची) 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 डाएट' कधीतरी, बदल म्हणून करणं ठीक. पण तेदेखील तज्ज्ञांना विचारूनच. इंटरनेटवर पाहून किंवा कुणाचं तरी ऐकून मुळीच नको.



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 वडिलधाऱ्यांना आपल्या मुलांसमोर कसे वागावे हे देखील कळत नाही, त्यामुळे कुटुंबात, समाजात, देशात आणि जगात समस्यांचा डोंगर उभा राहतो. मुलं रडतात, म्हणून त्यांना मोबाईलचे व्यसन लावले 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 जे 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 प्राचार्यांची 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 वडीलधाऱ्यांना, 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. पशुन 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, गलंफ्रेड-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 कर्तव्य अनेही मुलांसमोर अनुकरणीय असावे. मुलांना उत्कृष्ट वागणूक आणि पोषक वातावरण प्रदान करा. मुलांना चांगल्या वाईटात फरक करायला शिकवा, दुर्बलांना मदत आणि शिकाऱ्यां 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
(असीस्टेंट 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 अस्वच्छीत सापडलेली व्यक्ती केवळ गोड, प्रेमळ, सात्वतदर्शक आणि धीर-गंधीर शब्दाने समाधानी व प्रोत्साहित होत असते. म्हणून जगदूद्य जगदुरू संतशिरोमणी तुकारामजी महाराज अभांगठातूत 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 धन्यवादाचे 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-दुःखा:शी नवे, तर समस्त चराचर सृष्टीशी तादृश्य पावलेले रामकृष्ण परमहंससारखे अनेक तेजस्वी सत्यपुरुष आजही या समाजात निर्माण होत आहेत. एकादा तर एका गाईला चाबकाचे फटके बसत असलेले पाहून रामकृष्णाच्या तोंडून वेदनेचे चिंत्कार 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 अंधश्रद्धानुकृती, कर्मकांडे नव्हते, स्त्रीयाना 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 देवेन्दु 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 हिंदु 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 हिंदु 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 कर्ण 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 माणूस समृद्ध होतो, अशी त्यांची धारणा होती. कारण माणूस विवेकवादाने सत्यापर्यंत पोचतो ते यावरून लोक पुढे त्यांना स्वामी विवेकानंद म्हणून लागले. त्यांनी १८९० साली रामकृष्णांच्या पत्नी शारदादेवी यांचा आर्शावाद घेतला. ते महातून 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. थोडय़ाच दिवसांनी

रामकृष्ण ला कॅन्सरने ग्रसले. 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 हिंदु 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 भारतभर 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 देवासेवाकडे 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. भगव्या 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 तबबल 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 धर्

अकोला पान ६

अतिक्रमण जागा नियमाकुल करून प्रधानमंत्री घरकुल आवास योजनाचा लाभ द्या अन्यथा मुख्याधिकारी यांच्या कार्यालयात ठिय्या आंदोलन : दिलीप बोचे

■ अकोला, दि. ११ (प्रतिनिधी):

शिवसेना उपजिल्हाप्रमुख दिलीप बोचे तसेच माजी नगरसेविका विजया दिलीप बोचे व प्रभाग १० मधील नागरिकांनी अकोट नगर परिषद मध्ये २०१८ च्या शासन निर्णयानुसार सरकारी जागेचे अतिक्रमण नियमाकुल करून घरकुल देण्यासाठी आमरण उपोषण केले होते त्यावेळी तात्कालीन उपविभागीय अधिकारी श्री देशपांडे साहेब व मुख्याधिकारी श्री वाहूरवाच यांनी आवाहन देऊन मागणी मान्य केली होती परंतु त्यानंतर राजकीय आकाशापोटी पुढे कुठलीही कारवाई त्यावर झाली उलट अकोला दक्षिण येथे अतिक्रमण जागा नियमाकुल करून त्यांना तिथं घरकुल देण्यात आले.

मग अकोल्यासाठी वेगळा नियम व अकोट साठी वेगळा असा दुजाभाव करणाऱ्यासाठी हा प्रश्न लोकांना पडला आहे त्यामुळे पुन्हा आज शासनाला स्मरण पत्राच्या माध्यमातून निवेदन देण्यात येत निवेदनात प्रभाग क्रमांक १० व अकोट शहरातील इतर भागातील सरकारी जागा अतिक्रमण नियमाकुल करून त्यांनी प्रधामंत्री क्रमांक २ मध्ये घरकुल आवास योजनेअंतर्गत प्राधान्य देऊन लाभ देण्यात यावा या अकोट नगरपरिषदेच्या जागेवर रहिवासी लोकांची तिसरी पिढी जात आहेत परंतु शासनाची कुठलीही योजना उदा. घरकुल, टॅक्स पावती मिळते त्यावर सुद्धा न, पा, असे लिहून येते, इत्यादी अद्यापपर्यंत कुठल्याही प्रकारचा लाभ मिळाला नाही तसेच शासनाच्या २०१८ च्या शासन नियमानुसार सरकारी जागा नियमाकुल करण्याचे अधिकार नगरपरिषद व आपल्या विभागाचा आहे.

त्यामुळे आमच्या प्रभागातील व अकोट शहरातील अतिक्रमण जागा नियमाकुल करून देण्यात यावी ५०० स्केअर फुटा पेक्षा जास्त जागेचा शासकीय भ्रष्टाचार भ्रष्टाचार आम्ही तयार आहे तरी आमच्या मागण्या मान्य करून देण्यात यावा अन्यथा पुन्हा मुखाधिकारी



यांच्या कार्यालयात आंदोलन उभारण्यात येईल असा प्रशासनाला इशारा देण्यात आला यावेळी दिलीप बोचे, प्रकाश बंदिवा, विलास जाधव, महार गडदे कैलास जाधव, प्रफुल्ल थोरत, राम दास तायडे, विनोद पोटे, रवींद्र तायडे, गजानन सोनेकर, संतोष तायडे, संजय गाडगे, अनिस

सोमवारी माता शाकंभरीचा प्राकट्य उत्सव

■ अकोला, दि. ११ (प्रतिनिधी):

शक्ति धाम सेवा समितीच्या वतीने सोमवार दि. १२ जाने रोजी गीता नगर परिसरातील शक्ती धाम येथे माता शाकंभरीचा भव्य प्राकट्य उत्सव होत आहे. या उत्सवात नागपूर येथील भजन गायक उज्वल खाकोलिया यांचा भव्य संगीतमय मंगलपाठ होणार आहे. यावेळी कोलकाता येथील लोक कलाकारांची भव्य नृत्य नाटिका सादर करण्यात येणार आहे. उत्सवाचे मुख्य यजमान अरविंद सोनालावाला व मयूर खत्री यांच्या उपस्थितीत आयोजित या एक दिवसीय उत्सवात शाकंभरी माता, जीण माता व महालक्ष्मी माता यांचा भव्य दर्बार साकार करण्यात येणार आहे.

उत्सवात माताची दिव्य ज्योत दर्शन उत्सव, चुनरी उत्सव, ध्वज उत्सव, गजरा उत्सव, छत्र भोग, फुलांची होळी साकार करण्यात येऊन महाआरतीने या भव्य उत्सवाचे समापन होणार आहे. भक्तांनी या उत्सवाचा लाभ घेण्याचे आवाहन शक्तीधाम सेवा समिती अकोलाच्या वतीने करण्यात आले.

भक्तिमार्गात कृष्ण दर्शन लालसा अत्यावश्यक: पु राधाकृष्ण महाराज मुंगीलालच्या भागवत कथेस उत्स्फूर्त प्रतिसाद, आज हभप पाचपोर महाराज यांचे कीर्तन

■ अकोला, दि. ११ (प्रतिनिधी):

कृष्ण हा एकच शब्द नाही. त्याला जोडून दर्शन हा शब्द येतो व त्यानंतर लालसा हा शब्द येतो. हे तिन्ही शब्दात वेगवेगळे असले तरी ते एकच आहेत. भक्तीमार्गात याची अत्यंत आवश्यकता आहे. या तीन शब्दांशिवाय कृष्ण भक्ती होऊच शकत नाही. म्हणून भक्तांनी

कृष्ण दर्शन लालसा या त्री सूत्राचा अंगीकार करण्याचा हितोपदेश जयपूर येथील भागवतकार पु. राधाकृष्णजी महाराज यांनी केला. आदर्श गोसेवा व अनुसंधान प्रकल्पच्या वतीने व सर्व सनातनी समाजाच्या सहकार्याने स्थानीय मुंगीलाल बाजोरिया विद्यालयाच्या प्रांगणात गुरुवार पासून सुरू असलेल्या भागवत कथेत पु. राधाकृष्णजी महाराज यांनी कथेचे तृतीय पुष्प गुंफले. ते म्हणाले, भक्ती पंथात सर्व प्रथम कृष्ण आवश्यक आहे. नंतर त्याचे दर्शन व त्या नंतर त्यांची लालसा आवश्यक आहे. या चाकोरीत सेवा



केल्यामुळे आपण द्वापर युगात असून कृष्ण, नंद, गोपिका हे आपले सवंगडी असल्याचा विश्वास होतो. अश्यामुळे भगवंताशी लळा लागून भक्त कृष्णमय होऊन साक्षात भगवंत आपले मार्गदर्शक होऊन आपणास अपेष्ट करीत असतात. तात्व्य भगवंताच्या नाम स्मरण मळे आपण कृष्ण कुटुंबातील होतो असा विश्वास पु. राधाकृष्ण महाराज यांनी यावेळी व्यक्त केला. त्यांनी या सत्रात कृष्ण पाळणाची कथा सांगित हिरण्याक्ष व हिरण्यकश्यपु या पूर्वजन्मी विष्णू चे सेवेकरी



असणारे जय, विजय यांची कथा सांगितली. कश्यप मुनींची संतान असणारे हे राक्षस कश्यप मुनींच्या पत्नीस संघा वेळी गर्भधारणा झाली असल्यामुळे हे राक्षस वृत्तीची संतान झालीत. परंतु यांच्या कुळात प्रलाद हे वैष्णव जन्मास आला. अश्या भक्त प्रलादाची सुरस कथा यावेळी सांगण्यात आली. या सत्रात पु राधाकृष्ण महाराज यांनी व्यापारी, उद्योजकांच्या सेवेवर आपले मनोगत व्यक्त केले. व्यापारी व उद्योजकांनी आपला व्यापार सचोटी, प्रामाणिक व सत्यनिष्ठे

ने करण्याचा सल्ला देत कोणताही भ्रष्टाचार, भेसळ न करण्याचे आवाहन केले. या सत्रात पु गुरुदेव यांचे स्वागत मुख्य यजमान अनिल चांडक, दैनिक यजमान विजय अश्रवाल, ओमप्रकाश गोयनका, सुनील इंगानी, रमण गांधी, मयूर खत्री समवेत एड मोतीसिंह मोहता, हरिष आलिमचंदानी, उषा विरक, कल्पेश खंडेलवाल, सतीश तोण्णीवाल, व्यापारी, उद्योजकांच्या सेवेवर आपले मनोगत व्यक्त केले. व्यापारी व उद्योजकांनी आपला व्यापार सचोटी, प्रामाणिक व सत्यनिष्ठे

मूर्तिजापूर तालुका रोजगार सहाय्यक संघटनेच्या नवनि्युक्त तालुकाध्यक्षपदी गौतम खिराडे, उपाध्यक्षपदी संतोष ठाकरे तर महासचिव पदी नाजूकराव खंडारे

■ मूर्तिजापूर, दि. ११ (प्रतिनिधी):

मूर्तिजापूर तालुका रोजगार सहाय्यक संघटना यांची नुकताच कार्यकारणी जाहीर करण्यात आली होती दि. ११ जानेवारी २०२५ रोजी सिसो येथे त्या कार्यकारणीला महाराष्ट्र राज्य रोजगार सहाय्यक संघटनेचे राज्य संघटक सागर डोंगरे आणि राज्य प्रसिद्ध प्रमुख विनायक जाधव यांच्या हस्ते नवनि्युक्त पदाधिकाऱ्यांना नियुक्तीपत्र देण्यात आले मूर्तिजापूर तालुका रोजगार सहाय्यक संघटनेच्या अध्यक्षपदी सर्वानुमते गौतम खिराडे यांची आणि तालुका महासचिवपदी नाजूकराव खंडारे यांची एकमताने निवड करण्यात आली तसेच तालुका उपाध्यक्षपदी संतोष ठाकरे संघटक पदी जितेंद्र गर्वई यांची तसेच तालुका प्रसिद्धी प्रमुख पदी



प्रवीण चिंचे आणि तालुका प्रमुख सल्लागारपदी भीमराव खंडारे यांची निवड व नियुक्ती करण्यात आली याशिवाय तालुका कोषाध्यक्ष म्हणून धीरज इंगळे सह संघटक पदी शकील बिन युनुस सह कोषाध्यक्ष म्हणून सिद्धार्थ खंडारे आणि सह प्रसिद्धी प्रमुख पदी संजय निस्ताने तसेच सहसचिव पदी सतीश मोड हे

जिल्हा कार्यकारणीसाठी माजी तालुकाध्यक्ष गजानन अवधड सतीश बाजड भूषण मोरे यांना पाठवण्याचे सर्वानुमते ठरले. कार्यक्रमाचे संचालक नाजूकराव खंडारे यांनी केले तर आभार प्रदर्शन गौतम खिराडे यांनी मानले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी रोजगार सहायकांनी होती तसेच या सभेमध्ये

मुख्य बाजार पेठेमध्ये मोठ्या प्रमाणात फोफावलेले अतिक्रमण त्वरीत न काढल्यास राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी करणार धरणे आंदोलन

■ अकोला, दि. ११ (प्रतिनिधी):

शहरामध्ये दैनंदिन खूप मोठ्या वाहनांची व नागरिकांची सतत वर्दळ असते. मनपा शॉपिंग कॉम्प्लेक्स समोर चारचाकी गाडी ठेवण्यासाठी व्यवस्था नाही तसेच गांधी रोड, मुख्य बस स्टॅन्ड, ओपन थिएटर या चौकासह अतिक्रमण काढण्यात यावे. याकरिता महापालिका आयुक्त यांना राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी (शरदचंद्र पवार) चे महानगर सचिव एड. संदीप तायडे यांच्या नेतृत्वात निवेदन देण्यात आले. छोटी हात गाडी लावणारे फेरीवाले यांनी मुख्य बाजारपेठेतील चौका-चौकामध्ये हात गाडी लावल्यामुळे अतिक्रमणाची समस्या मोठ्या प्रमाणात वाढलेली दिसून येते. नागरिक



सामान खरेदी करण्यास गेल्यास मार्केटमध्ये गाडी कुठे ठेवावी हा प्रश्न पडलेला असतो. यामुळे शहरात किरकोळ अपघात सुद्धा होत आहे. महानगरपालिका व्यापारी संकुलासमोर समोर दवाखाना, हॉटेल, शॉपिंग कॉम्प्लेक्स,

१५ ते २५ जानेवारी पर्यंत ५० गरजू रुग्णांवर केवळ ६ हजार रुपयांमध्ये एन्जिओग्राफी

■ अकोला, दि. ११ (प्रतिनिधी):

रुग्णसेवेत आपल्या सेवाभावी कार्याने पश्चिम विदर्भात नावलीकिक प्राप्त करणाऱ्या स्थानीय केडीया प्लॉट परिसरातील आयकॉन हॉस्पिटलच्या वतीने नववर्षात 'गावाकडे चला' हा आरोग्यदायी उपक्रम साकार करण्यात आला असल्याची माहिती आयकॉन हॉस्पिटलच्या वतीने आयोजित पत्रकार परिषदेत देण्यात आली. आयकॉन हॉस्पिटलचा दि. १५ जानेवारी २०२५ रोजी १४ वा वर्धापन दिन साजरा होत आहे. या पार्श्वभूमीवर हा रचनात्मक उपक्रम साकार करण्यात आला आहे. आयकॉन हॉस्पिटल प्रशासनाच्या वतीने 'गावाकडे चला' या मोहिमे अंतर्गत ग्रामीण विभागात तालुका पातळीवर सुपर स्पेशालिस्ट डॉक्टरांकडून तपासणी व रोग निदान सेवा शिबिराद्वारे मोफत उपलब्ध करून देण्याचे योजिले आहे. यामध्ये हृदयविकार तज्ञ मॅट्रोगातज्ञ, मॅड शल्य चिकित्सक, फिझिओ, मूत्ररोग तज्ञ, प्लास्टिक सर्जन तथा इतर अनेक विभागाचे तज्ञ डॉक्टर या शिबिरामध्ये आपल्या सेवा मोफत देणार आहेत.

तसेच बदलत्या काळानुसार आरोग्य क्षेत्रात नवनवे तंत्रज्ञान आलेले आहे व बऱ्याचशा उपचार पद्धती सुद्धा विकसित झाल्या आहेत. ग्रामीण विभागातील डॉक्टर संकट ही त्यांना नवीन तंत्रज्ञान व उपचार पद्धती बदल माहिती देण्याकरता कॅटिन्युअस मेडिकल एज्युकेशन म्हणजे सीएईई पण आयोजित करण्यात येतील. यामुळे ग्रामीण विभागातील रुग्णांवर योग्य वेळेत योग्य उपचार योग्य पद्धतीने होऊन त्यांचा फायदा नागरिकांना होणार असल्याचे यावेळी सांगण्यात आले. रुग्णसेवेत समर्पित आयकॉन हॉस्पिटल हे ७० खाटांचे टर्शरी केअर सेंटर तथा मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल आहे. हे हॉस्पिटल लोकाभिमुख कसे करता येईल त्या दृष्टीने हॉस्पिटल प्रशासन सातत्याने प्रयत्न करीत आहे. त्याचाच एक भाग म्हणून सर्वसामान्य लोकांपर्यंत हॉस्पिटल ची सेवा पोहचवी या उद्देशाने गत वर्षात हॉस्पिटल प्रशासनाने शस्त्रक्रिया शिबीर मोहिमे अंतर्गत अनेक शिबिर नाममात्र दरात घेतली आहेत.

गजानन हरणे यांची राष्ट्रीय लोक आंदोलन न्यासाच्या जिल्हाध्यक्ष पदी निवड

■ अकोला, दि. ११ (प्रतिनिधी):

सामाजिक क्षेत्रात अग्रेसर असलेल्या व सकारात्मक कार्य करणाऱ्या उद्देशाने स्थापन झालेल्या राष्ट्रीय लोक आंदोलन न्यास च्या अकोला जिल्हाध्यक्षपदी गजानन ऑकार हरणे यांची ५ जानेवारी २०२५ रोजी राळेगणसिद्धी येथे पदभूषण जेष्ठ समाजसेवक अध्यक्ष अण्णा हजारे, कार्यध्यक्ष कल्पनाताई इनामदार, सचिव अशोक सखन, खजिनदार दत्ता आचारी, सामाजिक कार्यकर्ते सुधाकर चौधरी प्रमोद धर्माळे यांच्या उपस्थितीत अकोला जिल्हाअध्यक्षपदी निवड करण्यात आली आहे. समाजसेवक गजानन हरणे हे गेल्या पन्तीस वर्षापासून ज्येष्ठ समाजसेवक अण्णा हजारे यांच्या भ्रष्टाचार विरोधी जन आंदोलन चळवळीशी जुळलेले व्यक्तिमत्व असून यांची ओळख ही अकोला जिल्हातील बंद तडफदार व्यक्तिमत्व व दंबंग सामाजिक कार्यकर्ता म्हणून जन सामान्यात आहे. हे जनसा मान्यांच्या हाकेला धावून जाणारे व्यक्तिमत्व आहे. विविध सामाजिक संस्था संघटनेच्या



माध्यमातून ते अविरत पणे समाजकार्य गेल्या ३५ वर्षापासून करीत आहेत. भ्रष्टाचार विरोधी जन आंदोलनचे प्रणेते अण्णासाहेब हजारे यांनी जुनी संपूर्ण महाराष्ट्रातील भ्रष्टाचारविरोधी जना आंदोलन न्यास काही काही तांत्रिक कारणांमुळे बंद केल्यानंतर आता नव्या दमाने संपूर्ण देश पातळीवर कार्य करणारी राष्ट्रीय लोक आंदोलन न्यास स्थापन करून पाच राज्यातील संघटने बांधणी झाल्यानंतर आता महाराष्ट्र मध्ये नवीन

संघटने बांधणी करण्याचे काम सुरू केले आहे त्याच अनुषंगाने अकोला जिल्हाची जबाबदारी जुने जाणते पंचवीस वर्ष अकोला जिल्हाची जिल्हाध्यक्ष म्हणून जबाबदारीने जबाबदारी सांभाळणारे तसेच न्यासाचे विस्तृत राहिलेले समाजसेवक गजानन हरणे यांच्यावर नवीन सुरू केलेल्या राष्ट्रीय लोक आंदोलन न्यासच्या अकोला जिल्हाध्यक्षपदी गजानन हरणे यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे.

महाराष्ट्र अल्पसंख्यक आयोगाचे अध्यक्ष विविध मागण्याचे निवेदन

■ पातुर, दि. ११ (प्रतिनिधी):

महाराष्ट्र अल्पसंख्यक आयोग चे अध्यक्ष ला विविध मागण्याचे निवेदन आल इंडिया विदर्भ मुस्लिम एक्शन कमिटी चे अध्यक्ष हाजी सै कमरुद्दीन यांनी महाराष्ट्र अल्पसंख्यक आयोग चे अध्यक्ष प्यार खान यांची भेट घेऊन खालील मागण्याचे निवेदन दिले अल्पसंख्यक संस्थाना पायाभूत सुविधा साठी १० लाख रुपए अनुदान मंजूर करावे, ऊर्दू भाषेला दुसरा दर्जा द्यावा, मराठी व ऊर्दू माध्यमाचे शिक्षकांना आपल्या शालेतच स्वातंत्र्य मुलाना शिक्षण द्यावे कर्मचारी बांधवना जुनी पेंशन लागू करावे, हाई कोर्ट ने मंजूर केलेले मुस्लिम आरक्षण लागू करण्यात यावे असे विविध मागण्या कऱ्ती शिक्षणमंत्री व मुख्यमंत्री कडुन मंजूर व्हावे असे मागण्याचे निवेदन दिले.



श्रेष्ठचे विशाल असल्याचे त्यांनी सांगितले. या सत्रात हभप देगलूरकर यांनी 'माझे या तत्वाचाही उहापोह केला. ते म्हणाले, मानवी जीवनात जेवढी दुखी आहेत त्याचे कारण आपले कोण हे न ओळखणे होय! माझे पाणाचा भान चुकला की दुखे आपोआप निर्माण होतात. माझे हे त्यालाच म्हणा जो तुम्हाला माझे म्हणेल. माझे कुणाला म्हणायचे हे तुकोबा, ज्ञानोबा, जनाबाई, नामदेव आदी संतांनी विचारा माझे हे तत्व केवळ भगवंत व संतांनाच लागू पडते. माझे हे षष्ठी विभक्ती आहे. या विभक्तीला प्रत्यय लागतो. हे प्रथम लक्षात घेतल्याशिवाय त्याचा अर्थ कळत नाही. आपण नाही त्याला माझे म्हणत असतो. त्यामुळे दुःखाचा हा घोळ होतो. ते पुढे म्हणाले, संत व भगवंत एकसुता दर्शवतात. संत व भगवंत हेच माझे आहे हे सूत्र बाळगाय म्हणजे, काही संबंध कल्पिलेले असतात, काही मानलेले असतात व काही निर्मिलेले असतात. मात्र यात नित्यता येत नाही. मग संबंध हे शाश्वत कसे होतील ? तर संत व भगवंतात हे माझे पण जर आले तर ते शाश्वत संबंधाचे प्रतीक असल्याचे देगलूरकर महाराजांनी एवढे सांगितले. सत्राच्या उत्तरार्धात त्यांनी माझे पण केवळ हे संत व भगवंतांना द्यावा असे सांगितले.

संत व भगवंतांचे तत्व एकच: हभप देगलूरकर महाराज

■ अकोला, दि. ११ (प्रतिनिधी):

संत व भगवंतांची व्याख्या तुकोबारायांनी आपल्या अभागत अत्यंत सुंदर व मार्मिकपणे केली आहे. जे सगळ्यांना माहिती असणं आवश्यक आहे ते सांगण्याकरता संत या भूतलावर येतात. तर भगवंत संताच्या रूपाने या भूतलावर येतात. वास्तविक संत व भगवंत हे स्वस्थाने एक असले तरी त्यांच्या कार्याचे स्वस्व हे भिन्न असते. संत व भगवंतात तसे कोणतेच अंतर नसते. ज्ञानोबाराय, तुकोबाराय समवेत सर्व संत हे साक्षात भगवंतच होते. सर्व संतात भेद करता येत नाही. परमात्मा संतांच्या स्थानेच जगत कार्यासाठी येत असल्याचा हितोपदेश पंढरपूर येथील हभप चैतन्य महाराज देगलूरकर यांनी केला. आदर्श गोसेवा व अनुसंधान प्रकल्पाच्या वतीने मुंगीलाल बाजोरिया विद्यालयाच्या प्रांगणात सुरू असलेल्या कीर्तन महोत्सवात हभप चैतन्य महाराज देगलूरकर यांनी



स्वस्व म्हणजे संत होत. तसेच भगवंतांच्या अंतःकरणातील शांती व विवेक हे संत होत. संत व परम आत्मा हे दिसायला दोन दिसतात, मात्र ते एकच असतात. जर ते दोन एकच आहेत तर मग ते अवतार का घेतात? या प्रश्नावर हभप देगलूरकर यांनी सांगोपांग विवेचन केले. ते म्हणाले, भगवंत व संतांचे स्वस्व वेगळे असले व कार्य करण्याची पद्धत निराळी असली तरी कामावरून

त्यांची विभागणी केल्या जाते. संत जसे वागतात तसे भगवंताला जमत नाही व भगवंताला जे जमते ते संतांना करता येत नाही. भगवंतांच्या अवतारा नंतर संत अवतीर्ण होऊन भगवंतांचे कार्य करतात. जगात केवळ सज्जन व दुर्जनच आहेत काय? असा प्रश्न त्यांनी यावेळी उपस्थित केला. तिसरा वर्ग नाही का? खरा सज्जन कधीच आपल्या सज्जनत्वाचा डोंगरो पिटत नाही. जो आपले सज्जनत्व सांगतो, तो खरा दुर्जन होय. भगवंत मात्र दोन्ही वर्गासाठी येतात. त्याप्रमाणे ते रामासाठी येतात तसे रावणासाठी ही येतात. ते कृष्णासाठी येतात तसे कंससाठी येतात. भगवंत हे असावयास देव व दिसावयास माणूस या पेहरावात अवतीर्ण होतात, जेणेकरून भक्त विचलित होणार नाही याची ते काळजी करीत असतात. हभप देगलूरकर ते पुढे म्हणाले, भगवंत हे जड, जन व जीवाच्या उद्धारासाठी अवतार घेतात. संत व भगवंत हे वेगळे असले तरी दोघेही प्रेम भावाने अवतीर्ण होतात. भक्तासाठी देव येतो व सकलजनासाठी संत येतो. भगवंत हे भक्ताचा विचार करतात तर संत हे सकलजनाचा विचार करतात. कृष्णाने गीता केवळ अर्जुनाला सांगितली, पण ज्ञानोबारायाने ज्ञानेश्वरीच्या रूपाने संत जगाला दिली. म्हणून भगवंता पेक्षा संतांचे

शहरातील अनेक पथदीप बंद

■ अकोला :

शहरातील अनेक पथदीप बंद असल्याची परिस्थिती आहे. मुख्य रस्त्यावरील पथदीप देखभाल व दुरुस्ती अभावी बंद असल्याने कोलखेड मार्गावर अंधार पसरला आहे. ईश्वरसल कंपनीने मानपाकडून देयक न मिळाल्याने काम बंद केले आहे. त्यामुळे देखभाल व दुरुस्तीची जबाबदारी महापालिका विद्युत विभागाकडे आहे. परंतु याकडे दुर्लक्ष होत असल्याने कोलखेड मार्गावरील पथदीप अनेक दिवसांपासून बंद आहेत. हा मार्ग अतिशय वर्दळीचा असून दोन्ही बाजूला मोठ्या मोठ्या झाडे असल्याने पथदीपांचा प्रकाश पडत नाही. अशा परिस्थितीत पथदीप व्यवस्था सुळीत होणे गरजेचे आहे. मात्र, अनेक दिवसांपासून अर्ध्याहून अधिक पथदीप बंद असून याकडे डोळेझाक केली जात आहे. परिणामी या मार्गावर रात्रीच्या वाहनधारकांना जीव मुठीत घेऊन वाहने चालवावी लागत आहेत. ही बाब महापालिका प्रशासनाने गांधीर्याने घेण्याची मागणी नागरिकांकडून केली जात आहे.

तेव्हारा : स्थानिक सेट बन्सीधर दहिगावकर हायस्कूल एज्युकेशन सोसायटी द्वारा संचालित सेट बन्सीधर विद्यालय, स्वामी विवेकानंद ज्ञानपीठ, सेट बन्सीधर प्राथमिक शाळा व पूर्व प्राथमिक शाळांमधील, मुख्याध्यापक , शिक्षक शिक्षिका, विद्यार्थी, विद्यार्थिनी, व संचालक मंडळाच्या उपस्थितीत बुधवार दिनांक ८ जानेवारी २०२५ रोजी हायस्कूलच्या प्रांगणात सेट बन्सीधर झुनझुनवाला जयंती उत्साहात साजरी करण्यात आली संस्थेचे माजी अध्यक्ष बेनी प्रसाद झुनझुनवाला यांच्या अध्यक्षतेखाली विद्यमान संस्था अध्यक्ष गोपालदास मड्ड, उपाध्यक्ष विलास जोशी, व्यवस्थापक विठ्ठलराव खारोडे, कोषाध्यक्ष अभिजीत शाह, संचालक राजेंद्र शाह संचालिका अश्विनीताई खारोडे, विष्णू म ड्ड, डॉक्टर विक्रम जोशी पुष्कर तागडे, शिवम पाडिया, यांचे प्रमुख उपस्थितीत पाच पडलेल्या स्वगीय सेट बन्सीधर झुंझुनवाला जयंती निमित्त विद्येची आराध्य देवता सरस्वती व स्वगीय सेट बन्सीधर झुनझुनवाला यांच्या प्रतिमेचे मान्यवरांच्या हस्ते पूजन दीप प्रज्वलन हार पण व पुष्प अर्पण करण्यात आले.

शहरातील अनेक पथदीप बंद

■ अकोला :

शहरातील अनेक पथदीप बंद असल्याची परिस्थिती आहे. मुख्य रस्त्यावरील पथदीप देखभाल व दुरुस्ती अभावी बंद असल्याने कोलखेड मार्गावर अंधार पसरला आहे. ईश्वरसल कंपनीने मानपाकडून देयक न मिळाल्याने काम बंद केले आहे. त्यामुळे देखभाल व दुरुस्तीची जबाबदारी महापालिका विद्युत विभागाकडे आहे. परंतु याकडे दुर्लक्ष होत असल्याने कोलखेड मार्गावरील पथदीप अनेक दिवसांपासून बंद आहेत. हा मार्ग अतिशय वर्दळीचा असून दोन्ही बाजूला मोठ्या मोठ्या झाडे असल्याने पथदीपांचा प्रकाश पडत नाही. अशा परिस्थितीत पथदीप व्यवस्था सुळीत होणे गरजेचे आहे. मात्र, अनेक दिवसांपासून अर्ध्याहून अधिक पथदीप बंद असून याकडे डोळेझाक केली जात आहे. परिणामी या मार्गावर रात्रीच्या वाहनधारकांना जीव मुठीत घेऊन वाहने चालवावी लागत आहेत. ही बाब महापालिका प्रशासनाने गांधीर्याने घेण्याची मागणी नागरिकांकडून केली जात आहे.

भक्तिमार्ग

काळ चातुर्मासाचा, आरोग्य जपण्याचा

आषाढी एकादशीनंतर चातुर्मासाचा 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 व्रतवैकल्यं, सणवार यांची रेलचेल असते. या काळातली व्रतवैकल्यं, 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 बाहेरचं वातावरणही काहीसं 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 मौनव्रतांचं महत्त्व आहे. तसंच या काळात निंदानालरस्ती करण्यासही मनाई करण्यात आली आहे. एखाद्याबद्दल वाईट बोलणं, वाईट विचार करणं याला फाटा घायला हवा. फक्त चातुर्मासातच नाही तर आयुष्यभर या व्रतांचं 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 आलं 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 त्याचं वैज्ञानिक आणि सामाजिक महत्त्व जाणून घेतलं पाहिजे. असं झालं तसंच आपण आपल्या धार्मिक परंपरांची आजच्या काळशी सांगड घालू शकू.

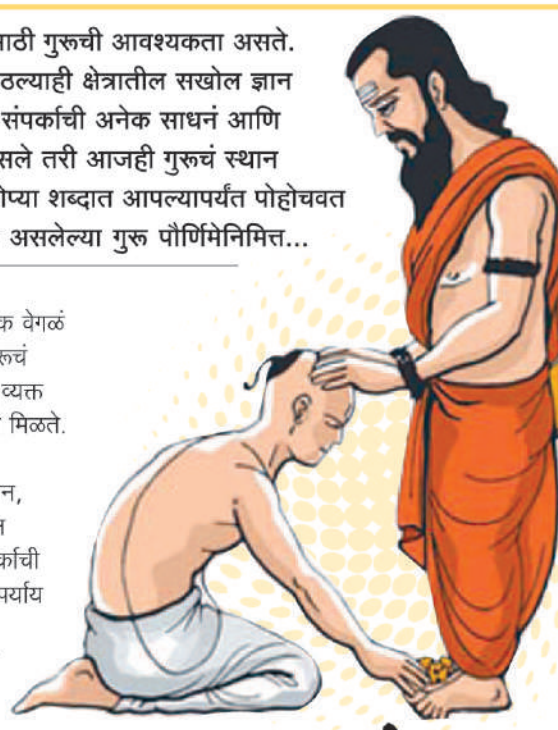
कुठलंही ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी गुरुची आवश्यकता असते. साहित्य, कला, विज्ञान, तंत्रज्ञान कुठल्याही क्षेत्रातील सखोल ज्ञान मिळवण्यासाठी गुरुला पर्याय नाही. संपर्काची अनेक साधने आणि विद्याग्रहणाचे अनेक पर्याय समोर असले तरी आजही गुरुचं स्थान अबाधित आहे. गुरु कुठलंही ज्ञान सोप्या शब्दात आपल्यापर्यंत पोहोचवत 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 विद्यार्थ्यांनि 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, समवयस्कंसमवेत 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 गुरुजत...

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, पाडा 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.



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 परमेश्वराचं ध्यान केलं जातं. आरती करताना निरंजन लावलं जातं. तमिळमध्ये आरतीला 'दीप आराधनई' असं म्हटलं जातं. आरती म्हणल्यानेच नाही तर यात सहभागी झाल्यानेही खूप पुण्य मिळतं. आरती करताना काही नियमांचं 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 ज्योतीचं प्रतिक

असतं. म्हणूनच आत्म्याची ज्योत परमेश्वराशी एकरूप व्हायला हवी. भक्ताने अंतंमनाने 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 पंचप्राणांचं प्रतिक मानली जाते. त्यामुळे येत्या सणासुदीच्या काळात किंवा दैनंदिन पुजेदरम्यान आरती करताना हे नियम लक्षात ठेवले तर अधिक लाभ होऊ शकतील.

आराधना

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 आयुष्याचं अंतिम सत्य मृत्यू आहे. अगदी त्याच प्रकारे वाणीचा शेवट मौन आहे. आपल्याकडे अक्षरंंना ब्रह्म समजण्यात येतं. या शब्दब्रह्माचा उचित मान ठेवणं प्रत्येकाचं कर्तव्य आहे. वाणीचं 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.
* पुरीचं जगन्नाथ मंदिरही चार धामांपैकी एक. या ठिकाणी श्रीकृष्ण, सुभद्रा आणि बलराम यांच्या मूर्ती आहेत. जगन्नाथाची रथयात्रा जगभरात प्रसिद्ध आहे.
* तिरुपतीचं बालाजी मंदिर हे श्रीविष्णूचं अत्यंत महत्त्वाचं स्थान आहे. बालाजी मंदिर श्रीमंत देवस्थानांपैकी एक. देश-विदेशातले भक्त तिरुपतीला येतात. इथे केस अर्पण करण्याची परंपरा आहे.
* तमिळनाडूतल्या कांचीपुरममध्ये उलागलंडा पेरुमल मंदिर आहे. हे स्थान विष्णूच्या १०८ दिव्यधामांपैकी एक आहे.

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



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

स्वबोध



श्रीविष्णूची पावन तीर्थक्षेत्रे
* केरळच्या थिरुअनंतपुरममध्ये पचनाम स्वामीचं मंदिर वसलं आहे. हे जगातलं सर्वात श्रीमंत हिंदू मंदिर आहे.
* तमिळनाडूतल्या मद्रुराईमध्ये कोडालअझहर मंदिर आहे. हे स्थानही विष्णूच्या १०८ दिव्यधामांपैकी एक आहे. कोडाल हे मद्रुराईचं एक नाव आहे तर अझहर म्हणजे सुंदर. म्हणूनच

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

मानवी आयुष्यावर रत्नांचा मोठा प्रभाव दिसून येतो, असं ज्योतिषशास्त्र मानतं. राशीनुसार रत्न परिधान केल्यास व्यक्तीचं 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 लोकांचं भाग्यरत्न नीलम आहे. चमकदार निळ्या रंगाचं हे रत्न या लोकांच्या आयुष्यात अत्यंत सकारात्मक बदल घडवून आणू शकतं.
* तुळू : तुळू 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.

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 अंकमणी रत्न नामक रत्न धारण करावं. हे रत्न आयुष्यातील नकारात्मकता घालवतं.

राशी आणि रत्ने



चौ-याऐशी लक्ष योनींमथून 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! तो तों पावे सिद्धीतें!१।१। या नरदेहाचेनि लागवेगे। येक लागले भक्तीसंगें। येकीं परम वीतरांगें। गिरिकंदरे सेविलीं।२।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 फिरती तीर्थाटणें। येक करिती पुरश्चरणे। येक अखंड नामस्मरणें। निष्ठावंत राहिले।३।३।

याचा अर्थ असा की नरदेह मिळाल्यानंतर कोणी तीर्थयात्रा करतात तर कोणी पुनश्चरण करतात. काहीजण स्वतःला अखंड नामस्मरणाला गुंगवून टाकतात. नामस्मरणाची शक्ती ते जाणतात. आपल्या भगवंताप्रती ते निष्ठा आणि श्रद्धा राखतात. भगवंताचे नामस्मरण केल्यानंतर परलोकप्राप्ती होते, मोक्ष मिळतो पण हे सगळं नरदेहातच साध्य करता येतं. याबाबत समर्थ दासबोधात म्हणतात की, पशुदेहीं नाही गती। ऐसे सर्वज बोलती। म्हणून नरदेहींच प्राप्ती परलोकाची ॥२१॥ पशुदेही आत्म्याला गती मिळत नाही. यासाठी नरदेहच मिळावा 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। नाणा आघातें मृत्यूंपंधे।६१॥ 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 मृत्यूंपंधाला लागतो. त्यामुळे मनुष्यदेहाचं सार्थक करून मोक्ष मिळवायचं असेल तर परमार्थ करायला हवा.

जन्माचं सोनं करा



