



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

* वर्ष ३६ * अंक २०० * * खामगांव (बुलडाणा) * 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

संजय राऊत रिकामटेकडे मी नाही : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

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.



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.

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 आदर्शओलांडी 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 महाविद्यालय व रुग्णालये जुनी आहेत. दोन्ही महाविद्यालयातील इमारतींना अनेक दशक झाले आहे. त्यामुळे येथील इमारती अत्यायावत करण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी एक हजार कोटीचा 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

महासागर प्रतिनिधी छत्रपती संभाजीनगर, दि. ११ :

तुटकळ पैशांच्या अमिपापोटी 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 संस्थेचे शिवसेनेचा भाग्य 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 बहादुर गुंजाळ यांना लाचव्युत्पत्त प्रतिबंधक विभागाने सापळा रचून पकडले आहे. निर्लांबित कर्मचाऱ्याकडून अडीच लाख रुपयांची लाच स्वीकारताना त्यांना रीघात पकडण्यात आले. गुंजाळ यांनी निर्लांबित कनिष्ठ लिपिकाकडून तीन लाख रुपयांची लाच मागितली होती. २०१९-२० मध्ये बुलढाण्यातील जळ्याव जागोद 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. एवढेच 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 एकत्रित 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 समोर 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 निवडणुकांच्या 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 आगपखंड केली. संजय राऊत त्यांच्या पक्षाचे व्यक्तिगत मत मांडत असतील. पण आमच्या पक्षाची भूमिका लवकरच सांगू, असेही गायकवाड यांनी सांगितले आहे.

आरोपी विष्णू चाटेल २ दिवसांची पोलीस कोठडी

महासागर प्रतिनिधी बीड, दि. ११ :

मस्साजोगचे सरपंच संतोष देशमुख हत्या प्रकरणातील अटकेत असलेला मुख्य आरोपी विष्णू चाटेल याला न्यायालयाने दोन दिवसांची सीआयडी कोठडी टोठावली आहे. सीआयडीच्या वतीने विष्णू चाटेल १४ दिवसांची कोठडी देण्याची मागणी करण्यात आली होती. विष्णू चाटेल हा संघटित गुन्हेगारीचा भाग असून त्याच्या आणखी चौकशीसाठी कोठडी द्यावी, असा युक्तोवाद वकिलांनी केला होता. त्यानुसार न्यायालयाने विष्णू चाटेलला आणखी दोन दिवसांची कोठडी दिली आहे. दरम्यान, संतोष देशमुख हत्या प्रकरणातील आरोपींवर मकोका लावण्यात आला असून विष्णू चाटेलची त्यात समावेश आहे. विष्णू चाटेल याला शुक्रवारी खंडणी प्रकरणात न्यायालयीन कोठडी मंजूर करण्यात आली होती.



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

झटपट वाढवा तुमचे मार्केटमधील परतावे



UIN: 512L354V01 | Plan No.: 873



तुमच्या मार्केट परताव्यामध्ये लाइफ कव्हरचा फायदा

ऑनलाईन देखील उपलब्ध

नाॅन-पार, लिंवड, 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*

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

प्रत्येक क्षणी तुमच्या सोबत

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

एलआयसीबी सर्वोत्तम आणि इतर सर्वोत्तम दिग्गज

वेब साईट: licindia.in

कॉल सेंट्रल सेवा (022) 6827 6827

आमच्या खात्यासंबंधी 8976862090

किंवा LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

प्राचल फोन कॉलिंग आणि बनावट/फसवया ऑनलाईन सत्यापन रद्द. आवडती/दोषी किंवा च्याचे अधिकारी किंवा पॉलिसीधारक किंवा प्रिमियमची गुंतवणूक, रक्कम मरत केल्याने यासारख्या किंवा व्यस्तमासकी संघटित कोषावली कामकाजगत सहभाग घेत नाहीत. अशा प्रकारचे दुर्धनने वेगवेगळ्या पॉलिसीधारकांनी अर्थात संभाव्य बाह्यकांनी पॉलिसीधारक टाकाव नोंदवरी. कृपया विक्रीचा व्यवहार पूर्ण करण्यापूर्वी अधिक माहितीसाठी तसेच जोखणीचे घटक, नियम व अटी यासंबंधीच्या माहितीसाठी, विक्री माहितीपुस्तिका काळजीपूर्वक घ्या.

लिंकड इन-सुर्यस्य प्रॉडक्ट्स हे परंपरागत इन्स्युर्यस प्रॉडक्ट्स पेक्षा वेगळे असतात आणि हे जोखिम घटकांच्या अधीन असतात. लिंकड इन-सुर्यस्य पॉलिसीज मध्ये भरण्यात येणारे प्रिमियम हे बाजारवैदिकतात भाडविल आणि जाहीरद्वारे उपलब्ध असणाऱ्या निर्देशांक यांच्याशी संबंधित गुंतवणुकीच्या जोखणीच्या अधीन असतात. फंडाची कामगिरी आणि भांडवली बाजारवैदिकता/जाहीरद्वारे उपलब्ध असणाऱ्या निर्देशांक यांच्यावर परिणाम करणारे घटक यांच्या आधारे गुंतवणुकीचा एणव्ही कमी जास्त होऊ शकतो आणि विभागाचे व्यक्ती ही त्यांच्या/सिध्या निर्णयासाठी स्वतःच जबाबदार असते. लाइफ इन-सुर्यस्य कॉन्फिडेंशन ऑफ इंडिया हे केवळ लाइफ इन-सुर्यस्य कंपनीचे नाव आहे आणि इतर कोणत्याही इन्स्युर्यस कॉर्पोरेशनचे नाव नाही. कृपया तुमचे विना एजंट किंवा मध्यस्थ किंवा इन्स्युर्यस कंपनीने दिलेले पॉलिसी डॉक्युमेंट यांच्यामधून संबंधित जोखणी आणि लागू होणारे भार याची माहिती घ्या. कृपया कोणत्याही प्रकारचा वेळीक वेळीक फंडस ही फक्त फंडांची नावे आहेत आणि ती कोणत्याही प्रकारे या फंडसशी गुणवत्ता, त्यांच्या भरविण्याकालातील संपादन आणि परतणे सूचित करित नाहीत.

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 राहणार 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 ठेवाता येतात. हल्ली घरगुती खाद्यपदार्थ मिळणाऱ्या टिकाणांही वाढली आहेत. प्रत्यक्षात जे पदार्थ बरेच वेळखाऊ आहेत, ते या टिकाणांहुन आणायचे आणि सकाळचा नाश्ता घरीच करायचा. हे छान सोयीचंही आहे. पोळीबरोबर अंडं घेतलं, तर त्यात प्रथिने, 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 दू कूक

'रेडी दू कूक' पदार्थ घेताना त्यात तेल-तूप-बटर याचं प्रमाण तसंच मिटाचं आणि पदार्थ टिकण्यासाठी वापरलेल्या पदार्थाचं (झीरा-शीर्सी/सेळी) 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 प्रथिने आणि कार्बोहायड्रेट्स मिळतील. तसंच पोळीवर काकवी घालूनही घेता येईल. लोह मिळण्यासाठी ते उत्तम. तन्हेत-हेचे लाडू, दूध हे उत्तम पौष्टिक पदार्थ आहेत. ब्रेडपेक्षा पोळी हा पर्याय केव्हाही चांगला आहे. मोड आलेली कडधान्य, कबी किंवा उकडून मीठ-तिखट घालून, पोळीवर, खाक्यावर 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 नहीं, 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. भळपुरी, पाणीपुरी, रगडा पॅटीससारख्या जीमेचे लाड पुरवणाऱ्या चाटच्या जोडीला आता 'चना गरम...' चा आवाज जोर धरतोय.

मांटुगा रोड स्टेशनचा ब्रिज उतरून खाली आलं की नारायण गुप्तांच्या गाडीवरची तोबा गर्दी पाहून 'चना गरम' चा आवाज वाढत असल्याची खात्री पटते. अड्डेचाळीस वर्षापूर्वी गुप्ताजींनी दादरच्या डिसिल्वा शाळेसमोर चनामसाल्याची गाडी लावायला सुरुवात केली. तेव्हा त्याची रेंसिपी 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 बुल्लक वाटणाऱ्या कडधान्याचा भाव या चना गरमच्या डिशमध्ये चांगलाच वधारलेला दिसतो. गाडीवरचा सारा लवाजमा पाहिला तर हा पदार्थ बनवण्याची रेंसिपी 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 ठसव्याची 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.

गिन्हाइकाच्या माणगीनुसार 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 स्टोव्हावर 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 भिरभिरित चण्यांचा आस्वाद घेतल्यानंतर त्यातलं गरमगरम मसाला मारके पाणी ओरपणाऱ्यांचीही कमी नाही.

मांटुयातल्याच नव्ही 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 पुदिन्याची महक त्याला वेगळी लजत आणते. थंडी आणि पावसाच्या गाणार 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 वाडेल तितके वाढलेले असले तरीही सडळहरस्ते देण्याची किमया साधतो. घरी पारसल न्यायचं असलं 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 रेंसिपीची पारंपारिक बूज कायम ठेवणाऱ्या या मोजक्या गाड्यांच्या सोबतीला या रेंसिपीत 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 तेलालुपाचा तवंग नसला, तरीही हे गाडीवाले मात्र बटर की साधा असा प्रश्न आणि पैसे दोन्ही आकारतात. अलीकडे महालक्ष्मी रसकोसंच्या छोटेल्या हॉटेलमधील पाठ्यांमध्येही चनागरमचा स्पेशल स्टॉल लागलेला दिसतो यात डाळिंब, बीट, मक्याचे दाणे घालून त्यात वैविध्यही येतंय.. थंडीचा जोर वाढत तशी वाट वाकडी करून

खाणं आणि तणाव

ताणतणाव असला की नकळतच आपला भर खाण्यापिण्यावर असतो. कधी आपण अती खातो, तर कधी खाणंच टाळतो. पण त्यावेळी 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 खाहलं जातंय याचं भान राहत नाही. खूप ताण आला असले आणि काहीतरी खावंसं वाटत असलं तर तुमचं लक्ष दुसरीकडे वळा. मोकळ्या हवेत फिरायला जा, किंवा मेडीटेशन करून बघा. तरीही खाण्याची इच्छा होत असलं तर ताज्या भाज्या किंवा केळी, सफरचंद, संत्री अशी फळं खाता येतील. फळांचा ज्यूस प्यायचा असलं तर त्यातली साखर कमी करण्यासाठी बर्फाचं प्रमाण जास्त ठेवा.



तुमच्या कामाचं स्वरूप सतत तणाव देणारं असलं तर थोडंसं लक्ष तुमच्या छंदाकडे द्या. बागकाम, गाणं, नृत्य, वाद्य वाजवणं अशा कोणत्याही गोष्टीची आवड असले 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.

‘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 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 तत्त्वांची 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 चर्बी कमी करणं. परंतु, 'मोनो डाएट्स'मुळे आपल्या शरीरात चर्बीऐवजी 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 मनानदेखील करू शकतो. यामुळे पोटासाठी थोडी विश्रांती मिळेल. परंतु, मधुमेह किंवा इतर व्याधींनी ग्रस्त असणाऱ्यांनी मात्र स्वतःच्या मनानं असं काही बिलकुल करू नये.

त्यातल्या त्यात उत्तम 'मोनो डाएट' म्हणजे 'फ्रूट 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 पोषकत्वे शरीराला व्यवस्थित आणि भरपूर पोचतात. अगदी जीवनसत्त्वांचा, 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, चर्बी 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.

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

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

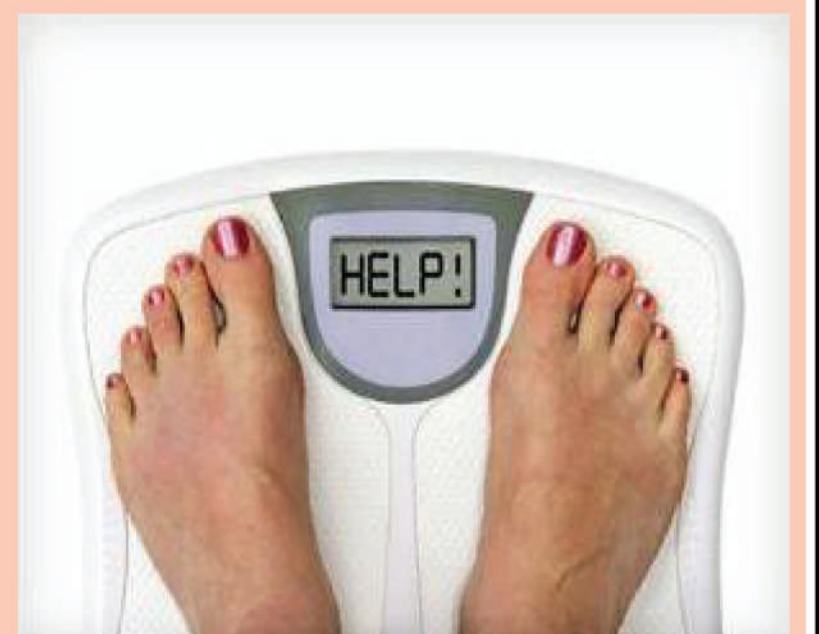
जर्मनीच्या बॉन विश्वविद्यालयातील संशोधकांच्या एका पथकानं १७ व्यक्तींवर एक प्रयोग केला. एनर्जी ड्रिंक घेतल्यानंतर तासभरानं त्यांच्या हृदयाचे ठोके तपासले असता, ही धडधड वाढल्याचं निदर्शनास आलं. त्यामुळे अशा एनर्जी ड्रिंकपासून दोन हात लांबच राहण्याचा सल्ला प्रमुख संशोधक डॉक्टर योनास डॉर्नर यांनी दिला आहे.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

संशोधनाबाबत सविस्तर माहिती दिली.

वॅनेनच्या अतिसेवनाचे अनेक दुष्परिणाम आहेत. उच्च रक्तदाब, भौती वाटणं, दरदरून घाम फुटणं, हृदयाचे ठोके वाढणं अशा समस्या त्यातून उद्भवू शकतात. असं असतानाच, कोला किंवा वॅनेनयुक्त इतर पेय-पदार्थांपेक्षा एनर्जी ड्रिंमध्ये वॅनेनचं 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 शिक्क असल्याचंही त्यांनी सांगितलं.

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

४. आठवड्यातून एकदा फलाहार चालेल. ज्यांचा उपवास आहे त्यांनी पित्तमय 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.



महासागर

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

केस गळती बाधितांची संख्या १३९ वर

आयसीएमआरचे शास्त्रज्ञ येणार-केंद्रीय आरोग्य राज्यमंत्री ना.प्रतापराव जाधव

शेगाव (महासागर प्रतिनिधी) : मागील काही दिवसांपासून शेगाव तालुक्यातील बोंडगाव, हिंणगा, कालवड या तीन गावात नागरिकांचे टक्कल पडत असताना केस गळतीच्या या प्रकरणात आणखी नवीन ट्रिस्ट निर्माण झाला आहे. शेगाव तालुक्यातील एकूण ११ गावात ही केस गळती सुरू असल्याची माहिती तहसीलदार दीपक बाजड यांनी दिली असून यामध्ये बाधितांची संख्या देखील १३९ वर पोहोचल्याने नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण दिसत आहे. पाण्यामध्ये नायट्रेट विषाणू व अतीक्षाराचे प्रमाण असल्याने ही केस गळती सुरू असल्याचा प्राथमिक अंदाज आरोग्य विभागाच्या अधिकाऱ्यांकडून देण्यात आला आहे.

दरम्यान केस गळती आजाराच्या निदान व संशोधनासाठी भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद अर्थात आयसीएमआरचे शास्त्रज्ञ दाखल होणार आहेत. लवकरच या आजाराचे निदान करून योग्य उपचार केले जाईल घाबरून नका, असे आवाहन आज केंद्रीय आयुष, आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी केले. केस गळती आजाराबाधित झालेल्या शेगाव तालुक्यातील पडहडजिऱा, कालवड, कठोरा, भोंडगाव आणि बोंडगाव गावांना केंद्रीय राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी भेटी देवून पाहणी केली. या भेटीदरम्यान त्यांनी बाधित रुग्णांची विचारपूस करून त्यांना धीर दिला.



ते म्हणाले, केस गळती हा देशात पहिल्यांदाच समोर आहे. हा विचित्र आजार असला तरी घाबरून जाऊ नका. या आजाराची केंद्र सरकारनेही घेतली आहे. या आजाराच्या निदान व संशोधनासाठी आयसीएमआरचे शास्त्रज्ञ आणि दिल्ली व चेन्नईचे आयुर्वेद, युनानी, अॅलोपॅथी व होमीयोपॅथीच्या तज्ञ डॉक्टरांची टीम उद्या दाखल होणार आहेत. ते तपासणी करणार आहेत. ११ गावातील ३३ पाणी नमुने तपासणीसाठी घेण्यात आले होते. त्यातील १४ पाणी नमुन्यात नायट्रेटचे प्रमाण जास्त असले तरी त्यामुळे स नसल्याचे तज्ञांचे मत आहे. फंगल इन्फेक्शन नसल्याचेही कळते. स्कीन बायअप्सीचे

बाधित गावांमध्ये बोंडगाव येथे २०, कालवड भासतन २२, कठोरा १३, भोन्गाव ७, मच्छिंद्रखेड ५, हिंणगा वैजनाथ ७, तरोडा कसबा १०, पहरजिऱा २३, माटगाव बुद्रुक १९, निंबी ५, चुई ८, असे एकूण १३९ बाधित आढळले आहेत.

चाचणी अहवाल तपासणीसाठी पाठविण्यात आले आहेत. अहवाल लवकरच प्राप्त होईल, असे त्यांना सांगितले. अन्न व औषध प्रशासनाने बाधित गावातील घरगुती वापरातील शॅम्पू, तेल, साबणाचे नमुने तपासणीसाठी घेतले असून त्यांचा अहवाल लवकरच प्राप्त होईल. शास्त्रज्ञांकडून निदान झाल्यानंतर बाधितांवर योग्य उपचार केले जाईल. सध्या बाधित गावांमध्ये आरोग्य यंत्रणा कार्यरत असून प्राथमिक उपचार केले जात आहेत. युद्धस्तरावर प्रयत्न सुरु आहे. नागरिकांनी घाबरून जाऊ नये, लक्षणे आढळण आल्यास आरोग्य यंत्रणेवर संपर्क साधा, असे आवाहन केले तसेच या प्रकरणी राज्याचे आरोग्य मंत्री सातत्याने लक्ष ठेवून आहेत. या आजाराशी लोणार सरोवरच्या पाण्याचा संबंध नसल्याचे निदर्शनास येते, असेही त्यांनी यावेळी स्पष्ट केले. या दौऱ्यादरम्यान जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. भागवत भुसारी, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. अमोल गिते, वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य अधिकारी, ग्रामस्थ उपस्थित होते.

रेती माफीयांसमोर प्रशासन हतबल

तहसीलदारांच्या शासकीय गाडीची फोडली काच

नांदुरा (महासागर प्रतिनिधी) : गुरुवारी महसूल कर्मचाऱ्यांनी अर्बेद वळुचे टिप्पर पकडल्या नंतर त्यांना टिप्परखाली चिरडून जिवे मारण्याची धमकी देऊन त्यांच्या समक्ष टिप्पर पळवून नेणाऱ्या रेती माफीयां विरोधात तलाठ्यांनी पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केल्यानंतर संतप्त झालेल्या रेतीमाफीयांनी तहसील कार्यालयाच्या आवारात उभ्या असलेल्या तहसीलदारांच्या शासकीय वाहनाचे काच फोडून गाडीचे नुकसान केल्याचा गंभीर प्रकार रात्री घडला. या प्रकरणी नांदुरा पोलीस ठाण्यात तक्रार देण्यात आली आहे. या बाबत सविस्तर वृत्त असे की, नांदुरा तहसील कार्यालयाचे कर्मचाऱ्यांनी गुरुवारी अवैधरित्या वाळू घेऊन जाणारे टिप्पर पकडून ते तहसील कार्यालयात लावत असताना वाळू माफीयाने तेथे येत उपस्थित कर्मचाऱ्यांना टिप्परखाली चिरडण्याच्या धमक्या देत वाळू सह टिप्पर पळवून नेल्याचा प्रकार तहसील कार्यालयाच्या जवळ घडला होता. या घटनेनंतर महसूल कर्मचाऱ्यांनी नांदुरा पोलीस ठाण्यात तक्रार दिली होती. तसेच या प्रकरणी पोलीसांनी दोघा जणांविरुधात गुन्हेही दाखल केलेत. ही घटना घडून काही तास जात नाही तोच रात्रीच्या सुमारास तहसील कार्यालयाच्या आवारात उभ्या असलेल्या तहसीलदारांच्या शासकीय वाहनाचे अज्ञात आरोपीने काच फोडून गाडीचे नुकसान केल्याचा गंभीर प्रकार घडला. सदर कारस्थान हे वाळू माफीयांचेच असल्याची माहिती समोर आली आहे. या घटने बाबत पोलीस ठाण्यात तक्रार दिल्याची माहिती प्रभारी तहसीलदार व्हट्टे यांनी दिली. नांदुरा तालुक्यात वाळू माफीयांची दादागिरी दिवसेंदिवस वाढतच आहे. अर्बेद वाळूच्या व्यवसायातून अनेक जण आर्थिक रीत्या गप्पर झाले आहेत. वाळू माफीयांवरून कारवाई करण्याची जबाबदारी जबाबदारी आहे तेच बाबचा समोर आर्थिक हितासाठी न्याय टाकत असल्याने या वाळू तस्करीला चाप कोण लावणार? हा प्रश्न सध्यातरी अनुत्तरित आहे एवढे मात्र खरे.

नांदुरा येथे जिजाऊ जन्मोत्सवानिमित्त शिवव्याख्याते प्रा. यशवंत गोसावी यांच्या व्याख्यानाचे आयोजन

नांदुरा (महासागर प्रतिनिधी) : शके १५ पौष शुद्ध पौर्णिमेला गुरुवारी पुष्य नक्षत्रावर १२ जानेवारी १५९८ रोजी सूर्योदय वेळी सकाळी सहाच्या सुमारास आपल्या जिल्ह्यातील सिद्धेश राजा येथे गिरिजाबाई उर्फ म्हाळसाबाई व लखोजी जाधवांचा कन्यारत्नाचा लाभ झाला त्या म्हणजे जिजाऊ येथ्या १२ जानेवारी २०२५ रोजी राजमाता जिजाऊ माँसाहेबांच्या जन्मोत्सवानिमित्त सुप्रसिद्ध शिवव्याख्याते मा.प्रा. सोहळ्याला उपस्थित राहावे असे आवाहन समस्त यशवंत गोसावी यांच्या व्याख्यानाचे आणि प्रसिद्ध राजमाता जिजाऊ माँसाहेब पाईक यांनी केले आहे.



युवा शिवशाहीर स्वप्निलदादा डुंबरे नाशिक यांच्या शिवशाहीरी पोवाड्याचे आयोजन कोठारी विद्यालय नांदुरा येथे सायंकाळी ६ वाजता करण्यात आले आहे मुलांना पुस्तकी किंवा मोबाइलवरचे ज्ञान देण्यापेक्षा राष्ट्रमाता जिजाऊ माँसाहेबां चा गौरवशाही इतिहास समजून घेण्यासाठी सर्व पालकांनी आपल्या मुलांबाळांसह, इष्टमित्रांसह या व्याख्यान सोहळ्याला उपस्थित राहावे असे आवाहन समस्त राजमाता जिजाऊ माँसाहेब पाईक यांनी केले आहे.

बुलडाणा अर्बन निर्मित... जिजाऊ जयंती निमित्त बीसीसीएन वर "राष्ट्रमाता जिजाऊ" यांचे चित्रपटाचे प्रसारण

बुलडाणा (महासागर प्रतिनिधी) - बुलडाणा अर्बन को. ऑप. क्रे. सो. निर्मित असलेला राजमाता जिजाऊ यांच्या जीवनावर आधारित चित्रपट "राष्ट्रमाता जिजाऊ" आज १२ जानेवारी जिजाऊ जयंती निमित्त दुपारी १२ वाजता बी. सी. सी. एन. व सिटी डिजिटल चॅनल वर प्रसारित केल्या जाणार आहे. या माहितीपटा मध्ये लख्मीबाई जाधव आणि राजमाता जिजाऊ यांची माहिती तसेच जिजाऊंनी केले स्वराज्य स्थापने साठी त्यांचे पती शाहिजी राजे संस्थेचे अध्यक्ष राधेश्याम चांडक, डॉ सुकेशजी भोसले यांना प्रेरित केले व त्यानंतर छत्रपती झंवर, तसेच सौ कोमलताई झंवर यांनी केले.



शिवाजी महाराज यांना प्रेरित केले स्वराज्य उभे करायला हे सर्व दाखवले आहे. या माहितीपटा मध्ये मराठी सिनेसुष्ठी मधील मोठे अभिनेते सुबोध भावे आहेत आणि राजमाता जिजाऊ यांची भूमिका प्राज्ञका गायकवाड यांनी केली आहे. हा "राष्ट्रमाता जिजाऊ" चित्रपट सर्वांनी पहावा असे आवाहन बुलडाणा अर्बन

प्रतिक मुकुंद यांना शरद पवार इन्स्पायर कृषी फेलोशिप

जिल्ह्यातून एकाची निवड

नांदुरा (महासागर प्रतिनिधी) - तालुक्यातील शेलगाव मुकुंद येथील युवा पदवीधर प्रतिक दिलीपराव मुकुंद यांना यशवंतराव चव्हाण सेंटरच्या वतीने शरद पवार इन्स्पायर फेलोशीपने नुकतेच खासदार सुप्रिया सुळे यांच्या हस्ते सन्मानित करण्यात आले. या फेलोशीपचे वितरण मुंबई येथे करण्यात आले. विशेष म्हणजे बुलडाणा जिल्ह्यातून कृषी



फेलोशिपसाठी फक्त एका उद्योजकांची निवड करण्यात आली होती. २०२१ पासून कृषी, साहित्य व शिक्षण या तीन विभागात हि फेलोशीप देण्यात येते. यावेळी खासदार सुप्रिया सुळे ज्येष्ठ संशोधक अनिल काकोडकर, सह्याद्री फॉर्म्स नाशिक चे विलास शिंदे, ऑट्टिकल्चर डेव्हलपमेंट ट्रस्ट बारामतीचे निलेश नलावडे आदी मान्यवर उपस्थित होते.

सप्तशृंगी महिला अर्बनच्या वतीने २६८ पत्रकारांचा सत्कार

मेहकर (महासागर प्रतिनिधी) तालुक्यातील जानेफळ येथील सप्तशृंगी महिला अर्बन बँकेच्या वतीने प्रमाणे याही १३ वर्षां मेहकर येथे मेहकर व लोणार तालुक्यातील सर्व पत्रकार बांधवांचा मान्यवरांच्या हस्ते २६८ पत्रकारांना सन्मान चिन्ह, शाल श्रीफळ देऊन सत्कार करण्यात आला.

महीलांच्या सन्मानार्थ, सर्वांगीण विकासासाठी, महीला सबला बनविण्यासाठी गेल्या १३ वर्षां पूर्वी सप्तशृंगी महिला अर्बनची स्थापना संस्थापक अध्यक्ष व मेहकर तालुका क्रायिस कमिटीचे अध्यक्ष देवानंद पवार, उपाध्यक्ष व पत्रकार विष्णू वाकळे, अध्यक्ष कु.माधुरी देवानंद पवार, उपाध्यक्ष सौ.संगीता विष्णू वाकळे व व्यवस्थापक सुभाष खरात यांनी यशवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार, गणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार, आरोग्य शिबिरे, नैसर्गिक आपत्तीत मुलभूत गरजा पूर्ण, दुःखाच्या ठिकाणी अपेक्षित उपस्थिती, सांत्वन भेटी, मेहकर व जानेफळ येथे परिसरातील गावातील स्वरंगरथ व्यवस्था, आर्थिक दुर्बळ घटकांमधील तसेच एकल व अनाथ विद्यार्थ्यांना मदतीचा हाथ देऊन शिक्षणासाठी दत्तक, कोरोना काळामध्ये जानेफळ व परिसरातील गावातील जनतेला मोफत शॅनी टायझर व मांस पुरवठा, कुमारी



माधुरी पवार यांच्या संकल्पनेतून शालेय विद्यार्थिनींना आरोग्य विषयक मार्गदर्शन, विधवांना सार्वजनिक सर्व उतसवांमध्ये सन्मान जनक वागणूक मिळावी यासाठी सामूहिक विधवांमार्तांचा विविध प्रकारचे उपक्रम राबवून सन्मान देऊन त्यांचा उत्साह वाढविणे, महिलांची पत, प्रतिष्ठा वाढविण्यासाठी पतसंस्थेचे द्वार खुले, मुलांच्या शिक्षणासाठी व लघु व्यवसायासाठी महिलांना भाग बलवान उपलब्ध करून देणे, सार्वजनिक उतसवामध्ये देवांच्या मूर्त्या निस्वार्थ भावनेतून समर्पित करून नवयुवकांना आध्यात्मिक क्षेत्राकडे प्रोत्साहन देणे, तसेच कोणतीही निवडणूक असो या नसो परंतु पत्रकारांचा सन्मान व्हावा! सेवाव्रती, कोणतेही मानधन अथवा पगार नसताना निस्वार्थ भावनेने तळागाळातील सर्वसामान्य आपल्या लेखणीतून न्याय देण्यासाठी घडपडणाऱ्या ध्येय वेड्या पत्रकारांचा, लोकशाहीच्या

चौथ्या आधारस्तंभाचा सन्मान व्हावा! या उद्देशाने सहा जानेवारी रोजी पत्रकार दिनाचे औचित्य साधून मेहकर व लोणार तालुक्यामधील पत्रकार बांधवांचा सत्कार, करीत असल्याने सप्तशृंगी महिला अर्बन पतसंस्था लोकाभिमुख झाल्याने त्यांनी १० दहा शाखा व ७५ कोटी रुपयांची ठेवीतून अ दर्जाचे ऑडिट प्राप्त असल्याने सर्वसामान्यांची विश्वासार्थ पतसंस्था म्हणून ओळखले जाते. ५ जानेवारी २५ रोजी मेहकर येथे मेहकर व लोणार तालुक्यातील सर्व पत्रकार बांधवांच्या सत्कार सोहळ्याच्या अध्यक्षस्थानी महाराष्ट्र प्रदेश क्रायिस उपाध्यक्ष विजय अंभोरे, प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून अहिल्यानगर लोकसभा मतदारसंघाचे खासदार निलेश लंके आमदार सिद्धार्थ खरात, लक्ष्मण दादा गुप्ते, नंदकिशोर बोरे, भास्करराव काळे, श्याम उमाळकर, डीगांबर मवाळ, प्रमोद बापू देशमुख, वसंतराव देशमुख,

आशिष राहाटे, शहर प्रमुख किशोर गारोडे, निंबाजी पांडव, सागर पाटील वानखेडे, संजय वडतकर, गजानन तात्या कुपाळ, पत्रकार सिद्धेश्वर पवार दत्ता उमाळे सप्तशृंगी महिला अर्बन बँकेचे संस्थापक अध्यक्ष तथा क्रायिस तालुकाध्यक्ष देवानंद पवार सप्तशृंगी महिला अर्बन बँकेच्या अध्यक्षा माधुरी देवानंद पवार, विष्णू वाकळे, आरती दीक्षित, विनायक टाले, नाझीम भाई कुरेशी विधिज्ञ आकाश घोडे, संदीप गवई आदींची प्रमुख उपस्थितीत देवानंद फाउन्डेशनचे अनाचार करून पत्रकारांच्या सर्मपणा विषयी कुतजता व्यक्त केली. यावेळी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक सप्तशृंगी महिला अर्बन बँकेचे अध्यक्ष माधुरी देवानंद पवार यांनी तर सूत्रसंचालन गणेश धुंदाळे यांनी तर आभारप्रदर्शन विष्णू वाकळे यांनी केले. व्यवस्थापक व कर्मचारी यांनी अधिक परिश्रम घेतले.

लोणार तालुक्यातील विविध गावांमध्ये शास्त्रज्ञांनी केले माती परीक्षण



सुलतानपूर (महासागर प्रतिनिधी) - लोणार तालुक्यामधील बीबी, खंडाळा, किनगाव जट्टू, चिखला या चार गावांमध्ये प्रधानमंत्री कृषी सिंचन योजना अंतर्गत जमिनीचे काम सुरू आहे. डॉ. रंजन पॉल, नॅशनल ब्युरो ऑफ सॉईल सर्वे लँड अँड यूज प्लॅनिंग, नागपूर (कृषी आणि शेतकरी कल्याण मंत्रालय) मधील मृदा शास्त्रज्ञ डॉ. रंजन पॉल यांच्या नेतृत्वाखाली या सर्वेक्षणाचे उद्दिष्ट धोरण निर्धारण आणि कृषी क्षेत्रात मदत करण्याची माती डेटा गोळा करण्याचे काम चालू आहे. सविस्तर असे की, डॉ. रंजन पाल यांच्यासह रोशन अरविंद कडू आणि

त्यांच्या समितीने मातीच्या क्षितिजाचे परीक्षण करण्यासाठी प्रयोगशाळेच्या विश्लेषणासाठी नमुने गोळा करण्यासाठी निवडलेल्या ठिकाणी ५५ फूट खड्डे खोदले या नमुन्याचे विश्लेषण नागपुरातील आणि प्रयोग शाळेत केले जाणार जेणेकरून मातीचे वर्गीकरण आणि कृषी पिकांच्या वाढीसाठी महत्त्वाच्या असलेल्या मातीच्या इतर गुणधर्मांचे वर्णन करणाऱ्या मृदा संसाधनावर तपशीलवार अहवाल तयार करण्यात येणार आहे "या परिसरातील मातीचे स्वरूप समजून घेण्यासाठी हे सर्वेक्षण महत्त्वाचे आहे. एकदा विश्लेषण पूर्ण झाल्यावर एक सर्वसमावेशक अहवाल सरकारला सादर

शेतीला चालना देण्यासाठी या वैज्ञानिक प्रयत्नातून मौल्यवान अंतर्दृष्टी मिळण्याची अपेक्षा आहे. यासाठी कृषी तज्ञ रामराव इंगळे, समूह संघटक रामेश्वर सोनकांबळे, सिव्हिल इंजिनियर श्रीकांत घुमरे, कृषी सहाय्यक कविता साखरे, मडळ कृषी अधिकारी अनिल सांगळे, कृषी पर्यवेक्षक विलास जाधव, २.० कलस्टर क्रमांक ०३ नागपूरचे शास्त्रज्ञ व तसेच पाणलोट समितीचे बीबी, किनगाव जट्टू, खंडाळा, चिखला या गावांचे अध्यक्ष सचिव आवर्जून उपस्थित होते.

नियमित वाचा- महासागर वार्ता व जाहिरातीसाठी संपर्क 9561361404

शेगाव आरपीएफच्या सतर्कतेमुळे नाबालिग मुलाला पालकांच्या स्वाधीन

शेगाव (महासागर प्रतिनिधी) - रेल्चे सुरक्षा दल (आरपीएफ) ने पुन्हा एकदा आपल्या कर्तव्यनिष्ठा आणि सतर्कतेचे उत्कृष्ट उदाहरण सादर करत एका नाबालिग मुलाला सुरक्षित त्याच्या पालकांपर्यंत पोहोचवले. रेल्चे सुरक्षा दलाला रेल्चे संपत्ती, प्रवासी क्षेत्र आणि प्रवाशांच्या सुरक्षेची जबाबदारी सोपवली आहे. याचबरोबर, "ऑपरेशन नन्हे फरिश्ते" या मोहिमेअंतर्गत हवेल्याच्या मुलांना त्यांचे पालक मिळवून देण्याचे कार्यही आरपीएफ करत आहे. ही घटना दिनांक १० जानेवारी २०२५ रोजी शेगाव रेल्चे स्टेशन परिसरात घडली. ड्यूटीवर असलेल्या आरपीएफ कर्मचारी शंख नावेद यांना स्टेशन परिसरात एक नाबालिग मुलगा संशयास्पद अवस्थेत फिरताना दिसला. तत्काळ पुढाकार घेत, त्यांनी मुलाशी विचारपूस केली. त्यावेळी मुलाने आपले नाव सोहम उल्हास भारतीय (वय १२ वर्षे, रा. अकोला) असल्याची सांगितले. त्याने सांगितले की, तो आपल्या पालकांसोबत शेगाव दर्शनासाठी आला होता, पण गर्दीत तो हरवून गेला. आरपीएफ कर्मचाऱ्यांनी त्या मुलाला सहानुभूतीने आरपीएफ पोलीस ठाण्यात नेले आणि त्याच्याकडून सविस्तर माहिती घेतली. सहाय्यक उपनिरीक्षक प्रवीण भरणे यांनी स्टेशनवर सार्वजनिक उद्बोधना करून त्या मुलाच्या पालकांना माहिती देण्याचे प्रयत्न केले. थोड्याच वेळात मुलाचे वडील उल्हास शामरार भारतीय (वय ४५ वर्षे) आरपीएफ पोलीस ठाणे, शेगाव येथे पोहोचले. मुलाने आपल्या वडिलांना ओळखल्यानंतर, दोन पंचांच्या साक्षीने आवश्यक सर्व औपचारिकता पूर्ण करून त्या मुलाला त्याच्या वडिलांकडे सुरक्षित सुपूर्त करण्यात आले. मुलाच्या वडिलांनी आरपीएफच्या टीमचे त्यांच्या तत्परतेबद्दल आणि मानवीय दृष्टिकोनाबद्दल आभार मानले. त्यांनी सांगितले की, शेगाव

सतर्कतेमुळे आणि संवेदनशीलतेमुळे त्यांचा मुलगा सुखरूप परत मिळाला. आरपीएफची "ऑपरेशन नन्हे फरिश्ते" मोहिम रेल्चे सुरक्षा दल केवळ रेल्चे परिसराची सुरक्षा करत नाही, तर समाजप्रती आपली जबाबदारी पार पाडत अनेकदा हरवलेल्या मुलांना त्यांच्या पालकांपर्यंत पोहोचवण्याचे कार्यही करते. "ऑपरेशन नन्हे फरिश्ते" अंतर्गत, आरपीएफने आजपर्यंत देशभरात हजारो मुलांना त्यांच्या पालकांशी पुन्हा एकत्र करण्यास यश मिळवले आहे. रेल्चे सुरक्षा दल प्रवाशांना आवाहन करते की, जर रेल्चे परिसरात कोणतीही संशयास्पद व्यक्ती किंवा परिस्थिती दिसल्यास किंवा एखादा मुलगा किंवा मुलगी व्रस्त अवस्थेत आढळल्यास, तातडीने नजीकच्या आरपीएफ पोस्टला कळवा. आपली सतर्कता कोणाच्या मदतीचे कारण ठरू शकते.

बालकांअगोदर पालकांनी संस्कारांचे महत्त्व समजणे अत्यांत गरजेचे

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 गुफ्फटून 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 लावलं 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, संवेदनशली, नैतिकताहीन आणि स्वार्थी समाजाचा आपण अविभाज्य घटक बनलो आहोत.

यावर्षी, शिक्षक दिनानिमित्त, एका शाळेतील संस्कृतिक 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 चिमुकत्या 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 फिल्मा 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 रागावतात, इग्नचे सेवन

(राष्ट्रीय युवा दिन विशेष १२ जानेवारी २०२५)

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

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, गल्लंफुड-बॉयफ्रेंडच्या नात्याचा रूडूड, 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 आरुप्यभर भोगावे लागतात. पालकांनी आधुनिक व्हावे पण केवळ पिढीवरील आणि तोच विचार घुडच्या पिढीपर्यंत पोचवला पाहिजे. पालकांनी जागरूक होऊन मुलांना सुसंस्कृत बनवले तर



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 छोट्या 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 जगदृढ जगदुरू संतशिरोमणी तुकारामजी महाराज अभंगातून 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 शब्दांमुळे शक्य होऊन जाते. तर तेच काम कडवट, उद्वट, 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 गुरुजी. रामनगर वॉर्ड, गडचिरोली. फक्त व्हॉट्सअप ९४२३७१४८८२.

बुद्धि सामर्थ्य प्रतिभावानः स्वामी विवेकानंद

शतकांशतके आपल्या समाजात असे महान पुरुष निर्माण होत आले आहेत. त्यांच्या पैकी प्रत्येकजण विश्वविचाराच्या क्षितिजावर उदास आलेला तेजस्वी आणि स्वयंप्रेम असाता आणे. केवळ मानवजातीचा सुख-दुःखाःशी नसे, तर समस्त चराचर सृष्टीशी तादृश्य पावलेले रामकृष्ण परमहंससासारखे 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 परमहंसानी 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 तुम्हा मनाला देवाच्या भेटीची तळमळ लागेल तेव्हा रामकृष्ण म्हणाले. ह्यावर त्यांचा विश्वास बसेना, तेव्हा रामकृष्णांनी त्यांच्या हृदयाला स्पर्श केला. त्याचबरोबर सर्वत्र तेजाचे लोलक संचलू 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 जन्माने सावर प्रभाव पाडू शकले. तेव्हापासूनच जमाव त्यांच्या पाठीमागे असायचा. कारण त्यांनी रामकृष्ण परमहंसाचे 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 कल्पनेत ठसते. त्यामुळे त्यांनी खूप हुशारीने उपरोक्त प्रसंग आत्मसात करून त्यांचा व्याख्यानातून देशोदेशी प्रभाव पसरला. 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 आर्शावाढ घेतला. ते महातून बाहेर पडले, स्वामी विवेकानंद कन्याकुमारीला पोहचले. तेथील देवालयत त्यांनी ध्यानसाधना सुरु केली. त्यांना रामकृष्णांनी साक्षात दर्शन दिले व अमेरिकेत भ्रमणाच्या जागतिक धर्म संसदेस जाण्याची आज्ञा केली. नरेंद्राला गुरुकडून योग्य मार्ग मिळाला होता आणि म्हणून त्या मार्गानेच जाण्याचा पक्का निर्धार केला होता. थोडय़ाच 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. त्यांच्या जोरावर तू हिंदू धर्म आणि तत्त्वज्ञान यांचा जगभर प्रसार कर, आपल्या राष्ट्राचा उध्वार कर ! एवढे बोलून १५ ऑगस्ट १८९६ रोजी रामकृष्णांना 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. हिंदूधर्म, तत्त्वज्ञान यांच्या प्रचारादरम्यान त्यांनी न्युयॉर्कमध्ये अभ्यासगर्भ सुरु केले. अनेक स्त्री-पुरुष त्यांचे शिष्य झाले. हिंदूधर्म, 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 उपभूता 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 तुम्हा 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. 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांचा 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 धर्माचेच 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 टाळयांच

खामगाव

(बुलडाणा)

पान ६



स्थापक भगवान परशुराम नगर परिषद व्यायाम शाळेत जिल्हा निवड चाचणीत करण्यात आला.

आज खामगाव ते मातृतिर्थ सिंदखेडराजा संस्कार ज्योत यात्रा



खामगाव - राजमाता जिजाऊ माँ साहेब यांच्या जन्मोत्सवानिमित्त उद्या १२ जानेवारी रोजी खामगाव ते सिंदखेड राजा संस्कार ज्योत रथयात्रा आयोजित करण्यात आली आहे. राजमाता जिजाऊ, ज्ञानज्योती सावित्रीबाई फुले व वीरांगणा अहिल्यादेवी होळकर या कर्तव्यगार राजमातांचे संस्कार, कार्य, विचार धराधारपर्यंत पोहचवते या हेतूने जिजाऊ, अहिल्या, सावित्री संस्कार ज्योत यात्रेचे आयोजन करण्यात आले आहे. उद्या सकाळी ९ वाजता स्थानिक छत्रपती शिवाजी महाराज स्टेडियम छत्रपती शिवाजी नगर येथून मान्यवरांच्या उपस्थितीत ही ज्योत प्रचलित करून एका रथाद्वारे सिंदखेड राजाकडे प्रस्थान करणार आहे. तरी नागरिकांनी या कार्यक्रमाकरीता मोठया संख्येने उपस्थित रहावे, असे आवाहन या ज्योत यात्रेचे आयोजक प्रविण कदम यांनी केले आहे.

१८ जानेवारीला नवोदय परीक्षा

खामगाव - जवाहर नवोदय विद्यालय प्रवेश परीक्षा १८ जानेवारी रोजी होणार असून यात गैरप्रकार होऊ नये यासाठी परीक्षाकेंद्रात सीसीटीव्ही कॅमेरे लावावे, परीक्षा केंद्रात इतर तालुक्यातील शिक्षकांची नेमणूक करावी, अशी मागणी पालकांनी जिल्हाधिकाऱ्यांकडे केली आहे. निवेदनावर परीक्षेला बसलेल्या विद्यार्थ्यांच्या पालकांच्या स्वाक्ष्या आहेत.

भव्य मोफत आरोग्य शिबिराचे आयोजन

खामगाव - ज्येष्ठ समाजसेवी ऑंकार आप्पाजी तोडकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त १२ जानेवारी, रविवार रोजी अग्रवाल हॉस्पिटल, जलंब रोड, गोकुळ नगर, थेटे हॉस्पिटल जवळ खामगाव येथे सकाळी ११ ते दुपारी २ वाजेपर्यंत भव्य आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे. वरील आयोजन हे श्री तानाजी व्यायाम शाळा, श्री हरे हरे नवरात्री उत्सव मंडळ, भाजपा विद्यार्थी आघाडी, भाजपा युवा मोर्चा, भारतीय जनता पार्टी, खामगाव यांच्या संयुक्त विद्यमाने करण्यात आले आहे. या शिबिरामध्ये अस्थिरोग विशेषज्ञ डॉ. नितीशा अग्रवाल आणि स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ. शारदा अग्रवाल हे रुग्णांची तपासणी करून सल्ला व मार्गदर्शन देणार आहेत. शिबिरामध्ये बी.एम.डी. टेस्ट म्हणजे हाडाच्या ठिसूळतेची मशीनद्वारे तपासणी मोफत करण्यात येणार आहे. तसेच एक्स-रे आणि गर्भवती मातांची सोनोग्राफी तपासणी शुल्क मध्ये ५०% सूट राहिल. तरी संबंधित रुग्णांनी अग्रवाल हॉस्पिटलच्या मो. नं. ८६०५७६९८९, ७२१८९९८९३३ वर नाव नोंदणी करून या सुवर्ण सेवेचा लाभ घ्यावा.

खाद्य पदार्थ विक्रेत्यांसाठी एक दिवशीय प्रशिक्षण

बुलडाणा, (जिमाका) - भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण (एफएसएसआय) पश्चिम क्षेत्रमार्फत 'संकल्प स्वच्छ आहार' उपक्रमांतर्गत रविवार १२ जानेवारी रोजी बुलडाणा येथील सहकार विद्या मंदिर शाळेत रस्त्यावरील खाद्यपदार्थ विक्रेत्यांसाठी प्रशिक्षण व जनजागृती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. या प्रशिक्षणात २००० पेक्षा जास्त विक्रेते सहभागी होणार असून विषय तज्ज्ञाद्वारे प्रशिक्षण देण्यात येणार आहे. या प्रशिक्षणाचे माहिती देण्यासाठी पत्रकार परिषदचे असे आवाहन भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरणचे सहायक संचालक ज्योती हरणे यांनी केले. जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या

एफएसएसआयचा उपक्रम



जिजाऊ सभागृहात 'संकल्प स्वच्छ आहार' उपक्रमांतर्गत खाद्य विक्रेत्यांसाठी प्रशिक्षण व जनजागृती कार्यक्रमाची माहिती देण्यासाठी पत्रकार परिषदचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी त्या बोलत होत्या. भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण पश्चिम क्षेत्राचे सहायक संचालक अजय खैरनार, निलेश धंदळे, शुभांगी निकम तसेच पत्रकार बांधव उपस्थित होते. केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव या कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहणार आहेत. अन्न सुरक्षा आणि प्रमाणीकरण कार्यक्रमात रस्त्यावर खाद्यपदार्थ विकणारे २०००

पेक्षा जास्त विक्रेते सहभागी होणार आहेत. हा कार्यक्रम केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण आणि रसायने आणि खते मंत्री यांनी २०२३ च्या जागतिक अन्न सुरक्षा दिनी केलेल्या घोषणेला अनुसरून आहे. ज्यामध्ये २०२५-२०२६ या आर्थिक वर्षाच्या अखेरीस अन्न हाताळणी करणाऱ्या २.५ दशलक्ष जणांना प्रशिक्षण देण्याचे काम एफएसएसआयला देण्यात आले आहे. एफएसएसआयचा फोस्टॅक कार्यक्रमांतर्गत अन्न हाताळणाऱ्यांना, ज्यामध्ये रस्त्यावरील विक्रेत्यांना अन्न सुरक्षा आणि स्वच्छता मानके राखण्यासाठी आवश्यक असलेले महत्त्वाचे ज्ञान आणि कौशल्ये प्रदान करण्यासाठी तयार केला गेला आहे. या प्रशिक्षणात वैयक्तिक स्वच्छता, सुरक्षित अन्न हाताळणी आणि अन्नपदार्थ दूषित होण्यास प्रतिबंध यासारख्या प्रमुख क्षेत्रांचा समावेश आहे. विक्रेत्यांना नियामक अनुपालन आणि अन्न सुरक्षा सुनिश्चित करण्यासाठी करावयाचे उपाययोजनाची माहिती यावेळी दिली जाणार आहे. रस्त्यावरील खाद्यपदार्थ हे भारताच्या समृद्ध सांस्कृतिक वारशाचे एक जिवंत उदाहरण आहे, जे देशाच्या विविध पाककृती परंपरा, विशिष्ट चव आणि सामाजिक परिदृश्याचे दर्शन घडवते. त्याच्या वाढत्या लोकप्रियतेसह, प्राहकांसाठी त्याची सुरक्षितता सुनिश्चित करणे आणि त्याचबरोबर रस्त्यावरील या आवडत्या पदार्थाची निर्मिती करणाऱ्या विक्रेत्यांना पाठबळ देणे देखील महत्त्वाचे आहे.

जिजाऊ गाथा महोत्सवाचे थाटात उद्घाटन

बुलडाणा (जिमाका) राष्ट्रमाता जिजाऊ जन्मोत्सवानिमित्त जिजाऊ गाथा महोत्सवाचे आयोजन श्री. लखुजीराजे जाधव राजवाडा (राजमाता जिजाऊ जन्मस्थळ) येथे करण्यात आले. या महोत्सवाचे उद्घाटन मान्यवरांच्या हस्ते शुक्रवारी सायंकाळी झाले. सांस्कृतिक कार्य विभागामार्फत जिन्हाधिकारी कार्यालय, व नगरपालिका प्रशासन यांच्या सहकार्याने दोन दिवस विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. महोत्सवाच्या उद्घाटन प्रसंगी आमदार मनोज कायदे, माजी आमदार तोताराम कायदे, अपर जिल्हाधिकारी सदाशिव शेळार, उपविभागीय अधिकारी संजय खडसे, उपविभागीय पोलीस अधिकारी मनीषा कदम, तहसीलदार अजित दिवटे, मुख्याधिकारी प्रशांत व्हटक, सांस्कृतिक कार्य विभागाचे सहाय्यक संचालक संदीप शेंडे, माजी नगराध्यक्ष श्री. ठाकरे, माजी सभापती



शिवाजी राजे जाधव माजी नगराध्यक्ष विष्णू भाऊ मेहत्रे आदी उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला राष्ट्रमाता जिजाऊ यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून अभिवादन करण्यात आले. त्यानंतर सांस्कृतिक कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. प्रसिद्ध अभिनेत्री सोनाली कुलकर्णी व १०० कलाकारांचा समूहाद्वारे 'जिजाऊ वंदना महाराष्ट्राची लोकधारा' या ऐतिहासिक सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे सादरीकरण करण्यात आले. यावेळी डोळ्याचे पारणे फेडणाऱ्या या सोहळ्याने प्रेक्षक मंत्रमुग्ध झाले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक सहाय्यक संचालक संदीप शेंडे यांनी केले.

रोटरी क्लब खामगावद्वारे "मॅराथॉन सिझन-७ चे आयोजन"

खामगाव (का. प्र.)- जनसामान्यांमध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता वाढावी म्हणून रोटरी क्लब खामगाव मागील ७ वर्षांपासून मॅराथॉनचे आयोजन करीत आहे. धावण्यामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्याचे गुणांक सुधारण्यासाठी मदत होते असे अनेक ठिकाणी दर्शविले गेले आहे. हे महाधमनी कडक होण्याची प्रक्रिया देखील उलट करू शकते जी नैसर्गिकरित्या वृद्धत्वासह उद्भवते. नियमितपणे धावल्यास रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, जुनाट आजार टाळण्यास मदत होते, स्नायूंची शक्ती वाढते, वजन कमी होते, मानसिक संतुलन व समन्वय साधता येतो, तणाव दूर होतो इत्यादी. या सर्व फायद्यांना लक्षात ठेऊन रोटरी क्लब खामगावने इन्ग्लिश क्लब खामगाव व रोटरी क्लब खामगाव यांचेसमवेत यावर्षी रविवार दिनांक १९ जानेवारी २०२५ रोजी सकाळी ०६.०० वाजेपासून स्थानिक डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर नगर परिषद मैदान या ठिकाणी ३ किमी (स्त्री-पुरुष वयोगट ४५ पर्यंत), ३ किमी (स्त्री-पुरुष वयोगट ४५ पेक्षा जास्त), ३ किमी (संयुक्त पती-पत्नी), ५ किमी (स्त्री-पुरुष खुले वयोगट) व १० किमी (स्त्री-पुरुष खुले वयोगट) अशा विविध श्रेणीमध्ये मॅराथॉनचे आयोजन केलेले आहे. सदर स्पर्धकरिता सिल्व्हर्ससिटी हॉस्पिटल खामगाव यांचे प्रायोजकत्व लाभलेले आहे. तसेच सर्व श्रेणीतील विजेत्यांसाठी हजरो रुपयांची भव्य रोख बक्षिसे व मेडल्सचे नियोजन करण्यात आलेले आहे. सवलतीच्या ५० रुपयांच्या दरात नोंदणी करणा-या सातवी ते दहावीच्या विद्यार्थ्यांना वगळता इतर सर्व नोंदणीकृत सहभागींना स्पर्धेत परिधान करावयाचे टी-शर्ट मोफत मिळणार आहेत तर सर्वच श्रेणीतील सहभागींना शर्यतीच्या वाटेत आर.ओ. पिण्याचे पाणी, एनर्जी ड्रिंक आणि नाशता मिळेल. इयत्ता ७वी पेक्षा छोट्या मुलामुलींना या स्पर्धेत भाग घेता येणार नाही. स्पर्धा सुरु होण्याआधी स्पर्धकांकरिता वार्मअप सेशनचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. या स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी नांव नोंदणी उमा फूडस (मोहन मार्केट), प्रेम एनन्सीज (जलाम नाका), शुगन कलेक्शन (फरशी) व सकळकळे कॉम्प्युटर्स (टॉवर चौक) या ठिकाणी करता येईल.

खायामगाव तालुका काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष मनोज वानखडे, खामगाव कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती सुभाष पेसाडे, माजी जि.प.सदस्य श्रीकृष्ण धोटे, खामगाव पंचायत समितीचे माजी उपसभापती चैतन्य पाटील, माजी नगरसेवक किशोरअप्पा भोसले, शहापूर ग्राम पंचायतच्या सरपंचा सौ. सरस्वतीताई बदरके, शिलवंत बावस्कर, मनोहर बदरके, शिवाजी तिडके, गणेश भुसारी, पंकज भुसारी, शिलवंत गवई, बी.एस. टाले गुरुजी, कारंजकर गुरुजी, सुखनंदन तिडके, गजानन तिडके, चरणराज तिडके, संजय तिडके, संजय गवई आदींची प्रमुख उपस्थिती होती.

शिवछत्रपती राज्य क्रीडा पुरस्कार; २६ जानेवारीपर्यंत ऑनलाईन अर्ज आमंत्रित

बुलडाणा (जिमाका) - महाराष्ट्र शासनाच्या क्रीडा विभागाद्वारे राज्यातील सर्वोत्कृष्ट क्रीडापटूंना व क्रीडा क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या व्यक्तींना क्रीडा विभागाचा प्रतिष्ठेचा शिवछत्रपती राज्य क्रीडा पुरस्कार प्रदान करण्यात येतो. या पुरस्कारासाठी इच्छुकांनी दि. २६ जानेवारी २०२५ पर्यंत ऑनलाईन अर्ज सादर करावे, असे आवाहन जिल्हा क्रीडा अधिकारी बि.एस.महानकर यांनी केले आहे. क्रीडा क्षेत्रात विशेष उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या ज्येष्ठ क्रीडा महर्षीकरिता जीवन गौरव पुरस्कार, क्रीडा मार्गदर्शकांकरिता उत्कृष्ट क्रीडा मार्गदर्शक, जिजाऊ राज्य क्रीडा पुरस्कार (माहिता क्रीडा मार्गदर्शक), शिवछत्रपती राज्य क्रीडा पुरस्कार (दिव्यांग खेळाडू) असे पुरस्कार प्रदान करण्यात येतात. शासन निर्णय २९ डिसेंबर २०२३ व दि. २५ जानेवारी २०२४ नुसार शिवछत्रपती राज्य क्रीडा पुरस्कार सुधारित नियमावली-२०२३ विहित केली आहे. या नियमावलीनुसार सन २०२३-२४ या वर्षाच्या पुरस्कारासाठी क्रीडा मार्गदर्शक, खेळाडू साहसी उपक्रम व दिव्यांग खेळाडू यांनी विहित मुदतीत क्रीडा विभागाच्या <https://sports.maharashtra.gov.in> संकेतस्थळावर अर्ज करावा.

महाराष्ट्र ब्राह्मण युवक संघातर्फे राजमाता माँसाहेब जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद जयंती



खामगाव (का. प्र.)- महाराष्ट्रीय ब्राह्मण युवक संघाकडून १२ जानेवारी रविवार रोजी सायंकाळी ६ वा. ब्राह्मणसभा मंगल कार्यालय, रायगड कॉलनी येथे माँसाहेब जिजाऊ जयंती, स्वामी विवेकानंद जयंती तसेच युवा व शक्ती दिन भव्या दिव्य कार्यक्रमाद्वारे साजरा होणार आहे. यामध्ये कार्यक्रमाचे अध्यक्ष यामधे कार्यक्रमाचे अध्यक्ष अॅड. शेखर जोशी व प्रमुख

अतिथी अॅड. उदय आपटे यांचा प्रमुख उपस्थितीत कार्यक्रमाचे प्रमुख वक्ते अनासने सर यांचे स्पर्धा परीक्षा संदर्भात मार्गदर्शन, विहिंप जिल्हा पालक बापुसाहेब करंदीकर यांचे माँसाहेब जिजाऊ यांची प्रेरणा व संस्कार विषयावर उद्बोधन, जेष्ठ स्वयंसेवक प्रमोद कस्तुरे यांचे बँकिंग क्षेत्रावर माहिती तसेच राष्ट्र सेविका समितीच्या सौ. आसावरी भंडा यांचे स्वामी विवेकानंद यांच्या कार्यावर मार्गदर्शन होणार आहे. तसेच छोटी बालिका कु. अनया चैतन्य जोशी पोवाडा सादर करणार असून बालक विवेक सचिन संत आपले विवेकानंद विचार सादर करेल.

'राणा चषक' कबड्डी स्पर्धेमध्ये पातुर्डाचा कबड्डी संघ विजेता



खामगाव (महासागर प्रतिनिधी) : कबड्डी हा मैदानी खेळ असून या खेळामुळे आत्मबल वाढते. कबड्डीने हा खेळ जीवनात घेवून साधण्यासाठी अनेक धडे देत असतो. या खेळामुळे यशाला नम्रतेने आणि अपयशाला मोठ्या मनाने स्वीकार करण्याचे धाडस मिळते. कबड्डी हा शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक कणखरता, उत्साह आणि खिलाडूवृत्ती यांचा मेळ घालणारा खेळ आहे. कबड्डी खेळामध्ये सातत्याने सराव ठेवून मनापासून खेळ खेळल्यास निश्चितच उच्चल भविष्य घडविता येऊ शकते, असे प्रतिपादन मा.आ. दिलीपकुमार सानंदा यांनी केले. तालुक्यातील शहापूर येथील

ग्रामस्थांच्या वतीने 'राणा चषक कबड्डी स्पर्धेच्या खुल्या सामन्यांचे आयोजन करण्यात आले होते. या स्पर्धेचा बक्षिस वितरण समारंभ मा.आ. दिलीपकुमार सानंदा यांच्या शुभहस्ते दि. ९ जानेवारी २०२५ रोजी उत्साहात पार पडला. त्याप्रसंगी ते बोलत होते. तालुक्यातील शहापूर येथील ग्रामस्थांच्या वतीने 'राणा चषक कबड्डी स्पर्धेच्या खुल्या सामन्यांचे आयोजन करण्यात आले होते. या स्पर्धेचा बक्षिस वितरण समारंभ मा.आ. दिलीपकुमार सानंदा यांच्या शुभहस्ते दि. ९ जानेवारी २०२५ रोजी उत्साहात पार पडला. त्याप्रसंगी ते बोलत होते. तालुक्यातील शहापूर येथील ग्रामस्थांच्या वतीने 'राणा चषक कबड्डी स्पर्धेच्या खुल्या

जि.प. शाळेत बालआनंद मेळावा

जळगाव जामोद (महासागर प्रतिनिधी) - जळगाव जामोद तालुक्यातील पिंपळगाव काळे येथील जिल्हा परिषद केंद्रीय मराठी प्राथमिक शाळा तसेच उर्दू प्राथमिक शाळेच्या वतीने ८ जानेवारी रोजी बाल आनंद मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले होते. बाल आनंद मेळाव्याचे उद्घाटन गटविकास अधिकारी संदीप मोरे यांच्या हस्ते करण्यात आले. यावेळी मान्यवरांनी क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले व मा जिजाऊ च्या प्रतिमेचे पूजन करून आनंद मेळाव्याचे फीत कापून उद्घाटन करण्यात आले. यावेळी कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे गट शिक्षण अधिकारी वामन फंड पिंपळगाव काळे ग्रामपंचायतचे सरपंच उषा चौखंडे ग्रामपंचायत सदस्य आशा कळस्कार, अशोक ढोले, किशोर घटे, पंचायत समितीचे इंगळे, विस्तार अधिकारी राजपूत, जोशी, केंद्रप्रमुख महादेव कुवारे, सुधीर ठोबरे, मुख्याध्यापक हेंडवे, शाळा व्यवस्थापन समिती अध्यक्ष मंगेश मानकर, उपाध्यक्ष प्रमोद भोपळे निलेश बहादरे, रुक्मिणी बुंदे, पूजा दांडगे, स्वाती बहादरे, ढोले, मुख्याध्यापिका शारदा खड यांची उपस्थिती होती. यावेळी मेळाव्यात सर्व विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवून विविध प्रकारचे खाद्यपदार्थ, भेळ, पाणीपुरी, पापड, लोणची, स्वीट मध्ये बर्फा, सोन पापडी, लड्डू या बाल आनंद मेळाव्यात आणले होते. यावेळी जिल्हा परिषद कन्या शाळेचे विद्यार्थी व शिक्षक जिल्हा परिषद शाळेचे विद्यार्थी व शिक्षक जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक उर्दू शाळेचे विद्यार्थी व शिक्षक यांनी भेट देऊन विद्यार्थ्यांचा उत्साह द्विगुणित केला.

खरीप व रब्बी हंगामासाठी शेतमालाला हमीभाव निश्चित

बुलडाणा, (जिमाका) - शासनाने सन २०२४-२५ मधील खरीप व रब्बी हंगामासाठी शेतमालाला हमीभाव निश्चित करण्यात आले आहे. शेतकऱ्यांनी आपला उत्पादित केलेला माल नजीकच्या कृषी उत्पन्न बाजार समितीमध्ये विक्री करावा. तसेच शेतकऱ्यांसाठी शेतमाल तारण योजना सुरू केली असून पिकांना योग्य भाव मिळवण्याची सुविधा उपलब्ध करून दिली आहे. यामुळे शेतकऱ्यांना चांगला भाव मिळवण्यास मदत होणार असून या योजनाचा लाभ शेतकरी बांधवांनी घ्यावा, असे आवाहन सहकारी संस्थांचे जिल्हा उपनिबंधक नानासाहेब चव्हाण यांनी केले आहे. गहू २ हजार २७५ रुपये, ज्वारी (हायब्रीड-मालदांडी) ३

हजार ३७१-३ हजार ४१९ रुपये, सोयाबीन ४ हजार ८९२ रुपये, मका २ हजार २७५ रुपये, तुर ७ हजार ५५० रुपये, मूग ८ हजार ६८२ रुपये, उडीद ७ हजार ४०० रुपये, चना ५ हजार ४४० रुपये शासनाने हमीभाव निश्चित केला आहे. शेतकऱ्यांच्या शेतमालाला शासनाने घोषित केलेल्या हमीभाव व बाजारभावाप्रमाणे नजीकच्या कृषी उत्पन्न बाजार समितीमध्ये विक्री करावा. कृषि उत्पन्न बाजार समितीबाहेर खाजगी व्यापाऱ्यांना विक्री केल्यास फसवणूक होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. तसेच शेतकऱ्यांनी उत्पादित केलेला शेतमाल काढणी हंगामात त्यांच्या आर्थिक निकडीमुळे त्वरीत विक्रीसाठी बाजार आणतात. त्यामुळे विक्रीसाठी एकाचवेळी बाजारपेठेत शेतमालाची मोठ्या प्रमाणात आवक होते व परिणामी बाजारभाव कमी होवून शेतकऱ्यांचे आर्थिक नुकसान होते. शेतकऱ्यांनी चांगल्या प्रतीचा शेतमालाची काही काळासाठी साठवणूक करून बाजारभाव चांगले असतांना साठवणुकीतील शेतमाल टप्याटप्याने विक्री केल्यास त्यांना फायदा होऊ शकतो. शेतकऱ्यांना असणारी आर्थिक निकड पूर्ण होऊन त्यांच्या शेतमालासाठी रास्त भाव मिळावा वा दृष्टिकोनातून महाराष्ट्र राज्य कृषि पणन मंडळ पुणे यांचे मार्फत शेतमाल तारण

जिजाऊ स्कूल ऑफ स्कॉलर्स मध्ये जिल्हास्तरीय विज्ञान प्रदर्शनाचे उद्घाटन

खामगाव (का. प्र.)- विद्यार्थ्यांमध्ये विज्ञानाची आवड निर्माण व्हावी, या उद्देशाने आयोजित करण्यात आलेल्या दोन दिवसीय जिल्हास्तरीय विज्ञान प्रदर्शनाचे ९ जानेवारी रोजी जिजाऊ स्कूल ऑफ स्कॉलर अँड गुंजर कॉलेज आवार येथे थाटात उद्घाटन पार पडले. शिक्षक मतदार संघ अमरावती विभागाचे विधान परिषद आमदार किरणराव सरनाईक यांच्या हस्ते या विज्ञान प्रदर्शनाचे उद्घाटन करण्यात आले. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण जगाची प्रगती होत आहे. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी गुंजर एज्युकेशन हबचे अध्यक्ष प्रा. रामकृष्ण गुंजर हे होते. यावेळी मंचावर प्राथमिक शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब खरात, माध्य. शिक्षण अधिकारी अनिल आकाळ, उपशिक्षणाधिकारी आशीष वाघ, गट शिक्षण अधिकारी गजानन गायकवाड, सहा शिक्षण उपनिरीक्षक तथा विज्ञान पर्यवेक्षक जगन मुंदे, विज्ञान शिक्षक संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष संजय जारे, सचिव प्रशांत खाचगे, गुंजर हबच्या सचिव प्रा. सौ. सुरक्षा गुंजर आदींची उपस्थिती होती. जिल्हा शिक्षण अधिकारी आकाळ यांनी, विज्ञान ही शोधाची जननी आहे. विज्ञानामुळे भारता



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 शीरसागरी 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 प्रतयैकल्यं, सणवार यांची रेलचेल असते. या काळातली प्रतयैकल्यं, उपवास यांचे धार्मिक महत्त्व तर आहेच शिवाय वैज्ञानिक दृष्टीकोनातूनही याचा विचार करण्यात आला आहे. हा दृष्टीकोन समजून घेण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

आयुर्वेदात ऋतूमानानुसार 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. तामस, सामिप आहार या काळात वर्ज्य करण्याबाबत सांगण्यात आले आहे. या काळात एक वेळ भोजन घेण्यास सांगण्यात आले आहे. पावसाळ्यात अग्नी मंदावत असल्याने पचनसंस्थेचे कार्य मंदातीने चालतं. एक वेळ उपवास केल्याने पचनसंस्थेवर ताण येत नाही आणि आरोग्य उत्तम राहतं. म्हणूनच या काळात साधा,



सात्त्विक 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 बोलणे, वाईट विचार करणे याला फाटा घायला हवा. फक्त चातुर्मासातच नाही तर आयुष्यभर या व्रताचे पालन करायला हवं. चातुर्मासाच्या

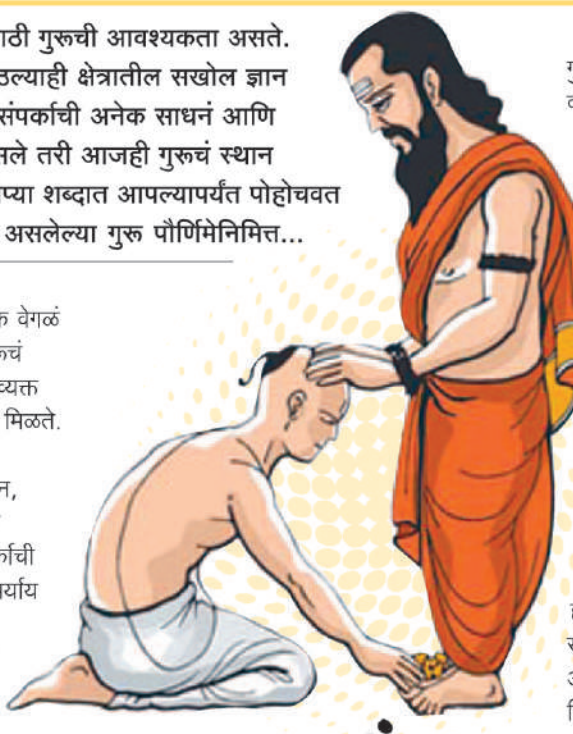
निमित्ताने निदान याची सुरुवात तरी करायला हवी. आजच्या आधुनिक जमान्यात पूर्ण मोनव्रत पाळणे शक्य नसलं तरी मोजकं बोलणे, वायफळ बडबड न करणे, आयुष्याबाबत तक्रारी न करणे, कोणावर टिका, निंदा, टिंगल न करणे एवढं तरी पाळता येऊ शकतं. चार महिन्यांची ही सवय हळूहळू आयुष्यभरासाठी अंगी बाणवता येऊ शकते. चातुर्मासात मंदावलेल्या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

सांगण्यात आले आहे. आषाढ मासानंतर श्रावणाची सुरुवात होते. श्रावण म्हणजे सण आणि प्रतयैकल्यं याचा महिना. या काळातल्या व्रतांमुळे आरोग्य उत्तम राहतं तसंच मंगळागौर, 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.

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 आदर्शभाव 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 विद्यार्थ्यांनी 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, समवयस्कसांमवेत 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...

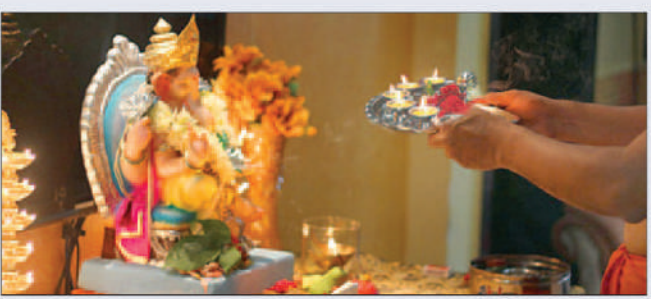
नाही. एक नक्की की, आता परिस्थिती आमूलाग्र बदलली आहे. आजचं शिक्षण विद्यार्थी नव्हे तर परीक्षार्थी घडवत आहे. आता सगळ्याच घटाना एकसारख्या साच्यातून बाहेर काढलं जातं. सर्वांना एकाच तागाडीत तोलू पाहतंय. अर्थातच याचे तोटेही समोर दिसत आहेत. पूर्वी अशी परिस्थिती नव्हती. गुरुची रत्नपाखरी नजर प्रत्येकातील विशेष गुण चाणाक्षपणे हेरत असे. प्रत्येक मातीचा कस लक्षात घेऊनच त्याला पूरक साच्यात घडवलं जात असे. म्हणूनच तयार होणाऱ्या प्रत्येकाचा आकार, रंग, रूप आणि अस्तित्त्व वेगळं असे. प्रत्येकाच्या अस्तित्त्वाला 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

मातापित्यांचे 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 साध देत असतात. पण काळाच्या प्रवाहात हा प्रघात मार्गे पडला आणि शिक्षणाचा बाजार मांडणारी 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 व्यक्तिमत्त्व आपल्या आयुष्यात येतात. त्यातील काही लोक तर निरिच्छ भावनेनं विद्यार्थ्यांच्या भल्यासाठी झटत असतात. आज गुरुप्रती आदर कमी होतय ही वस्तुस्थिती आहे. गुरुला एकरी 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 सांघणं हे कर्मकठीण काम. पण काहीना ही किमया साधते आणि बदलत्या प्रवाहातही स्वतः टिकवून प्रवास सुरु 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 प्रामत्पता 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 प्रिण्टिग 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.

आराधना 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

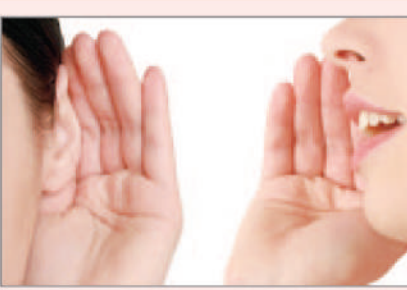
असतं. म्हणूनच आत्म्याची ज्योत परमेश्वराशी एकरूप व्हायला हवी. भक्ताने अंतंमनाने साद घातली तर परमेश्वर प्रसन्न होतो, असं म्हणतात. आरती करताना आपण दिवा लावतो. हा दिवा विषम संख्येत असायला हवा. म्हणजे ३, ५ किंवा ७ दिव्यांनी देवाला ओवाळायला हवं. सर्वसाधारणपणे पाच दिव्यांनी देवाला ओवाळलं जातं. आरती करताना विविध 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.

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 अक्षराना 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 बद्दीनाथ 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 श्रीमत देवस्थानापैकी 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 मानसशास्त्रज्ञांनी मान्य केलं आहे. एखादी व्यक्ती अपशब्द उच्चारत असेल तर समोरची व्यक्ती उत्तेजित होऊन त्याचा अविभावात प्रत्युत्तर देते. समोऱ्याची वाणी समजूनदार असेल तर प्रत्युत्तरही तसंच येतं. म्हणूनच जगातल्या प्रत्येक धर्माने ऊर्जावान शब्दांचा 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 नवं बळ



श्रीविष्णूची पावन तीर्थक्षेत्रे

या मंदिराला कोडालअझहर असं म्हटलं जातं. * तमिळनाडूमधल्या कांचीपुरममध्ये श्री वरदराजा पेरुमला 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 : अग्निदेवतांची 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 गर्नट नामक लाभदायी रत्न धारण करावं. क्रिस्टल स्वरूपात असणारं हे रत्न शुभ फलदायी ठरतं. **कुंभ** : या राशीचे लोक अग्निदेवतेला प्रभावित असतात. जीवनात संतुलन निर्माण करण्यासाठी त्यांनी एमेथिस्ट नामक रत्न धारण केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात. **मीन** : भावनातिरेक हे स्वभाववैशिष्ट्य असणाऱ्या लोकांनी अंक्रामरीन स्टोन नामक रत्न धारण करावं. हे रत्न आयुष्यातील नकारात्मकता घालवतं.

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 अग्निदेवतांची 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 अग्निदेवतांची 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. **तुळ** : तुळ राशीचा स्वामी शुक्र असून या राशीच्या लोकांना ओपल या रत्नाचा विशेष लाभ मिळतो. **वृश्चिक** : जलदेवतांच्या या राशीचे लोक अतिशय संवेदनशील असतात. ते अधिक चिकित्सक असतात. या गुणांमध्ये संतुलन निर्माण करण्यासाठी वृश्चिक राशीच्या लोकांनी टोपाझ हे रत्न धारण करावं.

राशी आणि रत्ने



जानृज्या असणाऱ्या लोकांचं भाग्यरत्न नीलम आहे. चमकदार निळ्या रंगाचं 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** : जलदेवतांच्या या राशीचे लोक अतिशय संवेदनशील असतात. ते अधिक चिकित्सक असतात. या गुणांमध्ये संतुलन निर्माण करण्यासाठी वृश्चिक राशीच्या लोकांनी टोपाझ हे रत्न धारण करावं.

चौ-याऐशी लक्ष योर्नीमथून फिरल्यानंतर मनुष्यजन्म मिळतो, असं प्राणीमात्रामध्ये 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। या नरदेहाचेनि लागवेगे। येक लागले भक्तीसंगें। येकीं परम वीतरांगें। गिरिकंदरें 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 फिरती तीर्थाटणें। येक करिती पुरश्वचरणे। येक अखंड नामस्मरणें। निष्ठावंत राहिले।३।

याचा अर्थ असा की नरदेह मिळाल्यानंतर कोणी तीर्थयात्रा करतात तर कोणी पुनश्चरण करतात. काहीजण स्वतःला अखंड नामस्मरणात 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 बोलतीं। 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। तऱिच याचे सार्थक जालें। नाही तरी हें वेधंचि गेलें। नाना आघातें मृत्यूपंधे।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 मृत्यूपंधाला लागतो. त्यामुळे मनुष्यदेहाचं सार्थक करून मोक्ष मिळवायचं असेल तर परमार्थ करायला हवा.

जन्माचं सोनं करा याबाबत समर्थ दासबोधात म्हणतात की, पशुदेहीं नाही गती। ऐसे सर्वज बोलतीं। 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। तऱिच याचे सार्थक जालें। नाही तरी हें वेधंचि गेलें। नाना आघातें मृत्यूपंधे।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 मृत्यूपंधाला लागतो. त्यामुळे मनुष्यदेहाचं सार्थक करून मोक्ष मिळवायचं असेल तर परमार्थ करायला हवा.

