

संजय साबळे 8208137064 / 9921661173

विकी साबळे 8208068315

प्रिती नर्सरी अँड लॉन स्प्लायर्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारचे शोभीवंत इनडोअर आऊटडोअर प्लॅन्टस तसेच लॉन मिळेल

पुणे - सोलापुर रोड, काळभोर लॉन्सच्यापाठीमागे, कवडीगाव रोड, ता. हवेली, जि. पुणे.

संपादक - अशोक हनवते. मो - 9421094991, 7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक ३१९ रविवार दि. २२ जून २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

लाडक्या बहिणींसाठी खुशखबर; शून्य टक्के व्याजाने १ लाखापर्यंत कर्ज मिळणार

गेल्या विधानसभा निवडणुकीत लाडकी बहीण योजना महायुतीसाठी गेम चेंजर ठरली होती. महाविकास आघाडीचे वारं राज्यात असताना महायुतीला मोठे यश मिळाले. या योजनेतर्गत लाखो पहिला थेट सरकारशी जोडल्या गेल्या आहेत. दरम्यान आता या योजनेचा लाभ घेणाऱ्या महिलांना १ लाखापर्यंतचे कर्ज मिळणार आहे. ते पण शून्य टक्के व्याजाने कर्ज मिळणार आहे. या योजनेचा लाभ घेणाऱ्या मुंबईतील महिलांना शून्य टक्के दराने १ लाख रुपयांपर्यंतचे कर्ज उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. योजनेचा लाभ घेणाऱ्या महिलांना मुंबई बँक मदतीचा हात देणार असून शून्य टक्के व्याज दराने कर्जपुरवठा केला जाणार आहे. लाडक्या बहिणींचे पैसे उद्योग-व्यवसायांच्या

माध्यमातून बाजारात आले पाहिजे, अशी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची इच्छा होती. त्यामुळे, लाडकी बहीण योजनेचा लाभ घेणाऱ्या महिलांना १ टक्के व्याजदराने देण्यात येणारं कर्ज शून्य टक्के व्याजदराने मिळणार आहे. शासनाच्या ४ महामंडळातील विविध योजनांमधून ही सुवलत देण्यात आहे, अशी माहिती मुंबई बँकेचे अध्यक्ष प्रवीण दरेकर यांनी दिली. राज्य सरकारच्या ४ महामंडळांच्या योजनांमधून १२ टक्क्यांपर्यंतच्या व्याजाचा परतावा दिला जातो. पर्यटन महामंडळाची आई योजना आहे. या योजनेतून महिलेला १२ टक्क्यांपर्यंत



व्याजाचा परतावा दिला जातो. यासह, भटक्या विमुक्तांसाठीच लाख रुपयांपर्यंत कर्ज

महामंडळ, ओबीसी महामंडळ, अण्णासाहेब आर्थिक विकास महामंडळाच्या योजनांमधून व्याजाचा परतावा महिलांना दिला जातो. ज्या महिलांना कर्जपुरवठा केला जात आहे, त्या लाभार्थी महिला या योजनेत बसत असतील, तर या महिलांना शून्य टक्के व्याजदरात कर्ज उपलब्ध करून दिलं जाऊ शकतं, असंही त्यांनी म्हटलं आहे. मुंबई बँकेकडून महिलांना १

एका महिलेला १ लाखापर्यंत कर्ज मिळू शकतं आणि ५-१० महिला एकत्र येऊन स्वतःचा व्यवसाय करू शकतात. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्यासमवेत चारही महामंडळाचे संचालक व संबंधित खात्याचे सचिव आणि अतिरिक्त सचिवांसोबत बैठक झाली. या बैठकीत हा निर्णय घेण्यात आला. मुख्यमंत्र्यांनी तसे आदेशही दिले आहेत, अशी माहिती प्रवीण दरेकर यांनी एका मराठी वृत्तवाहिनीशी बोलताना दिली आहे. तसंच स्वयंपूर्णविकास हाऊसिंगचं ज्या पद्धतीने केलं, त्याच पद्धतीने मुंबईतील महिलांना या योजनेचा लाभ मिळेल. १२ ते १३ लाख लाडकी बहीण योजनेचा लाभ घेणाऱ्या महिला लाभार्थी असून १ लाखांच्या आसपास मुंबई बँकेकडे सभासद आहेत, अशी माहिती त्यांना दिली.

राष्ट्रीय महामार्गातील दोन टप्प्यांसाठी ४२१ कोटींची कामे मंजूर

केज/प्रतिनिधी जिल्ह्यातून अनेक राष्ट्रीय महामार्ग गेले असून वाहतुकीच्या दृष्टीने माजलगाव ते केजमधील धारूर जवळचा घाट ब्लॅकस्पॉट ठरला होता. शिवाय लातूर ते लोखंडीसावरगाव दरम्यान बर्दापुर फाटा ते लोखंडी सावरगाव रस्त्यातील उर्वरित लांबीचे चौपदरीकरण करण्याची बाबही महत्वाची होती. याबाबत खा. बजरंग सोनवणे यांनी वारंवार पाठपुरावा केला आणि या पाठपुराव्याला केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांनी पाठबळ देत ४२१ कोटींची ही दोन्ही कामे सन २५-२६ च्या वार्षिक नियोजनामध्ये मंजुरीस प्रस्तावित केली आहेत. राष्ट्रीय महामार्ग क्र.५४८(सी) माजलगाव ते केजमधील धारूर जवळच्या घाट अरुंद असून चढ जास्त असल्यामुळे वारंवार अपघात होत होते, तसेच प्रवासात वेळ लागत होता. हा घाट ब्लॅकस्पॉट म्हणूनही जाहिर करण्यात आलेला आहे. ही बाब विचारात घेऊन बीडचे खा. बजरंग सोनवणे यांनी धारूर घाटातील रस्त्याला पर्यायी मार्ग म्हणून थेटगव्हाण मार्ग कमी चढाईचा व अधिक रुंदीचा चौपदरी रस्ता करण्यासाठी जुलै २४ पासून केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांचेकडे व रस्ते वाहतूक व महामार्ग विभागाकडे सतत पाठपुरावा केला. सन २५/२६ चा कृति आराखडा व वार्षिक नियोजनात सदरील काम घेण्यात आले असून या ११ कि.मी रस्त्यासाठी तब्बल १७१ कोटी रुपये खर्च प्रस्तावित केला



आहे. गेल्या अनेक वर्षांपासून धारूर घाटातील वाहतुक समस्या सोडवण्यासाठी आग्रही मागणी होत होती. घाटामधे चढ जास्त असल्यामुळे जड वाहतुक लांबच्या मार्गाने करावी लागत होती. अरुंद रस्त्यामुळे घाटामधे अपघाताचे प्रमाण वाढले होते. हे काम पूर्ण झाल्यास शेगाव ते पंढरपूर रस्ता वाहतुक सुरळीत होईल. माजलगाव, वडवणी तालुक्यातील शेतकऱ्यांची शेतीमाल वाहतुक सुलभ होणार आहे. या सोबतच लातूर ते लोखंडीसावरगाव दरम्यान

बर्दापुर फाटा ते लोखंडी सावरगाव रस्ता या उर्वरित लांबीचे चौपदरीकरण करण्याची मागणी करण्यात आली होती. हे २५० कोटी रुपये अंदाजित किंमत असलेल्या १८ कि.मीचे काम सन २५-२६ च्या वार्षिक नियोजनामध्ये मंजुरीस प्रस्तावित करण्यात आले असून दोन्ही कामे करण्यास उच्च प्राधान्य देण्यात आलेले आहे. खा. बजरंग सोनवणे यांनी राष्ट्रीय महामार्गात येणारे अडथळे आणि महत्वाच्या विषयाकडे लक्ष घातलेले आहे. धारूर घाटातील ब्लॅकस्पॉटवर अनेकदा अपघात होऊन बळी गेलेले आहेत. परिणामी, अनेक संसार उघड्यावर पडलेले आहेत. आता याठिकाणी पर्यायी मार्ग काढून येथील अपघात टाळण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न केले आहे. या कामासाठीही सुरु आहेत प्रयत्न अहमदपूर ते पिंपळा धायगुडा, धायगुडा पिंपळा ते लोखंडी सावरगाव व लोखंडी सावरगाव ते मांजरसुंबा या रस्त्यांचे चौपदरीकरणचे प्रस्ताव समितीकडून मंजुरी करून घेऊन त्या कामांनाही प्राधान्याने मंजुरी घेण्यात येईल. मंजुरी देण्यात आलेल्या दोन्ही कामाच्या निविदा लवकरच होऊन प्रत्यक्ष कामास सुरुवात होईल. केंद्रीय रस्ते वाहतूक व दळणवळणमंत्री नितीन गडकरी यांचे मोलाचे सहकार्य लाभत असून त्याबद्दल मी जिल्ह्याच्या वतीने त्यांचे आभार मानतो. खासदार बजरंग सोनवणे

निवडणुकीत मतांची चोरी करून ती लपवण्याची व्यवस्था केली, नाना पटोलेंचा केंद्र सरकारसह निवडणूक आयोगावर आरोप

केंद्रीय निवडणूक आयोगाने सर्व राज्य निवडणूक आयोगाला पत्र पाठवून मतदान प्रक्रियेशी संबंधित व्हिडीओ फुटेज आणि फोटो जतन करण्याच्या कालावधीत बदल केला आहे. या निर्णयानुसार आता एक वर्षाएवजी केवळ ४५ दिवसांपर्यंत हे फुटेज आणि फोटो संग्रहित ठेवले जातील. मतदानाचा निकाल जाहीर झाल्यानंतर हा कालावधी लागू होईल आणि या काळात कोणतीही निवडणुकीशी संबंधित याचिका दाखल केली नाही तर डेटा नष्ट करावे, असे निर्देश केंद्रीय निवडणूक आयोगाने दिले आहेत. या सामग्रीचा दुरुपयोग होत असल्याचे निवडणूक आयोगाने नमूद केले. यापूर्वी सीसीटीव्ही फुटेज उमेदवारांना उपलब्ध करून देणारा निवडणूक आयोगाचा नियम क्रमांक ९३ मध्ये बदल करण्यात आला. मात्र बदल करण्यात आलेल्या या निर्णयानंतर काँग्रेसचे माजी प्रदेशाध्यक्ष नाना पटोले यांनी निवडणुकीत केलेली मतांची चोरी लपवण्यासाठी केंद्रातील मोदी सरकार आणि केंद्रीय निवडणूक आयोगाचे हे षडयंत्र असल्याचा आरोप केला आहे. नेमकं काय म्हणाले नाना पटोले? पटोले म्हणाले, हरियाणातील निवडणुकीत घाटाळा झाल्याचे प्रकरण उच्च न्यायालयात गेले. त्यावर पंजाब व हरियाणा उच्च न्यायालयाने निवडणूक प्रक्रियेचे सर्व सीसीटीव्ही फुटेज संबंधितांना उपलब्ध करून देण्याचा आदेश दिला. त्याची अंमलबजावणी केल्यास मतांची चोरी उघडकीस येईल म्हणून निवडणूक आयोगाने नियमात बदल करण्याची शिफारस केंद्र सरकारला केली. केंद्र सरकारने उच्च न्यायालयाच्या निकालास ४८ तास होत नाही तोच नियम क्रमांक ९३ मध्ये बदल केला. अशाप्रकारे केंद्र सरकारने निवडणूक आचारसंहितेत बदल करून निवडणुकीची काही कागदपत्रे सार्वजनिक न करण्याचा निर्णय घेतला. त्यामुळे कॅमेरा आणि वेबकास्टिंग फुटेज सार्वजनिक केली जात नाही. अशाप्रकारे केंद्रातील मोदी सरकार आणि केंद्रीय निवडणूक आयोगाने लोकशाहीची थळा चालवली आहे. निवडणुकीत मतांची चोरी करायची आणि ती लपवण्याची व्यवस्था केली आहे. 'दाल मे कुछ तो काला' असल्याशिवाय कुठलेच सरकार एवढी तत्परता दाखवत नाही, या सरकारला काही तरी लापवायचे आहे आणि निवडणूक आयोग त्यांना साथ देत आहे, असा थेट आरोप पटोले यांनी केला. ही सरळसरळ लोकशाहीची हत्या, जनआंदोलन करणार सुधारित बदलाचे पत्र केंद्रीय निवडणूक आयोगाने सर्व राज्यांना ३० मे रोजी पाठवले आहे.



२१ तारखेलाच मोठा मॅरेथॉन योग केला, आणि त्यामुळे, एकनाथ शिंदेंचा उद्वेग ठाकरेंना टोला

उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे जागतिक योग दिनाच्या निमित्त मुंबईतील उपक्रमात सहभागी झाले होते. यानिमित्त त्यांनी मुंबईकर नागरिकांशी संवाद साधला. तसेच पंतप्रधान नरेंद्र मोदीजी यांच्या पुढाकाराने जागतिक योग दिन जगभर साजरा होऊ लागला. आज योगाचे महत्त्व पटल्याने एवढ्या मोठ्या प्रमाणात सर्वजण योग दिन साजरा करत असल्याचे एकनाथ शिंदेंनी सांगितले. याशिवाय अनेक रोगांना आपल्यापासून दूर ठेवण्याचे सामर्थ्य योगसाधनेत आहे. त्यामुळे आजच्या तरुणाईने इतर व्यसने करण्यापेक्षा योगाचे व्यसन धरायला हवे अशी अपेक्षा यावेळी त्यांनी बोलताना व्यक्त केली. यानंतर एकनाथ शिंदे यांनी माध्यमांसोबत संवाद साधताना शिवसेनेतील बंडाबाबत टिप्पणी केली. '२१ तारखेलाच आम्ही मोठा योग केला' उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी ११व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त सांगितले, २१ तारखेलाच आम्ही मोठा योग केला होता. तो मॅरेथॉन योग होता. त्या योगाची सुरुवात मुंबईपासून झाली आणि त्यामुळेच २१ जूनला महाराष्ट्रात खूप बदल घडले, आम्ही इथे विकास पाहत आहोत.

कुंबेफळ येथील सिद्धी विनायक विद्यालय येथे योग दिन साजरा

केज/प्रतिनिधी दिनांक २१ जून २०२५ रोजी जागतिक योग दिनाच्या निमित्ताने विद्यार्थ्यांना उत्तम आरोग्यासाठी योगाचे महत्त्व समजवून देण्यासाठी लोकमान्य शिक्षण प्रसारक मंडळाच्या सिद्धीविनायक विद्यालय, कुंबेफळ ता. केज या शाळेत योगाभ्यास घेण्यात आला. यावेळी शाळेचे मुख्याध्यापक सपाटे एस.एस.यांची प्रमुख उपस्थिती होती. तसेच सर्व शाळेतील शिक्षक शिक्षिका व शिक्षकेतर कर्मचारी



यांनी सहभाग नोंदवला व विद्यार्थ्यांबरोबर योगासने केली. विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना मुख्याध्यापक सपाटे एस. एस. म्हणाले योगामुळे आपण निरोगी व दीर्घायुष्य

जगू शकतो. आपल्या शरीर व मनाचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी योग करणे खूप गरजेचे आहे. त्यामुळेच सर्व जगभर योगाचे महत्त्व अधोरेखित होत आहे. यावेळी विविध योगासने करण्यात आली. यावेळी विद्यार्थी व शिक्षकांचा उत्स्फूर्त सहभाग होता.

राज्यस्तरीय लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे पुरस्कारप्राप्त संजय विरुळे यांचे आ. कराड यांच्याकडून अभिनंदन

लातूर : - महाराष्ट्र शासनाच्या वतीने दिला जाणारा साहित्यरत्न लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे राज्यस्तरीय पुरस्कार रेणापूर येथील सामाजिक कार्यकर्ते संजय विरुळे यांना प्राप्त झाल्याबद्दल त्यांचा लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांनी यथोचित सत्कार करून अभिनंदन केले. कलात्मक, समाजकल्याण साहित्य, नामवंत साहित्यिक, समाजसेवक आणि समाज कल्याण क्षेत्रात मातांग समाजाच्या उन्नतीसाठी विविध सामाजिक कार्य करणाऱ्या व्यक्तीला आणि संस्थेला दरवर्षी राज्य शासनाच्या सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभागामार्फत साहित्यरत्न लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे पुरस्कार देऊन गौरव केला जातो. रेणापूर तालुक्यातील सामाजिक कार्यकर्ते फकीरा ब्रिगेडचे



जिल्हाध्यक्ष संजय नामदेव विरुळे यांनी गेल्या २४ वर्षांपासून केलेल्या बालहक्क, आरक्षण बचाव, व इतर सामाजिक कार्यांची दखल घेऊन सन २०२३ - २४ या वर्षांच्या साहित्यरत्न लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे राज्यस्तरीय पुरस्कारासाठी त्यांची निवड होऊन गेल्या

१० जून रोजी मुंबई येथे एका शानदार कार्यक्रमात राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस व इतर मान्यवरांच्या उपस्थितीत पुरस्काराचे वितरण करण्यात आले. लातूर ग्रामीण मतदार संघातील सामाजिक कार्यकर्त्यांस सदरील पुरस्कार मिळाल्याबद्दल भाजपाचे नेते आ. श्री रमेशआप्पा कराड यांनी शनिवारी लातूर येथील भाजपाच्या संवाद कार्यालयात पुरस्कार प्राप्त संजय विरुळे यांचा यथोचित सत्कार करून अभिनंदन केले. यावेळी फकीरा ब्रिगेडचे प्रदेश कार्याध्यक्ष राजेंद्र लोदगेकर, संजय गांधी निराधार योजना समिती सदस्य चंद्रकांत कातळे, भाजयुमो रेणापूर शहराध्यक्ष संतोष राठोड, सरचिटणीस नंदकुमार बंडे, मनोज चक्रे यांच्यासह इतर अनेक जण होते.

स्वानंद सार्वजनिक वाचनालयात आंतरराष्ट्रीय योगदिन योग प्रात्यक्षिक, योगपुस्तक वाचन व मार्गदर्शनाने संपन्न

केज/ प्रतिनिधी स्वानंद सार्वजनिक वाचनालय, आनंदगाव ता. केज जि. बीड येथे दिनांक २१ जून २०२५ रोजी आंतरराष्ट्रीय योगदिन योग प्रात्यक्षिक, योग ग्रंथवाचन व मार्गदर्शन कार्यक्रम घेवून साजरा करण्यात आला. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी ग्रंथालयाचे सहसचिव ज्ञानोबा भोजगर हे होते. तर योगाचे प्रात्यक्षिक दादासाहेब गायकवाड यांनी करून दाखविले व योगाचे आरोग्य विषयक फायदेही विषद केले. योगाचे महत्त्व, गरज हे आपल्या प्रात्यक्षिततातून व मार्गदर्शनातून सांगितले. योग विषयक माहिती असलेल्या सा. सकाळचे वाचन स्वप्नील रामराजे गायकवाड व विठ्ठल बाबासाहेब शिंदे यांनी केले. यावेळी ग्रंथालयाचे संस्थापक अध्यक्ष, जेष्ठ



समाजसेवक, जेष्ठ विचारवंत, ख्यातनाम वक्ते, परखड व्याख्याते प्राचार्य डॉ. वसुदेव (बप्पा) गायकवाड, रावसाहेब जाधव यांनीही योग विषयक मनोगत व्यक्त केले. तसेच रामराजे गायकवाड, प्रदिप गायकवाड, आरुण गायकवाड, तुकाराम गायकवाड, बाळासाहेब गायकवाड, संजय सोनवणे यांनीही मनोगत व्यक्त केले. या कार्यक्रमात वाचक, युवक यांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

संपादकीय

‘लंच डिप्लोमसी’मागे अमेरिकेचा घुपा अजेंडा

प्रा. अश्विनी महापात्रा, आंतरराष्ट्रीय अभ्यासक

इस्त्रायल आणि इराण संघर्षात अमेरिकाही सामील होऊ इच्छित आहे. यादृष्टीने हालचाली सुरू झाल्या असून अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या वक्तव्यावरून तसे संकेतही मिळत आहेत. पाकिस्तानचे लष्करप्रमुख जनरल आसिम मुनीर आणि ट्रम्प यांच्यात दुपारच्या मेजवानीचे आयोजन ही यादृष्टीनेच करण्यात आले होते. या भेटीत दोन्ही देशांचा स्वार्थ दडलेला असून एकीकडे अमेरिकेला तळ म्हणून पाकिस्तानचा वापर करायचा आहे, तर दुसरीकडे पाकिस्तानला भारतावर दबाव आणण्यासाठी अमेरिकेला मदत करायची आहे.

‘ऑपरेशन सिंदूर’ या भारताच्या यशस्वी मोहिमेनंतर प्रथमच पाकिस्तानचे लष्करप्रमुख जनरल आसिम मुनीर यांनी अमेरिकेचे राष्ट्रध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांची भेट झाली. अमेरिकेतील व्हाईट हाऊसमध्ये दुपारच्या भोजनाच्या वेळी झालेल्या या भेटीला सर्वार्थाने महत्त्व असून ते जाणून घेणे क्रमप्राप्त आहे. इस्त्रायल-इराण संघर्षात अमेरिकेला हस्तक्षेप करण्याची तीव-इच्छा आहे, ही बाब लपून राहिलेली नाही. तथापि, मुनीर यांच्या भेटीतून याला पुष्टी मिळाल्याचे दिसून येते. अमेरिकेने या संघर्षात उडी घेतली, तर त्यांना पाकिस्तानच्या हवाई तळाची गरज भासणार आहे आणि म्हणूनच त्यांनी मुनीर यांच्या भेटीचा घाट घातला. एकप्रकारे या भेटीमागे प्रामुख्याने सामरिक कारणच होते. दुसरे म्हणजे रणनीतीचे. इराणविरोधात अमेरिका मैदानात उतरेल तेव्हा मुस्लीम देश एकत्र होण्याचा धोका आहे. अशावेळी पाकिस्तानला हाताशी धरल्याने त्याची तीव-ता कमी राहू शकते आणि याचा अमेरिकेला फायदा होईल. त्याचवेळी पाकिस्तान अमेरिकेसमवेत असल्याने मुस्लीम जग इराणच्या बाजूने नसल्याचाही संदेशही जगभरात जाईल. तिसरे कारण कूटनीतीचे. इराणमध्ये सत्तांतर झाल्यास नवीन शासकालाही मुस्लीम देशांची गरज भासणार आहे. अशावेळी पाकिस्तानला सोबत ठेवत अमेरिका या स्थितीचा लाभ घेण्याच्या तयारी करत आहे.

यानिमित्ताने एक गोष्ट स्पष्ट होते आणि ती म्हणजे, अमेरिकेने पाकिस्तानला कधीही शत्रू मानलेले नाही. पाकिस्तान हा प्रत्यक्षात अमेरिकेसाठी सामरिकदृष्ट्या महत्त्वाचा आणि फायद्याचा देश राहिला आहे. पाकिस्तानच्या भौगोलिक स्थितीचा अमेरिकेने अनेकदा फायदा उचलला आहे. शिवाय पाकिस्तान हा मुस्लीम देश असूनही एक कमकुवत देश असल्याने अमेरिकेला त्याला मुठीत घेणे सहज शक्य होत आले आहे. तो भारतासारखा सक्षम लोकशाहीप्रधान देश नाही. पाकिस्तानात लोकशाही पद्धतीतील निवडणुकांच्या माध्यमातून निवडून आलेल्या लोकप्रतिनिधींच्या हाती सत्तासूत्रे सुपूर्द केली जात असली आणि पंतप्रधानांसह मंत्रिमंडळाकडून राज्यकारभार पाहिला जात असला, तरी प्रत्यक्षात त्यांच्या निर्णय प्रक्रियेवर, धोरणांवर सर्वथा पाकिस्तानी लष्कराचा प्रभाव आणि दबाव असतो. त्यामुळे एकदा पाकिस्तानच्या सैन्याला ताब्यात घेतले की, मग तुम्हाला वाटेल तसे काम करून घेता येते. हेच अमेरिकेने ओळखलेले आहे. तसेच पाकिस्तानात लोकशाहीवादी नेत्यांना फारशी किंमत नाही आणि त्यांची आतापर्यंत कोणतीही ठोस भूमिका राहिलेली नाही. शिवाय अमेरिकेला टाळी दिल्याने पाकिस्तानच्या लष्कराला अनेक फायदे होतात. बळकट प्रमाणात पैसा, सैनिकी साहित्य मिळते. धार्मिक कट्टरतेच्या आधारावर पाकिस्तानमध्ये दहशतवाद्यांच्या तुकड्या तयार होत असल्या, तरी ज्या दहशतवाद्यांपासून अमेरिकेला धोका आहे, त्यांना पाकिस्तान सहजपणे हवाली करतो. अबोटाबाद येथील अमेरिकी सैनिकांनी लादेनविरोधात केलेली कारवाई हा त्याचाच परिपाक आहे. यावरून भारताच्या तुलनेत पाकिस्तानशी सौदेबाजी करण्यात अमेरिकेला सोपे जाते. त्यामुळे मुनीर आणि ट्रम्प यांची लंच डिप्लोमसी खळबळ उडविणारी नाही.

इराण आणि इस्त्रायल संघर्षात अमेरिकेने उडी घेतल्यास आणि या कारणामुळे अमेरिकाविरोधी वातावरण तयार झाल्यास पाकिस्तान त्यांच्या मदतीला धावून जाईल. यासाठी डोनाल्ड ट्रम्प पाकिस्तानचे पंतप्रधान शहाबाज शरीफ यांनाही पाचारण करू शकतात; परंतु प्रत्यक्षात पंतप्रधानांपेक्षा लष्करप्रमुख जनरल मुनीरच तेथे वरचढ असल्याने ते अधिक फायद्याचे राहू शकतात, हे अमेरिकेला ठाऊक आहे. म्हणूनच त्यांनी मुनीर यांच्याशी चर्चा केली. सध्या दहशतवाद हा अमेरिकेच्या अजेंड्यावर नाही. आता त्यांचे ध्येय इराणला अण्वस्त्रसज्ज होण्यापासून रोखणे हे आहे. यासंदर्भात इस्त्रायलकडून वारंवार इशाराही दिला जात आहे. इराणला वेळीच आवरले नाही, तर तो अण्वस्त्रे तयार करून त्याचा वापर करू शकतो आणि ते जगासमोर मोठे संकट असेल, असे इस्त्रायलकडून सांगितले जात आहे. म्हणूनच इस्त्रायलकडून इराणवर सातत्याने हल्ले केले जात आहेत. सध्याची स्थिती पाहिली, तर सौदी अरेबियापासून ते कतार आणि पाकिस्तानपर्यंतचा प्रत्येक मुस्लीम देश हा इस्त्रायलवर नाराज आहे आणि ही बाब अमेरिका आणि इस्त्रायलला चांगलीच ठाऊक आहे. पाकिस्तानचे सैन्य अप्रत्यक्षपणे अमेरिकेची मदत करत असले, तरी पाकिस्तानच्या दूरचित्रवाणीवर नजर टाका. पाकिस्तानच्या वाहिन्यांवर इस्त्रायलविरोधात विखारी प्रचार केला जात आहे.

एकप्रकारे पाकिस्तानात विरोधाभासात्मक चित्र पाहावयास मिळत आहे. पाकिस्तानमध्ये श्रीमंतच नाही, तर गरीबदेखील इस्त्रायलच्या विरोधात आहेत; परंतु या देशाचे सर्वेसर्वा इस्त्रायलविरोधात भूमिका घेऊ शकत नाहीत. अमेरिका हा नेहमीप्रमाणे अनेक मार्गांनी पाकिस्तानचा वापर करेल आणि स्वतःचे हित साध्य करेल. पाकिस्तानच्या हवाई तळावर अमेरिकन विमान उतरतील, मुक्काम करतील, इंधन भरतील आणि हल्ल्यासाठी उड्डाणेही घेतली. याचा सारासारा विचार करत मुनीर यांना भोजनाचे निमंत्रण दिले. ट्रम्प यांचे म्हणणे मान्य केल्याशिवाय मुनीर यांच्यासमोर दुसरा पर्याय नाही आणि त्यांचे म्हणणे ऐकण्यात स्वार्थही आहे. भारतीय उपखंडातील स्थितीची त्यांना चांगली जाणीव असून याकडे ते एक संधी म्हणून पाहत आहेत. अमेरिकेला आताच मदत केली, तर भारतावर दबाव आणण्यासाठी तो अमेरिकेकडे गळ घालू शकतो. भारत-पाकिस्तान यांच्यात अनेक मुद्द्यांवरून तणाव आहे आणि सध्या सर्वात महत्त्वाचा व कळीचा मुद्दा आहे तो म्हणजे, सिंधू पाणी वाटप करार. आगामी काळात पाकिस्तान अमेरिकेला पुढे करत भारतावर चर्चा करण्यासाठी दबाव आणू शकतो. तसेच पाकिस्तानला यानिमित्ताने भारताविरोधात मुद्दे मांडण्याची संधी मिळाली आहे.

भारतासारख्या मोसमी हवामानावर अवलंबून असलेल्या देशात २१ जून या दिवशी होणार्या सूर्याच्या कर्क संक्रमणाचे फार मोठे महत्त्व आहे. सूर्याचा कर्क राशीत प्रवेश ही खगोलीय घटना २१ जूनच्या दरम्यान होते. भारतात सौर वर्षाऋतू प्रारंभ दिवस म्हणूनही त्याचे पावसाच्या संदर्भात वेगळे महत्त्व आहेच. कर्क आणि मकर संक्रमणांना अनुक्रमे जून व डिसेंबर संक्रमण असेही म्हटले जाते. त्यांना दक्षिणेकडील व उत्तरेकडील संक्रमण असेही म्हणता येते. सूर्याच्या या बदलत्या मार्गक्रमणाचे पूर्वीपासूनच माणसाला कुतूहल वाटत आले आहे. या दोन दिवसानंतर वातावरणात आणि हवामानात बदल होऊ लागतात.

मार्च-एप्रिलसारख्या मान्सून पूर्व महिन्यांपासूनच विषुववृत्तीय प्रदेश आणि भारताच्या आजूबाजूच्या विशाल भूप्रदेशावर होणार्या हवामान बदलाचा २१ जूनचा दिवस हा शीर्षबिंदू असू शकतो असे अनेक वैज्ञानिकांना वाटते. कारण या दिवशी उत्तर गोलार्धात दिनमान सगळ्यात जास्त असतो. या दिवशी पृथ्वीचा सूर्याकडे असलेला कल सर्वाधिक म्हणजे २३ अंश आणि २६ मिनिटे इतका असतो.

सूर्य त्याच्या भासमान भ्रमण मार्गावर प्रवास करताना साडेतेवीस अंश उत्तर अक्षवृत्ताच्या वर आणि साडेतेवीस अंश दक्षिण अक्षवृत्ताच्या खाली कधीही जात नाही. आपल्या भासमान भ्रमण मार्गावर प्रवास करताना २१ जूनच्या दिवशी सूर्य कर्कवृत्तावर येतो आणि काही काळ तिथेच थांबल्यासारखा दिसतो या दिवशी कर्कवृत्तावर त्याचे किरण लंबरूप पडतात. यानंतर तो हळूहळू दक्षिणेकडे सरकू लागतो. सूर्याचे दक्षिण व उत्तर दिशेने होणारे संक्रमण ही पृथ्वीवरील ऋतूचक्राच्या संदर्भात एक महत्त्वाची अशी घटना आहे. पृथ्वीवर हे संक्रमण वर्षातून दोन वेळा होते.

पृथ्वीभोवती आकाशाचा एक गोल आहे असे मानले व पृथ्वीचे विषुववृत्त मोठे होत जाऊन या आकाशगोलास भिडले, तर आकाशगोलाचे विषुववृत्त होईल. सूर्याचा वार्षिक भासमान भ्रमणमार्ग व आकाशगोलाचे विषुववृत्त यांच्या दरम्यानचा कोन साडेतेवीस अंश आहे. या दोन्ही पातळ्या जेथे एकमेकास छेदतात त्या बिंदूस संपात बिंदू म्हटले जाते. २१ मार्च रोजी सूर्य जेथे असतो त्या स्थितीला वसंत संपात व २१ सप्टेंबर तो जिथे असतो त्यास शरद संपात म्हणतात. ह्या दोन्ही दिवसांना विषुवदिन असे संबोधले जाते. पृथ्वी ही घनगोलाकृती आहे हे जेव्हा कळले तेव्हापासूनच आकाशगोलाची कल्पना अस्तित्वात आली. २१ जूननंतर दररोज दक्षिणेकडे सरकणार्या सूर्यामुळे दिनमान कमी होत असते आणि रात्रमान वाढत असते. रोज कमी होत जाणार्या सूर्यप्रकाशामुळे उत्तर गोलार्धात अति उत्तरेकडे थंडीचे प्रमाण खूप वाढते. उत्तर ध्रुवावर तर २४ तासांची रात्र असते. साडेसहासष्ट अंश उत्तर अक्षवृत्तापलीकडे सर्वत्र काळेखाचे साम्राज्य असते. आपल्या भासमान भ्रमणमार्गावर मकर संक्रांतीनंतर उत्तरेकडे जाणारा सूर्य २१ मार्चला विषुववृत्त ओलांडून २१ जूनला त्याच्या उत्तरतम मर्यादपर्यंत म्हणजे कर्कवृत्तावर येतो.

त्यानंतर त्याचे दक्षिणायन सुरू होते म्हणजे तो भ्रमणमार्गावर हळूहळू दक्षिणेकडे सरकू लागतो. २३ सप्टेंबर रोजी सूर्य विषुववृत्त ओलांडून दक्षिणेकडे जाऊ लागतो. २१ डिसेंबर या दिवशी तो त्याच्या दक्षिणतम मर्यादपर्यंत म्हणजे मकरवृत्तावर येतो आणि त्यानंतर त्याचे पुन्हा एकदा उत्तरेकडे भ्रमण चालू होते.

दक्षिण व आग्नेय आशियात जिथे मान्सून हवामान असते व शेती हा मुख्य व्यवसाय असतो तिथे उन्हाळ्याची सुरुवात मार्च महिन्यापासून म्हणजे वसंत संपातापासून होते आणि २१ जून हा दिवस उष्णऋतूमध्ये मानण्यात येतो. मार्च महिन्यात सुरू झालेला उन्हाळ्याचा काळ मान्सूनची

सुरुवात होईपर्यंत म्हणजे २१ जूनच्या थोडे पुढे मागे पर्यंत आणि त्यानंतर पावसाचा कालखंड मानण्यात येतो.

खगोलशास्त्रानुसार उन्हाळ्याची सुरुवात २१ मार्चपासून समजण्यात येते मात्र मोसम विज्ञानानुसार उत्तर गोलार्धात त्याचा कालखंड जून-जुलै-ऑगस्ट असा मानण्यात येतो. त्यामुळे खगोलशास्त्रानुसार भारतात २१ जून हा ऋतूमध्य दिवस असतो. उत्तर गोलार्धातील विविध देशांत त्यांच्या संस्कृतीनुसार कर्क संक्रमणाचा दिवस २१ ते २५ जून यापैकी कुठलाही असतो. स्वीडनमध्ये या दिवसाला इतके महत्त्व आहे की हा दिवस ‘राष्ट्रीय दिवस’ म्हणून पाळला जावा असे म्हटले आहे.



विषुववृत्तावरून सूर्याचे भ्रमण त्याच्या भासमान मार्गावर विषुववृत्तीय पातळीस लंब दिशेने होताना दिसते. त्यामुळे सूर्योदय-मध्यान्ह-सूर्यास्त या घटना विषुववृत्तावरून आकाशगोलात पूर्वेकडून पश्चिमेकडे अशा सहजपणे दिसतात. मात्र ध्रुव प्रदेशात हा भासमान भ्रमण मार्ग समकक्ष दिसतो. त्यामुळे ध्रुवावरून सूर्योदय-मध्यान्ह-सूर्यास्त एकाच पातळीत होताना दिसतात. विषुवदिनाची वेळ जितक्या अचूकपणे ठरविता येते तितकी संक्रमणाची ठरविता येत नाही. सूर्य जसजसा कर्कवृत्ताकडे येऊ लागतो तसतसा त्याचा कल कमी कमी होऊ लागतो.

पृथ्वी स्वतःभोवती फिरत साडेतेवीस अंशात कललेल्या आसाने सूर्याभोवती लंबरवृत्ताकार भ्रमण कक्षेत फिरत असते. पृथ्वीवरचे ऋतूचक्र आणि सूर्याचे राशी संक्रमण या विलक्षण गुंतागुंतीच्या पण अतिशय नियमित घटनांमागे पृथ्वीचा कललेला आस हेच एकमेव महत्त्वाचे कारण आहे आणि तेच निसर्गचक्रामागचे एक आश्चर्यकारक सत्यही आहे.

दक्षिणायनाचा किंवा कर्क संक्रमणाचा दिवस हा उत्तर गोलार्धातील

देशांच्या दृष्टीने एक अतिशय महत्त्वाचा दिवस. सूर्याच्या संक्रमणाचा हा दिवस नवाश्रम काळापासून एक महत्त्वाचा दिवस मानला जातो. सूर्याच्या संक्रमणाचे नेमके ज्ञान माणसाला केव्हा व कसे झाले हे कुणालाही निश्चितपणे माहीत नाही. पण प्राचीन मानवाला अशा तऱ्हेच्या खगोलीय घटनेचे ज्ञान होते हे मात्र निश्चित.

इजिप्तच्या न्युबिअन डेझर्ट भागातील नाबटा किंवा इंग्लंडमधील स्टोनहीज येथे सापडणार्या प्राचीन अश्म रचना पाहिल्या की पूर्वीच्या माणसाला कर्क संक्रमणाची निश्चित माहिती असावी याची खात्री पटते. नाबटा येथील रचना स्टोनहीज येथील रचनेपेक्षाही जुनी असून ती

साडेसहा हजार वर्षांपूर्वीची असावी असा अंदाज आहे. यातील दगडांच्या रचनेतून, उत्तर दक्षिण दिशा आणि कर्क संक्रमणाच्या वेळी होणारा सूर्योदय व सूर्यास्त यांच्या जागा नेमकेपणाने दाखविण्याचा प्रयत्न केलेला दिसतो.

काही पारंपरिक लेखातून असेही उल्लेख आढळतात की दक्षिणायन दोन हजार वर्षांपूर्वी १९ जुलैला सुरू होत असे. आज ते २१ जूनला होते. पावसाळाही त्या काळात आक्टोबरऐवजी नोव्हेंबरमध्ये संपत असे. कर्क संक्रमण ही उत्तर गोलार्धातील हवामानात बदल होऊ लागल्याची सुस्पष्ट अशी सीमारेषा आहे याचाही उल्लेख अनेक जुन्या ग्रंथातून आणि जुन्या वैद्यकीय अहवालातून आढळतो.

सौरप्रारण आणि मान्सून यांचा खूप जवळचा संबंध आहे. कर्क संक्रमणाच्या वेळी सौरप्रारणात जे कमाल बदल होतात त्यामुळे समुद्रावरील वायुभारातही तीव्र बदल होतात. सौरप्रारणात जेव्हा थोडे उश्िराने बदल होतात तेव्हा समुद्रावरील वायुभार स्थिती अधिकच संथ गतीने त्याला प्रतिसाद देते. याचा परिणाम मान्सूनवरही होताना दिसून येतो.

योग ; शरीर आणि मनासाठीही!

करणे)

- ६- धारणा (मन एकाग्र करणे)
 - ७- ध्यान (चिंतन)
 - ८- समाधी (वैश्विक शक्तीशी एकरूप होणे) अशी योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत.
- योग्य गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली केलेल्या योगाभ्यासाच्या नियमित सरावाने योगसाधक या आठ पायऱ्या लीलया पार करू शकतो.



आसनं कसं असावे? सोपे आसन की अवघड आसन? नक्की काय असते? आपण बरेचदा ऐकतो की, आम्हाला योगासने करणे जमत नाही, आसनं अवघड असतात, आता या वयात कुठं खाली डोकं वर पाय करून आसन करायचे? याउलट काहीजण म्हणतात, शवासन तर सगळ्यात सोपं आणि माझ्या आवडीचं आसन आहे परंतु, पतंजली ऋषींनी आसन म्हणजे काय याचे वर्णन त्यांच्या योगसूत्र या ग्रंथात केले आहे. ते म्हणतात, स्थिरसुखमासन आसन कसे असावं? तर ते स्थिर आणि सुखकारक.

आसनंमधे आपल्या शरीराची अशी स्थिती प्राप्त व्हावी की ज्यामध्ये शारीरिक हालचाल न होता तिथे स्थिरता येईल आणि ती अवस्था अतिशय सुखकारक असेल, आनंद देणारी असेल. याउलट शरीराला वेदना देऊन, पीडा होईल, अस्वस्थता येईल असा कोणताही व्यायाम म्हणजे योगाभ्यास नव्हे. त्यामुळे आपल्या शारीरिक अवस्थेनुसार, आपल्या काही मर्यादा असतील तर त्या सांभाळून देखील आपण कोणतेही आसन करू शकतो आणि त्याचे अगणित फायदे मिळवू शकतो. योगासनाचे फायदे आपण

शरीरातील अवघडलेपण कमी होते, शरीर लवचिक बनते. योगासनांमधे श्वासचा देखील व्यायाम घडून येतो. त्यामुळे ते हृदयासाठी फायदेशीर ठरते. योग साधकाची आशावादी वृत्ती तयार होते, दैनंदिन जीवनात घडणार्या गोष्टींकडे सकारात्मकतेने पाहण्याची सवय लागते.आत्मजागरूकता निर्माण होते, त्यामुळे स्वतःच्या शरीराकडे बघण्याची एक वेगळी दृष्टी निर्माण होते. साधकाच्या हालचालींमधे डौलदारपणा येतो. बाह्य प्रलोभनांपासून दूर जाऊन साधकाला आत्मिक सुख अनुभवता येते. मानसिक स्वास्थ्य लाभते हा तर सर्वात महत्त्वाचा फायदा योगासनांमुळे होतो. योगासनं केल्यामुळे व्यक्ती निरोगी आरोग्याबरोबरच आनंदी, समाधानी जीवन जगू शकते. त्यामुळे आजच्या स्पर्धेच्या युगात, धकाधकीच्या, ताणतणांवाच्या काळात केवळ शारीरिक कसरती उपयोग्याच्या नाहीत. शारीरिक व्यायामाच्या जोडीला आपलं मन स्थिर, शांत होणे आणि भावना योग्य रितीनं संयमित ठेवणं हे देखील तितकेच महत्त्वाचे आहे. योगाभ्यासामुळे या सर्वांचा सुंदर मिलाफ घडून येतो.

- १- यम (दैनंदिन जीवनात टाळवायच्या काही गोष्टी)
- २- नियम (आचरणात आणावयाच्या काही गोष्टी)
- ३- आसन (विविध प्रकारची योगासनं
- ४- प्राणायाम (श्वासाचा अभ्यास)
- ५- प्रत्याहार (इंद्रिय आणि इतर बाह्य गोष्टींपासून मनाला मुक्त

च्या ५ मिनिट्स आधी दिसतात ८ लक्षणं, त्वरीत करा ४ काम नाहीतर यमराज घेईल प्राण

हृदयापर्यंत रक्त पोहोचवणाऱ्या कोणत्याही धमन्यांमध्ये अचानक अडथळा निर्माण झाल्यास हृदयविकाराचा झटका येतो. यामुळे हृदयाला ऑक्सिजन आणि पोषक तत्वे मिळत नाहीत, ज्यामुळे हृदयाच्या स्नायूंना नुकसान होऊ लागते. वेळेवर उपचार न मिळाल्यास हृदयविकाराचा झटका प्राणघातक ठरू शकतो ही सामान्य माहिती आपल्या सगळ्यांनाच आहे.

तज्ज्ञांचा असा विश्वास आहे की जर हृदयविकाराची लक्षणे योग्य वेळी ओळखली गेली तर मृत्यूचा धोका कमी होऊ शकतो. म्हणूनच हृदयविकाराची लक्षणे ओळखणे खूप महत्वाचे आहे. हृदयविकाराचा झटका ही एक आपत्कालीन स्थिती आहे परंतु जर त्याची लक्षणे वेळेवर ओळखली गेली तर जीव वाचवता येतो.

काय सांगतात तज्ज्ञ
'कपिल त्यागी आयुर्वेद क्लिनिक'चे संचालक कपिल त्यागी यांच्या मते, हृदयविकाराची लक्षणे योग्य वेळी ओळखली जात नाहीत. तथापि, काही तज्ज्ञांचा असा विश्वास आहे की हृदयविकाराची लक्षणे एक महिना आधीच दिसू लागतात. जर एखाद्याला हृदयविकाराचा झटका येणार असेल तर काही लक्षणे पाच किंवा काही मिनिटे आधीदेखील दिसू शकतात. या स्थितीत, काही उपचार करून रुग्णाचा जीव वाचवता येतो आणि ही लक्षणे नक्की कोणती आहेत याबाबत आपण माहिती करून घेऊया अचानक घाम येणे

तुम्हाला विनाकारण थंडावा असणारा घाम येऊ शकतो. विशेषतः कपाळावर, मानेवर किंवा तळहातावर चिकट किंवा थंड घाम येऊ शकतो. याशिवाय, तुम्हाला जखडा, मान, पाठ किंवा हातांमध्ये, विशेषतः डाव्या हातात वेदना जाणवू शकतात. ही वेदना छातीपासून इतर कोणत्याही भागात पसरू शकते. असे लक्षण दिसत असल्यास त्वरीत डॉक्टरांना दाखवावे

श्वास घ्यायला त्रास हृदयविकाराच्या आधी तुम्हाला छातीत



घट्टपणा, जळजळ किंवा जडपणा जाणवू शकतो. छातीवर काहीतरी ओझे असल्यासारखे वाटू शकते. वेदना सतत वाढत जाताना आणि थांबत नाहीत. याशिवाय, तुम्हाला कोणतीही हालचाल केलेली नसतसनाही श्वास घेण्यास त्रास होऊ शकतो. तुम्हाला पुरेशी हवा मिळत नसल्यासारखे वाटू शकते.

मळमळ आणि बेचैनी हार्ट अटॅकच्या आधी तुम्हाला मळमळ जाणवू शकते. तुम्हाला गॅस किंवा आम्लयुक्त त्रासासारखे वाटू शकते. अचानक अस्वस्थपणा येणे आणि चिंताग्रस्त वाटू शकते. हे मृत्यूच्या भीतीमुळेदेखील असू शकते. याशिवाय तुम्हाला अशक्तपणा जाणवू शकतो आणि बेशुद्ध पडल्यासारखे वाटू शकते.

जर ही लक्षणे ५ मिनिटांपेक्षा जास्त काळ राहिली तर आपत्कालीन मदत घ्या. लक्षात ठेवा की प्रत्येक हृदयविकाराचा झटका सारखा नसतो. काही लोकांना छातीत दुखण्याशिवाय झटका येऊ शकतो, विशेषतः महिला, वृद्ध आणि मधुमेही रुग्ण यांना ही भीती अधिक असते

लहान सवयी महत्त्वाच्या कोलेस्ट्रॉल हे हृदयविकाराचे एकमेव कारण नाही. काही दैनंदिन सवयी हृदयाच्या आरोग्याला हानी

पोहोचवू शकतात. कमी झोप, बसून वेळ घालवणे आणि सतत ताणतणाव या सर्वांचा हळूहळू हृदयावर परिणाम होतो. म्हणून, तुम्ही तुमच्या या छोट्या सवयींकडे लक्ष दिले पाहिजे आणि त्यात वेळीच सुधारणा केली पाहिजे.

स्ट्रेच करा आणि झोप घ्या

जेवणांतर सावधगिरीने श्वास घेण्याचा सराव करा, रोज हळूवार चाला. जेवणांतर थोडे चालणे केवळ पचन सुधारण्यास मदत करत नाही तर जळजळ कमी करते, रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवते, हृदयरोगांचा धोका कमी करते. जर तुम्ही दररोज १० मिनिटे चाललात तर ही सवय एक मजबूत संरक्षणात्मक कवच बनते.

तुम्हाला माहिती आहे का की कमी झोपेमुळे हृदयरोगाचा धोका २००% वाढतो? झोप केवळ विश्रांतीच देत नाही तर शरीराची दुरुस्ती देखील करते. झोपेचा अभाव ताण, रक्तदाब आणि जळजळ वाढवतो. दररोज ७ ते ८ तासांची झोप आवश्यक आहे. याशिवाय सकाळचा सूर्यप्रकाश तुमच्या शरीराचे घड्याळदेखील सेट करते.

वजन नियंत्रणात ठेवा

जर तुम्ही प्लास्टिकमध्ये अन्न गरम केले किंवा साठवले तर तुम्ही हळूहळू स्वतःला विष देत आहात हे लक्षात घ्या. प्लास्टिकमधून बाहेर पडणारे रसायन शरीरातील हार्मोन्समध्ये व्यत्यय आणतात आणि जळजळ वाढवतात. ही दोन्ही हृदयरोगाची कारणे आहेत. प्लास्टिकऐवजी स्टील किंवा काच वापरा.

वेळोवेळी फिल्टर केलेले पाणी प्या. वाढत्या वजनाने हृदयावर ताण येतो. पोट आणि कंठेवर जमा झालेली चरबी धोकादायक ठरू शकते. थोडेसे वजन कमी केल्यानेही मोठा फरक पडू शकतो. हृदयविकाराचा झटका अचानक येत नाही. तो तुमच्या रोजच्या सवयींमुळे तयार होतो. पण चांगली गोष्ट म्हणजे चांगल्या रोजच्या सवयींमुळे प्रतिबंधदेखील शक्य आहे.

स्वादिस आणि रिच मिठाई घरीच कसा बनवायचा ते जाणून घ्या

जेवणांतर अनेकदा काहीतरी गोड खाण्याची इच्छा होते. कोणत्याही उत्कृष्ट जेवणाची सांगता करायची असेल तर स्वीट डिश यासाठी एक उत्तम पर्याय आहे. अशातच आज आज आम्ही तुम्हाला गोड आणि चवदार असा मलाई रोल घरी कसा तयार करायचा याची एक सोपी रेसिपी सांगत आहोत. ही एक शाही मिठाई आहे जी तुम्ही घरी देखील आदी सहज बामवू शकता. १० मिनिटांमध्ये झटपट बनवा चविष्ट टोमॅटो चटणी! पराठा-चपातीसोबत लागेल सुंदर, नोट करा रेसिपी मलाई रोल ही एक अतिशय स्वादिष्ट, श्रीमंती आणि लोकप्रिय मिठाई आहे जी विशेषतः सण, समारंभ किंवा पार्टीसाठी तयार केली जाते. मऊ आणि गोड रसवलेले छेन रोल्स, त्यावर ओतलेली मलाईची श्रीमंती सिरप, आणि वरून साजलेले ड्रायफ्रुट्स - ही मिठाई पाहताच तोंडाला पाणी सुटते! सण-समारंभावेळी अथवा कोणत्या खास दिवशी तुम्ही ही मिठाई घरी तयार करू शकता. चला जाणून घेऊया यासाठी लागणारे साहित्य आणि कृती. साहित्य दूध - १ लिटर लिंबाचा रस / व्हिनेगर - २ टेबलस्पून पाणी - १ कप (छेना धुण्यासाठी) साखर - १ कप पाणी - २ कप (साखर पाकासाठी) वेलची पूड - ८ टीस्पून मलाई साठी: दूध - १ लिटर साखर - ४ टेबलस्पून केशर - थोडंस (ऐच्छिक) वेलची पूड - ८ टीस्पून बदाम-पिस्ता - सजावटीसाठी कृती मलाई रोल तयार करण्यासाठी सर्वप्रथम एका जाड तळाच्या पातेल्यात दूध गरम करा. उकळायला लागल्यावर त्यात हळूहळू लिंबाचा रस किंवा व्हिनेगर घाला. दूध फाटल्यावर, मलमलच्या कपड्याने सर्व छेना गाळा आणि थंड पाण्याने धुवा. यानंतर याला कपड्यात गुंडाळून ३० मिनिटे लटकवून ठेवा जेणेकरून सगळं पाणी निघून जाईल. छेना मऊ होईपर्यंत चांगली मळून घ्या आणि त्याचे छोटे रोल तयार करा यानंतर आता एका भांड्यात २ कप पाणी व १ कप साखर उकळा. त्यात वेलची पूड घाला. पाक उकळायला लागल्यावर त्यात तयार केलेले छेना रोल्स टाका. झाकण ठेवून मध्यम आचेवर १५ मिनिटे शिजवा. दुसऱ्या भांड्यात १ लिटर दूध उकळा. दूध अर्ध झालं की त्यात साखर, केशर व वेलची पूड घाला. सतत ढवळत राहा आणि मलाईसारखी घट्ट दूध तयार करा. गॅस बंद करून साखर पाकातून रोल्स बाहेर काढा व थोडे थंड होऊ द्या. हे रोल्स आता तयार केलेल्या मलाईत बुडवा आणि त्यावर बदाम, पिस्ताचे तुकडे पसरवा. मलाई रोल थोडे वेळ फ्रिजमध्ये थंड करून सर्व्ह करा. हे रोल्स अतिशय मऊ, गोडसर आणि मलाईदार लागतात. जर तुम्हाला पटकन बनवायचं असेल, तर बाजारात मिळणारे तयार छेना देखील वापरू शकता.

दूध-पनीरचा 'बाप' ६ पदार्थ, हाडांचा सापळा असलेल्या शरीराला मिळेल २१ पट टणक बनेल शरीर

तुम्हाला एका विशिष्ट वयानंतर शरीरात नक्कीच कॅल्शियमची कमतरता जाणवू लागते. कॅल्शियम कमी झाले की हाडं ठिसूळ होतात आणि हाडांच्या आणि दातांच्या समस्या जाणवू लागतात. यामुळे हाडं कमकुवत होणे, सतत हाडांचे फ्रॅक्चर होणे, पाठ आणि गुडघ्यात दुखणे, हाडांचा योग्य विकास न होणे, दातांमध्ये कमकुवतपणा येऊन दुखणे असे त्रास उद्भवतात.

कॅल्शियम हे शरीरातील एक महत्त्वाचे खनिज आहे जे दातांना आणि हाडांना मजबूत करते आणि याशिवाय हृदय, मांसपेशी आणि नर्व्हस सिस्टिमला योग्य काम करण्यास मदत करते.

पण जेव्हा कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होते तेव्हा अनेक शारीरिक आणि मानसिक परिणाम दिसून येतात. हे लक्षण हळूहळू विकसित होतात आणि योग्य वेळी लक्ष न दिल्यास त्याचा परिणाम गंभीर आजारात बदलतो. कॅल्शियमची कमतरता दूर करण्यासाठी अनेकदा दूध, दही वा पनीरसारखे दुधाचे पदार्थ खाणे योग्य मानले जाते. यामध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण अधिक आहेतच. पण तुम्हाला माहिती आहे का? न्यूट्रिशन कोच रयान फर्नांडो यांनी यापेक्षा काही वेगळे पदार्थही आपल्या आहारात समाविष्ट करून घ्यायला सांगितले आहेत आणि ते कोणते पदार्थ आहेत, जाणून घ्या कोणते आहेत कॅल्शियम रिच फूड्स? शेंकऱ्याच्या शेंकऱ्याची पावडर

१०० ग्रॅम शेंकऱ्याच्या शेंकऱ्याची अर्थात मोरिंगा पावडरमध्ये सुमारे २६६७ मिलीग्राम कॅल्शियम आढळते. हे प्रमाण दुधापेक्षा सुमारे १७ पट जास्त आहे. तुम्ही दिवसातून एकदा कोमट पाण्यात, दूधात किंवा स्मूदीमध्ये १ चमचा अर्थात साधारण ५ ग्रॅम मोरिंगा पावडर मिसळून घेऊ शकता. ही पावडर हाडे



मजबूत करते, ऑस्टियोपोरोसिस प्रतिबंधित करते, सांधेदुखीपासून आराम देते.

अळूची पाने ठरतील फायदेशीर

१०० ग्रॅम शिजवलेल्या अळूमध्ये सुमारे १५४६ मिलीग्राम कॅल्शियम आढळते. जर अळूची भाजी नियमितपणे खाल्ली तर ती हाडांच्या आरोग्यासाठी मदत करू शकते. अळूची भाजी हाडे मजबूत करते, पचन सुधारते आणि हृदय निरोगी ठेवते. अळू पूर्णपणे शिजवल्यानंतरच खावी. त्यात खनिजे असतात, जे हाडांसाठी आणि पचनासाठी एक चांगला पर्याय असल्याचे मानले जाते.

खजुराचा गूळ

१०० ग्रॅम खजुराच्या गुळामध्ये १२५२ मिलीग्राम कॅल्शियम असते. ते खजुराच्या अर्कापासून मिळणारे गोड पदार्थ आहे. त्यात खनिजे आणि जीवनसत्त्वे देखील आढळतात. पांढऱ्या साखरेऐवजी निरोगी पर्याय म्हणून याचा वापर करता येतो. गूळ हा जेवणात वापरायचा चांगला पर्याय आहे आणि आरोग्यासाठीही उत्तम ठरतो

शकता.

चिया सीड्स १०० ग्रॅम चिया सीड्समध्ये सुमारे ६३१ मिलीग्राम कॅल्शियम आढळते. ही मात्रा तुमच्या दैनंदिन कॅल्शियमच्या गरजेच्या सुमारे ६३% पूर्ण करू शकते. चिया सीड्सचे सेवन कसे करायचे असा प्रश्न असेल तर तुम्ही १-२ चमचे एका ग्लास पाण्यात किंवा दूधात रात्रभर भिजवून, ते स्मूदी, ओट्स किंवा दद्यात मिसळून किंवा चिया पुडिंगच्या स्वरूपात खावे शरीरातील कॅल्शियम खेचून काढतात हे घातक पदार्थ, उरतो फक्त हाडांचा सापळा, त्वरित सेवन टाळा

कडिपत्त्याचे सेवन १०० ग्रॅम कडिपत्त्यामध्ये सुमारे ६५९ मिलीग्राम कॅल्शियम आढळते. हाडे मजबूत करण्यासाठी हा एक उत्कृष्ट नैसर्गिक स्रोत आहे. ऑस्टियोपोरोसिस रोखण्यासाठी हे उपयुक्त आहे. तुम्ही पाने भाज्यांमध्ये मसाला घालून, कोरडी पावडर बनवून आणि दही किंवा ताकात मिसळून, कडिपत्त्याचा काढा बनवून किंवा स्मूदी किंवा चटणीमध्ये मिसळून सेवन करू शकता.

लग्नाआधी जोडप्यांनी सिकल सेल स्क्रीनिंग करून घेणे का गरजेचे

अर्थात सिकल सेल डिस्जीन हा रक्तामधील आनुवंशिक विकारांमुळे होणारा, सर्वात जास्त आढळून येणारा एक आजार आहे. संपूर्ण जगभरातील, खासकरून आफ्रिकन, मध्य पूर्व, भारतीय आणि भूमध्य प्रदेशातील वंशातील लाखो लोकांमध्ये हा विकार आढळून येतो. १९ जून रोजी जागतिक सिकल सेल दिनी, एससीडीने प्रस्त असलेल्यांना दररोजच्या जगण्यात भेडसावणाऱ्या समस्या समजून घेण्याबरोबरीनेच लग्नाआधी तपासणी करून घेण्यासारखे उपाय सर्व जोडप्यांनी केल्यास याचा प्रभाव कमी होण्यात मदत होऊ शकते. डॉ. बंदिता सिन्हा, कन्सल्टंट, ऑन्स्टेट्रिक्स आणि गायनॅकॉलॉजी, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल नवी मुंबई यांनी याबाबत अधिक माहिती दिली आहे.

सिकल सेल आजार म्हणजे काय? बाळाला प्रत्येक पालकाकडून दोन चुकीचे हिमोग्लोबिन जीन्स मिळतात तेव्हा सिकल सेल आजार होतो. हे म्यूटेटेड जीन्स लाल रक्तपेशींना जबरदस्तीने एक वक्राकार, चिकट आकार घ्यायला लावतात, त्यामुळे त्या एकत्र चिकटतात, छोट्या रक्तवाहिन्यांचे गुठ्ठे तयार होतात, खूप जास्त वेदना होतात, संसर्गाचा धोका वाढतो आणि हळूहळू शरीरातील महत्त्वाचे अवयव निकामी होऊ लागतात.

ज्यांना फक्त एक चुकीचे जीन मिळते त्यांना सिकल सेल ट्रेट होतो. अशा बहुतांश व्यक्ती सर्वसामान्यांप्रमाणे जगू शकतात पण त्यांच्याकडून त्यांच्या मुलांमध्ये चुकीचे जीन्स जातात. लग्नाआधी तपासणी करून घेणे महत्त्वाचे का आहे? दोन्ही पालकांमध्ये जर ट्रेट असेल तर प्रत्येक गर्भधारणेमध्ये २५% शक्यता असते की बाळाला सिकल सेल आजार होऊ शकेल. या सगळ्याची निश्चित माहिती जर आधीच असेल तर जोडपी भावनिकदृष्ट्या तयार राहू शकतात, तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊ शकतात आणि एकंदरीत परिस्थिती हळूवारपणे हाताळण्याचे उपाय शोधू शकतात.

असे न केल्यास, हा आजार म्हणजे एक अचानक येणारे, खूप अवजड असे आयुष्यभराचे ओझे बनू शकतो. जेव्हा जोडपी जीन्ससाठी तपासणी करून घेतात तेव्हा त्यांना समजते की त्यांचे डीएनए खऱ्या अर्थाने किती प्रमाणात जुळतात आणि या माहितीच्या आधारे ते मुलांबद्दलचे नियोजन

अधिक सक्षमपणे करू शकतात. माहिती घ्यावी लवकरात लवकर माहिती करून घेतल्यास जास्तीत जास्त योग्य निवड करण्यास सक्षम बनता येते. चिंता करण्यापेक्षा, योग्य ती माहिती मिळवून एकमेकांच्या विचाराने लग्न, मुले इत्यादींविषयी निर्णय घ्या.

काही व्यक्ती आयुष्यात पुढे जातात, लग्न करतात आणि सुरुवातीपासूनच योग्य ती काळजी घेतात. तर काही व्यक्ती दुसरे मार्ग निवडतात. घाबरून नव्हे तर, शांतपणे, विचारपूर्वक, संपूर्ण माहितीनिशी निर्णय घेणे आवश्यक आहे. सामाजिक आणि भावनिक परिणाम सिकल सेल असलेल्या बाळाची काळजी घेणे म्हणजे सततच्या तपासण्या, वाढत जाणारी बिले, खूप जास्त वेदना व हॉस्पिटलमध्ये जाणून काढाव्या लागणाऱ्या सत्रा. हा आजार संपूर्ण कुटुंबाला क्षणोक्षणी छळतो, घर असो किंवा ऑफिस, शाळा असो किंवा सहली, कुठेही शांतता मिळत नाही. लग्नाच्या आधी जोडप्यांनी एक लहानशी रक्त तपासणी केल्यास, भविष्य चिंतामुक्त आणि सुखकर करण्यात खूप मोठी मदत मिळू शकते. जागरूकता वाढवणे गरजेचे भारत, आफ्रिका आणि इतर अनेक भागांमध्ये लग्नाच्या आधी जीन्स तपासणीविषयी बोलणे एकतर केलेच जात नाही किंवा फारसे योग्य मानले जात नाही. जागतिक सिकल सेल दिनासारखे उपक्रम आपल्याला आठवण करून देतात की, माहिती आणि वेळच्या वेळी उपाययोजना यामुळे आपण जीव वाचवू शकतो. लग्नाआधीची तपासणी रक्तदाब तपासण्याइतकी सामान्य आहे हे जनमानसांवर बिंबवण्यासाठी डॉक्टर, एनजीओ आणि दूरदर्शी सरकारी धोरणे या सगळ्यांनी मिळून प्रयत्न करायला हवेत.

लग्नाआधी सिकल सेल तपासणी करणे म्हणजे एखाद्या विषयी मत बनवणे किंवा प्रेमावर मर्यादा घालणे नव्हे तर, यातून आपण पुढील पिढीचे आरोग्य आणि भविष्याची काळजी घेत असतो. जागतिक सिकल सेल दिनाचे औचित्य साधून या मुद्द्याभोवतीचे मौन सोडून देऊ या, खुल्या संवादाला प्रोत्साहन देऊ या आणि सकारात्मक पावले उचलू या. आज एक साथी रक्त तपासणी करून उद्याची आयुष्यभराची चिंता मिटवणे शक्य आहे.

१० मिनिटांमध्ये झटपट बनवा चविष्ट टोमॅटो चटणी! पराठा-चपातीसोबत लागेल सुंदर, नोट करा रेसिपी

प्रत्येक घरात सकाळच्या

नाश्यासाठी किंवा दुपारच्या जेवणात चपाती, पराठा किंवा डोसा बनवला जातो. हे पदार्थ बनवल्यानंतर त्याच्यासोबत खाण्यासाठी एकतर भाजी बनवली जाते किंवा खोबऱ्याची चविष्ट चटणी बनवली जाते. पण नेहमी नेहमी खोबऱ्याची चटणी खाऊन कंटाळा आल्यानंतर काहीना काही नवीन पदार्थ खाण्याची इच्छा सगळ्यांचं होते. त्यामुळे आज आम्ही तुम्हाला चटपटीत टोमॅटोची चटणी बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. टोमॅटोची चटणी लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचं खूप जास्त आवडते. जेवणात काहीवेळा भाजीची बनवली जात नाही, अशावेळी टोमॅटोची चटणी हा एक उत्तम पर्याय आहे. बऱ्याचदा घरात भाजी उपलब्ध नसते पण घरात कांदा आणि टोमॅटो तर नक्कीच असतो. त्यामुळे कांदा टोमॅटोचा



वापर करून तुम्ही चवदार चटणी बनवू शकता. चला तर जाणून घेऊया आंबटगोड टोमॅटोची चटणी बनवण्याची रेसिपी. साहित्य:

टोमॅटो कांदा मीठ लसूण आलं

गूळ लाल तिखट मोहरी हिंग कडीपत्ता

कृती: चटपटीत टोमॅटोची चटणी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, कांदा आणि टोमॅटो स्वच्छ करून दोन्ही भाज्या बारीक किरून घ्या.

त्यानंतर मिक्सरच्या भांड्यात कांदा, टोमॅटो, आलं, लसूण आणि जिरं घालून बारीक पेस्ट तयार करा.

चटणी मिक्सरमधून बारीक वाटताना त्यात अजिबात पाणी घालू नये. यामुळे चटणी खराब होण्याची शक्यता असते. कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात हिंग, मोहरी आणि जिरं घालून भाजा आणि नंतर त्यात कडीपत्त्याची पाने घालून भाजा. त्यानंतर त्यात तयार केलेली चटणी घालून लाल तिखट, चवीनुसार मीठ आणि गूळ घालून मिक्स करा. मध्यम आचेवर चटणी व्यवस्थित शिजवून घ्या. तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेली टोमॅटोची चविष्ट चटणी.

संभाजी महाविद्यालयात योग दिवस उत्साहात संपन्न

मुळद / महेंद्र आल्टे : शनिवार दिनांक २१ जून २०२५ रोजी मुळद येथील संभाजी कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात अकरावा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साही वातावरणात साजरा करण्यात आला. कार्यक्रमाचे आयोजन शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग व राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या संयुक्त विद्यमाने करण्यात आले होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्राचार्य डॉ. अशोक काळम उपस्थित होते.

भारत सरकार आयुष मंत्रालय, मिनिस्ट्री ऑफ आयुर्वेद, योगा व निसर्गोपचार, युनानी, सिद्धी व होमिओपॅथीच्या मार्गदर्शक पुस्तिकेअन्वये 'योग संगम' कार्यक्रम पार पाडण्यात आला. कॉमन योगा प्रोटोकॉल बरोबरच योगा समावेश, हरित योगा, साम्य योग, योगा अन पलंगड, इत्यादी बाबत जागृती करण्यात आली. शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख प्रा. मधुकर क्षीरसागर यांनी योग दिनाच्या निमित्ताने भाष्य करताना योगाची व्याख्या, योगाची वाढ व विकासातील टप्पे, मूलभूत योग व परंपरागत योग शिक्षणाची गुरुकुले, आरोग्य व मानव जातीच्या कल्याणासाठी योगाचे



महत्त्व, 'योगा फोर वन अर्थ वन नेशन' या धिम वरती मार्गदर्शन केले. तुम्ही स्वतः निरोगी राहून मानव जातीच्या कल्याणासाठी पर्यावरणाच्या संतुलनासाठी रक्षणासाठी मानव जातीच्या संयमीत संतुलित शांततायम ऐक्यासाठी निरोगी योगी भारतीय जीवन प्रणाली व पर्यावरणाच्या जाणीव जागृतीसाठी योगाचे मानवी दैनंदिन जीवनातील महत्त्व यावर सविस्तर मार्गदर्शन केले. पंतजली योग समिती व भारत स्वाभिमान न्यास शाखा- मुळदचे योग प्रवर्तक, योग प्रशिक्षक त्यांचे सहाय्यक श्री. नंदकिशोर कचोळ्या, श्री. धनंजय बोरकर, श्री. सुदर्शन नगर, श्री. वैजनाथ भोंग

पाटील, श्री. बालाजी महानवर, श्री. राजेंद्र सुळे या टीमच्या सदस्यांनी सकाळी ७.०० ते ८.३० या वेळेमध्ये सर्वसाधारण व्यायाम प्रकार बैठ्या व खड्या स्थितीतील विविध आसने, पाठीवरील व पोटावरील करावयाची विविध आसने प्रात्यक्षिकाद्वारे प्रस्तुत करून सर्वांकडून करून घेतली. प्राणायामाचे विविध प्रकार, शांभवी- ध्यान धारणा, योगाची प्रार्थना, योगसंकल्पवशांतीपाठ घेऊन कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अशोक काळम यांनी बजंग बली हनुमान- मारुतीच्या प्रतिमेचे पूजन करून पाहुण्यांना पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत केले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक, सूत्रसंचालन व आभार क्रीडा विभाग प्रमुख प्रा. मधुकर क्षीरसागर यांनी केले. तसेच राष्ट्रीय सेवा योजनेचे कार्यक्रम अधिकारी प्रा. नंदकुमार पैठणकर यांनी फोटोग्राफी व व्हिडिओग्राफी करून सहकार्य केले. कार्यक्रमासाठी सर्व प्राध्यापक व शिक्षकेत्तर कर्मचारी यांनी उत्स्फूर्तपणे सहभाग नोंदवला. एकंदरीत योग दिवस उत्साहात आनंदात व मंगलमय वातावरणात पार पडला.

जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळा तळणी येथे अंतरराष्ट्रीय योग दिन उत्साहात साजरा

लातूर :- २१ जून २०२५ रोजी जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळा तळणी येथे अंतरराष्ट्रीय योग दिन मोठ्याउत्साहात आणि शिस्तबद्धतेने साजरा करण्यात आला. या विशेष दिवशी शाळेच्या पटांगणात सर्व विद्यार्थी, शिक्षक यांनी एकत्र येऊन योगाभ्यासात सहभाग घेतला. या कार्यक्रमाचे वैशिष्ट्य म्हणजे विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष योगाभ्यास शिकवण्यासाठी शाळेतील शिक्षक रवि कुरील यांची उपस्थिती होती. त्यांनी आपल्या अनुभवांनुसार योगाचे आरोग्यदायी, मानसिक आणि सामाजिक फायदे विद्यार्थ्यांना समजावून सांगितले. त्यांनी विद्यार्थ्यांसमोर विविध योगासने करून दाखवत नियमित योगाभ्यासाने शरीर निरोगी, मन प्रसन्न त्यांनी आपल्या भाषणात विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना सांगितले की, आजच्या स्पर्धेच्या युगात फक्त पुस्तकी ज्ञान पुरेसे नाही, तर विद्यार्थ्यांचे शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक आरोग्यही तितकेच महत्त्वाचे आहे. योग हा केवळ व्यायाम नसून, तो मन आणि शरीर



यांचा सुंदर समतोल साधणारी एक जीवनशैली आहे. योग दिनाचे औचित्य साधून विद्यार्थ्यांनीही विविध योगासने सादर करत आपली शारीरिक लवचिकता आणि मनाची एकाग्रता दाखवून दिली. या उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये योगविषयी नवीन जाणीव निर्माण झाली असून, त्यांनी रोजच्या जीवनात योगाला स्थान द्यावे. असे आवाहन मुख्याध्यापक सत्यप्रकाश भोसले यांनी केले. यावेळी शाळेचे मुख्याध्यापक सत्यप्रकाश भोसले, प्रा. प. हरीश बोने, रवि कुरील, अनिल कांबळे, श्रीमती सुवर्णा कोळसुरे, रंजना हादवे, सोनाली गिरी, अंगणवाडी कार्यकर्ती उषा सावळसुरे, संध्या गायकवाड मंडम सह विद्यार्थी उपस्थित होते.

जागतिक योग दिनानिमित्त लातूरमध्ये सुमारे ५ हजार जणांचा योगाभ्यास ! जिल्हा क्रीडा संकुल येथे आयोजित कार्यक्रमांला उत्स्फूर्त प्रतिसाद



लातूर :- अकराव्या जागतिक योग दिनानिमित्त लातूर येथील जिल्हा क्रीडा संकुलात आयोजित कार्यक्रमाला लातूरकरांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला. सुमारे ५ हजार नागरिकांनी या कार्यक्रमात सहभाग घेऊन योगाभ्यास केला. यावेळी आमदार विक्रम काळे, प्रभारी जिल्हाधिकारी शिल्पा करमरकर आणि अतिरिक्त पोलीस अधीक्षक अजय देवरे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. जिल्हा प्रशासन, लातूर शहर महानगरपालिका, पंतजली योग समिती आणि प्रजापिता ब्रह्मकुमारी संस्था यांच्या संयुक्त विद्यमाने या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. लातूरच्या उपविभागीय अधिकारी रोहिणी नन्हे-विरोळे, तहसीलदार सौदागर तांदळे, जिल्हा क्रीडा अधिकारी महादेव कसगावडे, शिक्षणाधिकारी डॉ. दत्तात्रय मठपती, जिल्हा आयुष अधिकारी डॉ. सुधीर बनशेळकीकर, श्रुधी जगताप यांच्यासह पंतजली योग समिती आणि प्रजापिता ब्रह्मकुमारी संस्थेचे पदाधिकारी उपस्थित होते. कार्यक्रमाची सुरुवात दीपप्रज्वलनाने

झाली. योग शिक्षक विष्णू भुतडा यांच्या मार्गदर्शनाखाली उपस्थितांनी योगाभ्यास केला. आयुष मंत्रालयाने निश्चित केलेल्या योगासनांची प्रात्यक्षिके यावेळी सादर करण्यात आली. जगभरात २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा केला जातो. योग ही भारताने जगाला दिलेली अमूल्य देणगी आहे. योग हा आपल्या देशाचा समृद्ध सांस्कृतिक ठेवा असून, निरोगी आयुष्यासाठी प्रत्येकाने नियमित योगाभ्यास करावा, असे प्रभारी जिल्हाधिकारी शिल्पा करमरकर यांनी सांगितले. योगाभ्यास केवळ एका दिवसापुरता मर्यादित न ठेवाता, तो दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवावा, असेही त्या म्हणाल्या. दयानंद वाणिज्य महाविद्यालय, दयानंद विज्ञान महाविद्यालय, जयक्रांती महाविद्यालय, केशवराज विद्यालय, शिवाजी माध्यमिक विद्यालय, देशी केंद्र विद्यालय, राजस्थान विद्यालय, ज्ञानेश्वर विद्यालय, सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, जिजामाता कन्या

प्रशाला, पोद्दार इंटरनॅशनल स्कूल, प्रयागबाई पाटील कनिष्ठ महाविद्यालय, राजमाता जिजामाता विद्यालय, परिमल माध्यमिक विद्यालय, सदानंद माध्यमिक विद्यालय, आर. एन. मोटेगावकर विद्यालय, शिवाजी माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय यासह इतर शाळा आणि महाविद्यालयांतील विद्यार्थ्यांनी या कार्यक्रमात उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवला. प्रास्ताविक जिल्हा आयुष अधिकारी डॉ. सुधीर बनशेळकीकर यांनी केले. आयुष मंत्रालयामार्फत योगविषयक जनजागृतीसाठी विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आल्याचे त्यांनी सांगितले. यावेळी उपस्थित मान्यवरांच्या हस्ते जिल्हा क्रीडा संकुल परिसरात वृक्षारोपणही करण्यात आले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन उद्धव फड यांनी केले.

महाराष्ट्र भिकारी मुक्त अभियान राबवा सामाजिक कार्यकर्ते दत्तात्रय मिरकले पाटील यांची मागणी

लातूर/ प्रतिनिधी: पोटासाठी भीक मागणाऱ्यांना दोनवेळेचे अन्न देण्याची व्यवस्था करावी तसेच व्यवसाय म्हणून भीक मागणाऱ्यांवर कारवाई करावी, अशी मागणी सामाजिक कार्यकर्ते दत्तात्रय मिरकले पाटील यांनी राज्य अन्न आयोगाच्या अध्यक्षाना दिलेल्या निवेदनात केली आहे. मिरकले पाटील यांनी निवेदनात म्हटले आहे की, राज्यातील अनेक शहरात सध्या भीक मागणाऱ्यांची संख्या वाढत आहे. प्रत्येक शहरातील मुख्य रस्ते, चौक, सिग्नल, बसस्थानक व रेल्वेस्थानकावर मोठ्या संख्येने भिकारी आढळून येतात. यापैकी काहीजण पोटासाठी भीक मागतात तर काहीजण व्यवसाय म्हणून भीक मागत आहेत. राज्यात व्यवसाय म्हणून भीक मागणे हा कायद्याने गुन्हा आहे. त्यामुळे अशा भिकाऱ्यांचे सर्वे

क्षण करून त्यांच्यावर कायदेशीर कारवाई करण्याची आवश्यकता आहे. काही गरजू लोक दोनवेळेच्या अन्नासाठी भीक मागतात. अशांचे सर्वेक्षण करून अन्नसुरक्षा कायद्याने त्यांना शासनाकडून धान्य देण्याची व्यवस्था करण्यात यावी किंवा अशा भिकाऱ्यांना शिवभोजनच्या माध्यमातून धान्य देण्याची व्यवस्था करावी. यामुळे भविष्यात असे लोक पोटासाठी भीक मागणार नाहीत. या माध्यमातून महाराष्ट्र भिकारी मुक्त राज्य करण्याच्या दृष्टीने पावले उचललीत. अन्न आयोगाच्या माध्यमातून आपण खऱ्या लाभाध्याना अन्नसुरक्षा कायद्याचा लाभ मिळवून घ्यावा. राज्यातील एकही व्यक्ती उपाशीपोटी झोपणार नाही याची काळजी घ्यावी, अशी मागणीही दत्तात्रय मिरकले पाटील यांनी निवेदनात केली आहे.

फुले शाहू आंबेडकराईट स्टडी सर्कल च्या वतीने ११६ व्या वैचारीक प्रबोधनात्मक साप्ताहिक कार्यशाळेचे आयोजन.

छत्रपती संभाजी नगर /प्रतिनिधी : आपण सर्वांना याद्वारे कळविण्यात येत आहे की, २२ जून २०२५ ला दुपारी २:३० वाजता, फुले शाहू आंबेडकराईट स्टडी सर्कल चे जनसंपर्क कार्यालय, ४, साकेत नगर (पेटे नगर), भावसिंगपुरा रोड, छत्रपती संभाजी नगर येथे मला कर्तृत्ववान माणसे पाहिजेत, त्यांच्या कर्तृत्वाबद्दल माझी खात्री झाली पाहिजे. या डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या विधानाच्या ७८ व्या वर्धापनदिनानिमित्त ११६ व्या वैचारीक प्रबोधनात्मक साप्ताहिक कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या कार्यशाळेला उद्घाटन मार्गदर्शन जिल्हा व

सत्र न्यायालयाचे एडव्होकेट विजय सुरेकर तर मुहंमेट-२१, चे प्रचारक देवाजी पाटील, नागपूर हे प्रमुख वक्ते म्हणून मार्गदर्शन करणार आहेत. ही कार्यशाळा संचालक बी. बी. मेश्राम यांच्या अध्यक्षतेखाली संपन्न होणार आहे. या कार्यशाळेला उपस्थित सर्व प्रतिनिधींना आपले मत व्यक्त करण्याची संधी दिली जाणार आहे. तरी आपले मत पटवून देण्यासाठी व इतरांची मते समजून घेण्यासाठी आपण मित्र परिवारासह उपस्थित राहिले पाहिजे. असे फुले शाहू आंबेडकराईट स्टडी सर्कल च्या वतीने कळविण्यात आले आहे.

महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयात योग दिन उत्साहात संपन्न

लातूर :- आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, विद्यापीठ अनुदान आयोग, महाराष्ट्र शासन, स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड आणि शिक्षण सहसंचालक कार्यालय, नांदेड विभाग, नांदेड यांच्या निर्देशानुसार श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्था, लातूर द्वारा संचालित महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयातील आयक्यूएसी, क्रीडा विभाग, राष्ट्रीय छात्र सेना आणि राष्ट्रीय सेवा योजना, लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि. २१ जून २०२५ रोजी महाविद्यालयाच्या सांस्कृतिक सभागृहामध्ये २१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिन उत्साहात संपन्न झाला. या कार्यक्रमाला महाविद्यालयाचे प्राचार्य प्रो. डॉ. संजय गवई, मुख्य समन्वयक डॉ. नल्ला भास्कर रेड्डी, उपप्राचार्य प्रा. वनिता पाटील, पर्यवेक्षक प्रा. एन. ए. गोरे, एन.सी.सी.चे के.अर.टेकर डॉ. सुजीत हंडीबाग, आयक्यूएसी समन्वयक प्रो. डॉ. आनंद शेवाळे, रासेयो कार्यक्रमाधिकारी डॉ. रत्नाकर बेडगे, प्रो. डॉ. शिवप्रसाद डोंगरे, डॉ. मनोहर चपळे, प्रा. किसनाथ कुडके आणि कार्यालय प्रमुख नामदेव बेंदरे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी प्रसिद्ध योग गुरु ड. जगनाथ चित्ताडे यांनी प्रात्यक्षिकासह योग आणि प्राणायामाच्या भस्त्रिका, मधुरासन, वज्रासन, पद्मासन, अनुलोम-विलोम आणि मकरासन आदी विविध प्रकाराची माहिती दिली. यावेळी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. संजय गवई म्हणाले की, प्रत्येकाने योग आणि प्राणायाम नियमितपणे केल्यास त्याचा फायदा शरीर आणि मनासोबत दैनंदिन कामकाजासाठी सुद्धा होतो त्यामुळे आपण शरीर आणि मनाने प्रसन्न राहतो असे सांगून सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा दिल्या. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन आणि आभार रासेयो कार्यक्रमाधिकारी डॉ. रत्नाकर बेडगे यांनी मानले.

या कार्यक्रमाला महाविद्यालयातील शिक्षक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी, एन.सी.सी कॅडेट्स, कुस्ती प्रशिक्षण केंद्रातील कुस्ती पटू आणि विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी प्रा. आशिष क्षिरसागर, प्रा. विष्णू तातपुरे, सय्यद जलील, बालाजी डावकरे, आनंद खोपे, संदीप मोरे आणि शिक्षकेत्तर कर्मचारी यांनी परिश्रम घेतले

बालकांच्या हितासाठी ४२ गावात राबवली बालमजूरी विरोधी मोहीम. गावा - गावातून रॅलीतून दिला शिक्षणाचा संदेश.

लातूर- जागृतीक बालमजूरी विरोधी दिनाचे औचित्य साधून बालकांच्या हितासाठी लातूर जिल्ह्यातील ४२ गावात १२ जून ते १८ जून दरम्यान बालमजूरी विरोधी मोहीम राबवून गाव स्तरावर बालकांनीच सरपंचाना विविध मागण्याचे निवेदन देऊन मागण्याची पुर्तता करण्याची मागणी केली. ६८ गावांमध्ये कलापंडरी सामाजिक संस्था बी.पी. सुर्यवंशी यांच्या मार्गदर्शनाखाली बालक हे केंद्रबिंदू मानून काम करत आहे. तेव्हा बालकांच्या सर्वांगीण विकासासाठी कलापंडरी संस्थेच्या वतीने लातूर, उस्मानाबाद जिल्ह्यातील ४२ गावात जागृतीक बालमजूरी विरोधी दिन सहा १२ जून ते १८ जून दरम्यान साजरा करण्यात आला. या मध्ये प्रत्येक गावात बालमजूरी विरोधी जण जागृती रॅली काडून बालमजूरी विरोधी घोषणा आणि शिक्षणाचा संदेश देण्यात आला. तसेच प्रत्येक गावामध्ये गाव स्तरावर बाल गट किशोरी व किशोर गटाच्या बालकांनी सरपंचाना विविध



मागण्याचे निवेदन देण्यात आले. या मध्ये प्रत्येक ग्रामपंचायतने बालमजूरी मुक्त गाव, शाळाबाह्य बालक मुक्तागव, असा ठराव मंजूर करून घ्यावा, वर्षातून किमान दोनदा बाल सभा आयोजित करावी, ज्या ठिकाणी खेळाचे मैदान नाही आशा ठिकाणी खेळाचे मैदान उपलब्ध करून घ्यावे, बाल स्नेही गाव निर्माण करण्यासाठी ग्रामसभेत ठराव मंजूर करून घेण्यात यावेत. गावातील बालकांना रस्त्यावर फिरताना भीती नष्ट होण्यासाठी गावात सिसिटिही कॅमेरे बसवण्यात

यावेत. आदी मागण्याचे निवेदन देण्यात आली आहेत. याच मोहीमेत गाव बालविवाह मुक्त करावे, गावात एकही बालविवाह होऊ नये यासाठी गाव स्तरावर पुढाकार घ्यावा, तसेच बालकांचे अधिकार, बालविवाह प्रतिबंध कायद्याच्या माहितीचे पोस्टर ही गावागावात लावण्यात आली असून अंगणवाडी, शाळा व ग्रामपंचायत स्तरावर पोस्टर लावण्यात आली आहेत. या मोहीमेसाठी कलापंडरी संस्थेच्या कार्यकर्त्यांनी परिश्रम घेतले.