

Bharat Chandak

SATYA ELECTRICALS

POLYPORE	RECORDED	LEGRAND	MAYELLS	SAT INTERCOM	INDOASIA
Finolex	OKOLORS	USHA	PHILIPS	GreatWhite	SIEMENS

Tapadia Market, Chain Sukh Road, Latur-413512
Ph : (O) 243678, 244458, 250776, (R) 242018
Email: satyaelectricals@rediffmail.com

लातूर वर्ष ३ रे अंक १३० वा बुधवार दि. ११ ऑक्टोबर २०२३ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

भारताच्या भविष्यासाठी जनगणना आवश्यक : राहुल गांधी

इंदूर : मध्य प्रदेशासह ५ राज्यांच्या विधानसभा निवडणुका जाहीर झाल्या आहेत. मध्य प्रदेशातील शहडोल येथे काँग्रेस नेते राहुल गांधींनी एका जाहीर सभेला संबोधित केले. या सभेतून त्यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि भाजपवर जोरदार निशाणा साधला. यावेळी ते म्हणाले की, काँग्रेस कार्यकारिणीने जात आधारित जनगणनेला पाठिंबा देण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे, कारण भारताच्या भविष्यासाठी ती आवश्यक आहे. जात जनगणनेनंतर विकासाचा नवा मार्ग खुला होणार आहे. शहडोल येथील या निवडणूक सभेत राहुल गांधी यांनी जातनिहाय जनगणना करण्याचे आश्वासन दिले. ते म्हणाले की, आम्ही पंतप्रधान मोदींवर इतका दबाव आणू की त्यांना जातनिहाय जनगणना करावी लागेल. भाजपवाले यातून सुटू शकत नाहीत. जातनिहाय

जनगणना ही समाजाची क्ष-किरण आहे, त्यातून कोण कित्ती मागासलेले आहे, कित्ती अडचणीत आहे हे दिसून येईल. हे काम काँग्रेस पक्ष पूर्ण करणारच आहे, हे लक्षात ठेवा. जेव्हा आपण वचन देतो तेव्हा आपण ते मोडत नाही, असेही राहुल गांधी म्हणाले. देशात जातीनिहाय जनगणना होईल आणि भारतातील गरिबांना त्यांचा वाटा मिळेल. पंतप्रधान मोदींवर निशाणा साधत राहुल गांधी म्हणाले की, पंतप्रधान मोदींना मागास जातींचा विकास नको असल्याने त्यांना जात जनगणना करायची नाही, मात्र काँग्रेस पक्ष हे काम करेल. हा राजकीय निर्णय नसून



न्यायाचा निर्णय आहे. एखाद्याला त्याच्या वाट्याप्रमाणे समान वाटा मिळाला पाहिजे. पंतप्रधान मोदी आदिवासींबद्दल बोलतात पण त्यांना त्यांच्याबाबत मनापासून आदर नाही. जर त्यांच्याप्रती सहानुभूती असती तर निश्चितच त्यांनी जातनिहाय जनगणना केली असती. जर भारत सरकार १०० रुपये खर्च करते, तर ओबीसी श्रेणीतील अधिकारी केवळ ५ रुपयांचा निर्णय घेतात. आता मला सांगा की, भारत सरकार १०० रुपये खर्च करते, तर आदिवासी अधिकारी कित्ती ठरवतात? आदिवासी अधिकारी १०० रुपयांपैकी केवळ १० पैशांचा निर्णय घेतात. आदिवासी समाजाचा यापेक्षा मोठा अपमान होऊ शकत नाही, असे राहुल गांधी म्हणाले.

मराठवाडा विद्यापीठाच्या नावात 'औरंगाबाद' ऐवजी 'छत्रपती संभाजीनगर' मंत्रिमंडळ बैठकीत निर्णय

मुंबई : औरंगाबाद जिल्ह्याचे नामांतर करून छत्रपती संभाजीनगर करण्याच्या निर्णयानंतर सरकारने आणखी एक मोठा निर्णय घेतला आहे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठाच्या नावात औरंगाबाद ऐवजी छत्रपती संभाजीनगर असा बदल करण्यास आज झालेल्या मंत्रिमंडळ बैठकीत मान्यता देण्यात आली. बैठकीच्या अध्यक्षस्थानी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे होते. त्यामुळे आता यापुढे 'डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ छत्रपती संभाजीनगर' असा उल्लेख केला जाणार आहे. यापुढे विद्यापीठाचे नाव आता डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, छत्रपती संभाजीनगर असे होईल. या विद्यापीठासमोर नमूद जिल्हांच्या सूचीत देखिल औरंगाबाद ऐवजी छत्रपती संभाजीनगर



आणि उस्मानाबाद ऐवजी धाराशिव असा बदल करण्यात येईल. नवीन अभ्यास पाठ्यक्रम, विषय, नवीन महाविद्यालये, अतिरिक्त तुकड्या सुरू करण्यासाठी आता पूर्वीच्या तारखेत बदल करण्यात येऊन १५ नोव्हेंबर २०२३ पूर्वी विद्यापीठाच्या कुलसचिवांकडे विहित नमुन्यात अर्ज करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

कंत्राटीकरणाच्या विरोधात जिल्हाधिकारी कार्यालयास घेराव

कंत्राटी तत्वावर कर्मचारी भरतीचा राज्य सरकारने घेतलेल्या निर्णयाच्या विरोधात मंगळवार, दि. १० रोजी जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर शिवसेनेचे खासदार संजय जाधव यांच्या नेतृत्वाखाली संतस विद्यार्थ्यांसह हजारो सुशिक्षित बेरोजगारांनी घेराव आंदोलन केले. सरकारच्या कंत्राटी धोरणाच्या अन्यायकारक निर्णयाचा तीव्र शब्दात निषेध व्यक्त केला. यावेळी संतस आंदोलनकर्त्यांनी सरकारच्या या आदेशाच्या निर्णयाची होळी केली. शासनाच्या कंत्राटी करणाच्या धोरणाच्या विरोधात जिल्हाधिकारी कार्यालयास या प्रश्नावर घेराव घातला जाईल, असा इशारा खासदार संजय जाधव यांनी

चार दिवसांपूर्वीच दिला होता. त्या पार्श्वभूमीवर पोलिस प्रशासनाने मंगळवारी जिल्हाधिकारी कार्यालयाचे दोन्ही प्रवेशद्वार बंद ठेवले होते. तसेच या महामार्गावरील वाहतूक एकेरी केली. तसेच प्रचंड पोलिस बंदोबस्त तैनात केला होता. कंत्राटी करणाच्या विरोधात विद्यार्थी मोठ्या संख्येने आंदोलनस्थळी दाखल होवू लागले. यावेळी सुशिक्षित बेरोजगारांनी सुध्दा मोठी गर्दी केली होती. त्यामुळे जिल्हाधिकारी कार्यालयाचा परिसर आंदोलनकर्त्यांच्या गर्दीमुळे गजबला होता. यावेळी खासदार जाधव यांच्यासह शिवसेना जिल्हाप्रमुख विशाल कदम, परभणी कृषि उत्पन्न बाजार समितीचे



सभापती पंढरीनाथ घुले, माजी नगरसेवक अतुल परिषदेच्या शाळा टिकू घा, कंत्राटी जात्यात विद्यार्थी

सरोदे, उदय देशमुख, सय्यद कादर यांच्यासह शिवसेनेचे पदाधिकारी आंदोलनस्थळी उपस्थित होते. कंत्राटी धोरण राबवून युवा पिढीशी पंगा घेऊ नका, निष्क्रिय राज्य सरकारचा निषेध असो, युवा शक्ती राष्ट्र शक्ती, गरिबांच्या मुलांना शिकू घा, जिल्हा

गोत्यात, खाजगीकरण हटवा सरकारीकरण वाचवा, बेरोजगारांच्या हाताला काम द्या, शिक्षण क्षेत्रातील रिक्त जागा भरा अशा मागण्यांचे फलक हातात घेवून संतस विद्यार्थी, बेरोजगार युवकांनी जोरदार घोषणाबाजी करीत संपूर्ण परिसर दणाणून सोडला. यावेळी विद्यार्थ्यांनी मनोगत व्यक्त करत सरकारच्या विद्यार्थी, युवक विरोधी धोरणाचा तीव्र शब्दात निषेध व्यक्त केला. त्याचप्रमाणे शिवसेना जिल्हाप्रमुख विशाल कदम, परभणी कृषि उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती पंढरीनाथ घुले, उदय देशमुख, सय्यद कादर यांनी मनोगत व्यक्त करताना सरकारवर जोरदार टिका केली.

मराठवाडा मुक्तिसंग्राम अमृतमहोत्सवानिमित्त सन्मान सोहळा

पुणे : मराठवाडा मुक्तिसंग्राम अमृतमहोत्सव समारोह समिती आणि वृंदावन फाऊंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने मराठवाडा मुक्तिसंग्राम अमृतमहोत्सवी वर्ष सांगता समारंभानिमित्त 'उद्याच्या मराठवाड्याचे शिल्पकार' हा मराठवाड्यातील उदयोन्मुख तरुणांशी सुसंवाद आणि सन्मानसोहळा पुणे येथे आयोजित करण्यात आला होता. या वेळी यशस्वी तरुणांच्या सन्मान केंद्रीय पेट्रोलियम राज्यमंत्री रामेश्वर तेली यांच्या हस्ते करण्यात आला. दरम्यान, मराठवाडा स्वातंत्र्याचा अमृतमहोत्सव साजरा करीत असताना तरी मराठवाड्याचा संघर्ष अद्याप संपलेला नाही. मराठवाड्याच्या ज्या-ज्या समस्या

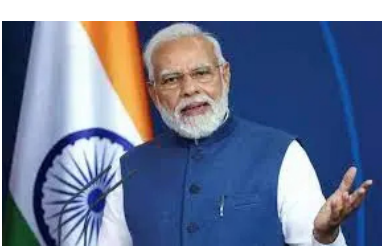


आहेत त्या सोडविण्यासाठी प्रत्येकाने आवाज बुलंद केला पाहिजे, अशी अपेक्षा मराठवाड्यातील तरुणांने व्यक्त केली. या प्रसंगी मराठवाडा मुक्तिसंग्राम अमृतमहोत्सव समारोह समितीचे अध्यक्ष माजी खासदार डॉ. सुनील गायकवाड, संयोजक सचिन पाटील, विश्व हिंदू परिषदेच्या देवगिरी प्रांताचे सहमंत्री गणेश मोकाशी, हभप माणिकबुवा महाराज मोरे, हभप प्रा. पुरुषोत्तम महाराज

मोरे, हभप भानुदास महाराज मोरे, पुरुषोत्तमदत्त शर्मा व्यासपीठावर होते. मराठवाड्यातील अनेक तरुणांनी आपल्या कार्यातून मराठवाड्याच्या नावलौकिकात भर घातली आहे. त्यांच्यासह शालेय विद्यार्थिनींचाही सत्कार मंत्री रामेश्वर तेली यांच्या हस्ते करण्यात आला. मराठवाडा मुक्तिसंग्रामात योगदान देणा-यांच्या वंशजांसाठी या वेळी सन्मान करण्यात आला. कार्यक्रमाच्या आयोजनामागील भूमिका डॉ. सुनील गायकवाड यांनी विशद केली. स्वागत समितीचे कार्यवाह सिद्धेश्वर माने, स्वप्नील देशमुख, सचिन पाटील, शिवाजीराव गिड्डे यांनी सूत्रसंचालन सोमनाथ लांडगे यांनी तर आभार सचिन पाटील यांनी मानले.

देशाच्या कानाकोपऱ्यात जल्लोषाचे वातावरण : पंतप्रधान

नवी दिल्ली : पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी मंगळवारी (१० ऑक्टोबर २०२३) आशियाई क्रीडा स्पर्धेत सहभागी झालेल्या भारतीय खेळाडूंची भेट घेतली. यावेळी त्यांनी आशियाई क्रीडा स्पर्धेत सहभागी झालेल्या सर्व खेळाडूंचे अभिनंदन केले. यावेळी पंतप्रधान मोदी म्हणाले की, सर्व खेळाडूंनी दाखवलेले शौर्य, त्यांनी केलेले प्रयत्न आणि त्यांनी दिलेले परिणाम यामुळे देशाच्या कानाकोपऱ्यात जल्लोषाचे वातावरण आहे. १०० पदकांचा टप्पा पार करण्यासाठी तुम्ही रात्रंदिवस काम केले. खेळाडूंनी संवाद साधताना पंतप्रधान मोदी म्हणाले, १४० कोटी भारतीयांच्या वतीने मी तुम्हा सर्वांचे स्वागत करतो. तुमच्या



मेहनतीने आणि यशामुळे देशात उत्सवाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. आशियाई क्रीडा स्पर्धेत भारतीय खेळाडूंच्या उत्कृष्ट कामगिरीचा संबंध पंतप्रधानांनी देशाच्या यशाशी जोडला. ते म्हणाले की, आशियाई क्रीडा स्पर्धेत भारताची पदकतालिका देशाचे यश दर्शवते. आशियाई क्रीडा स्पर्धे

तील भारताची ही आतापर्यंतची सर्वोत्तम कामगिरी आहे आणि आम्ही योग्य मार्गावर जात आहोत याचे मला वैयक्तिक समाधान आहे. पंतप्रधान मोदी म्हणाले की, भारताच्या 'नारी शक्ती'ने भारतीय महिलांच्या क्षमतांचे प्रदर्शन करत चमकदार कामगिरी केली आहे. जिकलेल्या एकूण पदकांपैकी निम्म्याहून अधिक पदके आमच्या महिला खेळाडूंनी आहेत. हा नव्या भारताचा आत्मा आहे. भारतीय खेळाडूंना जगातील सर्वोत्तम सुविधा, देश-विदेशात खेळण्याची जास्तीत जास्त संधी आणि खेड्यापाड्यात राहणाऱ्या क्रीडा कलागुणांना जास्तीत जास्त संधी मिळव्यात यासाठी आमचा प्रयत्न आहे, असे ते म्हणाले.

विलास सहकारी साखर कारखान्याच्या चेअरमन वैशाली विलासराव देशमुख यांना विविध संस्था पदाधिकारी व महिला पदाधिकारी यांनी दिल्या वाढदिवसानिमित्त शुभेच्छा

बाभळगाव ग्रामपंचायत व धनेगाव येथील महिला मंडळाच्या वतीने दिल्या वाढदिवसाच्या शुभेच्छा विलास सहकारी साखर कारखान्याच्या चेअरमन आदरणीय वैशाली विलासराव देशमुख यांची निवासस्थानी भेट घेऊन बाभळगाव ग्रामपंचायत व धनेगाव येथील महिला मंडळाच्या वतीने केक कापून वाढदिवस साजरा करण्यात आला. बाभळगाव ग्रामपंचायत सदस्य व धनेगाव येथील महिला मंडळाच्या वतीने सर्वांनी शुभेच्छा दिल्या.

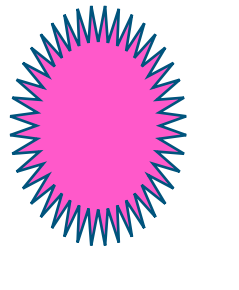


यांना मंगळवार दि. १० ऑक्टोबर रोजी वाढदिवसाच्या निमित्ताने लातूर ग्रामिणचे आमदार धिरज विलासराव देशमुख, रेणा साखर कारखान्याचे व्हा. चेअरमन अनंतराव देशमुख, यांनी यावेळी उपस्थित सर्वांचे आभार मानले.

विलास को. ऑपरेटिव्ह बँक ली.चे व्हा. चेअरमन समद पटेल, माजी चेअरमन धनजय देशमुख, महिला काँग्रेस कमिटीच्या अध्यक्षा सुनीता आरळीकर, स्नेहल देशमुख, बबन भोसले, संतोष देशमुख, संचालक गुरुनाथ गवळी, गोविंद हूरे, सुभाष माने, सरपंच प्रिया मरके, उपसरपंच गोविंद देशमुख, कार्यकारी संचालक जितेंद्र सपाटे, रेणापूर बाजार समिती सभापती उमाकांत खलंग्रे, उपसभापती शेषराव हाके, संचालक प्रकाश सूर्यवंशी, प्रवीण माने, विश्वनाथ कागले, यांच्यासह विविध संस्थांचे पदाधिकारी, महिला पदाधिकारी व बाभळगाव ग्रामपंचायतच्या वतीने त्यांची भेट घेऊन वाढदिवसानिमित्त अभिषिंचितन करून शुभेच्छा दिल्या. यावेळी सीमा क्षिरसागर, मिनाक्षी शेटे, अविनाश देशमुख, पोलीस पाटील मुक्ताराम पिटले, सुधीर थडकर, तलाठी तावरे यांच्यासह अनेकांनी चेअरमन आदरणीय वैशाली विलासराव देशमुख यांची भेट घेऊन वाढदिवसानिमित्त शुभेच्छा दिल्या. वैशाली विलासराव देशमुख यांनी यावेळी उपस्थित सर्वांचे आभार मानले.

संजय गांधी निराधार अनुदान योजना समिती तालुका लातूर शहरसाठी अशासकीय अध्यक्ष, अशासकीय सदस्य, अशासकीय सदस्यांची नियुक्ती

लातूर (जिमाका) :- राज्यचे मंत्री ग्रामविकास व पंचायत राज, पर्यटन तथा पालकमंत्री गिरीश महाजन यांनी प्राप्त अधिकारानुसार संजय गांधी निराधार अनुदान योजना समिती तालुका लातूर शहरसाठी जिल्हाधिकारी लातूर यांनी पूढीलप्रमाणे अशासकीय अध्यक्ष, अशासकीय सदस्य, शासकीय सदस्य यांची नियुक्ती केली आहे. अध्यक्ष- शिवसिंह गोविंदसिंह सिसोदिया, सदस्य- अजितसिंह शिवाजीराव पाटील कच्छेकर, प्रमोद मधुकरराव गुडे, डॉ. विजयकुमार बब्रुवान



संपादकीय....

‘बिबी’चा ‘पुलवामा’

बरोबर ५० वर्षांपूर्वी ६ ऑक्टोबर १९७३ रोजी दिवशी इजिप्तच्या अन्वर सादात यांच्या नेतृत्वाखालील अरब आघाडीने इस्रायलला पूर्णपणे बेसावध गुलून त्या देशावर हल्ला केला. हमास पराभूत होईल; हे निश्चित. युद्धात इस्रायलच जिंकेल; पण नेताऱ्याहंच्या नेतृत्वाच्या मर्यादा अधिकच उघड होतील..बरोबर ५० वर्षांपूर्वी ६ ऑक्टोबर १९७३ या दिवशी इजिप्तच्या अन्वर सादात यांच्या नेतृत्वाखालील अरब आघाडीने इस्रायलला पूर्णपणे बेसावध गुलून त्या देशावर हल्ला केला. इस्रायलच्या तत्कालीन पंतप्रधान गोल्डा मायर या हल्ल्याने गडबडल्या. पण अमेरिकेच्या सक्रिय पाठिंब्याच्या जोरावर त्यांनी हे युद्ध अंतिमतः जिंकले. ‘यॉम किप्पूर युद्ध’ नावाने इतिहासात नोंदल्या गेल्याच्या या युद्धाने इस्रायलच्या गुप्तचर यंत्रणेची अन्नू धुळीस मिळवली. त्यानंतर अर्धशतकांने यॉम किप्पूर युद्धाच्या पन्नासाव्या श्राद्धदिनी, त्या वेळच्या इजिप्तपेक्षा कित्येक पट लहान, अशक्त अशा ‘हमास’ या संघटनेने त्यावेळेपेक्षा कित्येक पट मजबूत, सशक्त आणि सदा-युद्धसज्ज इस्रायली गुप्तचर यंत्रणेच्या अन्नूची लक्ते शब्दशः वेशीवर टांगली. या हल्ल्याने इस्रायलचे अत्यंत भ्रष्ट, युद्धखोर आणि बेमुर्वतखोर पंतप्रधान बिन्यामिन नेताऱ्याह यांची मिजास तर उत्तरवलीच; पण आपली यंत्रणा, क्षेपणास्त्रविरोधी जाळे अमेघ आहे हा इस्रायलचा दावा किती पोकळ ठरतो हेदेखील ‘हमास’ने दाखवून दिले. असे काही होईल याची कोणतीही कल्पना नसलेल्या इस्रायलला ‘हमास’ने चक्र पंगेताना पकडले आणि इलेक्ट्रॉनिक देखरेख, २४ तासांचा खडा पहरा, सर्वदूर असलेले खबऱ्यांचे जाळे प्रसंगी नाकाम करता येऊ शकते हे दाखवून दिले. गेल्या पन्नास वर्षांत इस्रायलला इतक्या मानहानीकारक घुसख-ीरिस सामोरे जावे लागले नव्हते. ‘हमास’ने ते करून दाखवले. याची त्यांच्यासमवेत हा पराभव असले शस्त्रसज्जतेचे पौरुष हेच सर्व समस्यांवर उत्तर असे मानणाऱ्या विचाराबंध्या इस्रायली समर्थकांचा. याचे कारण असे की नेताऱ्याह यांच्या सरकारने गेली काही वर्षे पॅलेस्टिन, गोलान टेकड्या आणि परिसरांत कमालीची दांडगाई चालवलेली आहे. त्याआधी अरब आदि पॅलेस्टिनींनी इस्रायलला एकतर्फी लड्य केले होते हे खरे. त्याचाच सूड इस्रायलने उगवला आणि त्यातूनच द्दिराह्रवाट सिद्धान्त मांडला गेला. पॅलेस्टिनींनाही त्यांची हक्काची भूमी देण्याचा तोडगा ही यातील समेटाची परिणती. तथापि पित्त्याक रंभिसारखा एखादा पंतप्रधान वाळता अन्व फाचर कमी इस्रायली सरकारांनी या द्दिराह्रू तोडण्याचा आदर राखला. यात सर्वांत मोठा अडथळा होते ते अतिकडवे यहुदी. हे कडवे यहुदी ही इस्रायलची सर्वांत मोठी डोकेदुखी आजही आहे. अन्य कोणा इस्रायलीप्रमाणे या कडव्या धर्मावादांस ना सक्तीची लष्करी सेवा असते ना असतात अन्य नागरिकांची बंधने. ही मंडळी इतकी दुराग्रही की त्यांच्या प्रचारात वाहून गेलेल्याने पंतप्रधान रंभिन यांच्यासारख्या नेमस्त नेत्याची हत्या केली. जितकी जमेल तितकी संतती प्रसवण्यात मशगूल अशा या अतिकडव्या यहुदींस म्हणून शहाणी सरकारे चार हात दूर ठेवतात. विद्यमान पंतप्रधान नेताऱ्याह हे अर्थातच अशा शहाण्यांत मोडत नाहीत. आपले सरकार राखण्यासाठी आणि त्याहीपेक्षा मुख्य म्हणजे स्वतःवरही भ्रष्टाचाराची प्रकरणे धसास लागू नयेत यासाठी या नेताऱ्याह यांनी स्वधर्मीय अतिरेक्यांस जवळ केले. त्यातूनच मंत्रिमंडळात घेण्याचीही अजिबात लायकी नसलेल्या इंतमार बेन-वि्वर यांच्यासारख्यांकडे नेताऱ्याह सरकारात अंतर्गत संरक्षण खाते दिले गेले. या धर्मपरतडी मंत्र्यांचे प्रशासन ज्ञान शून्य आणि त्याहूनही दिव्य त्यांची संरक्षण समज. हे अतिकडवे मंत्री गेले काही महिने यहुदी-पॅलेस्टिनी संघर्ष कसा पेटेल आणि पेटल्यावर त्या आगीत आपली धर्मपोळी कशी भाजून घेता येईल याच उद्योगात मग होते.त्यामुळेच सागरी, हवाई आणि भू अशा तीनही मार्गाने ‘हमास’ घुसखोरांची तयारी करीत आहे याच अंदाजही या सरकारला आला नाही. ही जेरुसलेमच्या परिसरातील अल अक्सा मशिदीच्या परिसरात होणारी नेहमीची चकमक नाही. हे ‘हमास’ने इस्रायलच्या विरोधात अत्यंत नियोजनपूर्व असे छेडलेले युद्धच आहे. त्यामुळेच हे हल्ले सुरु झाल्या झाल्या गागरून गेलेल्या यहुदी नागरिकांनी रस्त्यांवर उरतून समाजमाध्यमांतून ‘सरकार कोठे आहे’ असा संतप्त सवाल केला. इतक्या बेसावधपणाची यहुदींना सवय नाही. त्यात सतत सरकाऱची पोकळ मर्दमर्कची भाषा. जोडीला पॅलेस्टिनी सरकार आणि प्रशासनात ‘पेगॅसस’सारख्या हेरगिरी-सॉफ्टवेअरच्या साहाय्याने इस्रायली सुरक्षा यंत्रणेने केलेली घुसखोरी. त्यामुळे पॅलेस्टिनींच्या प्रत्येक हालचालींवर लक्ष ठेवणे इस्रायलला शक्य होत होते. तरीही इतका नियोजनबद्ध हल्ला त्या देशावर होऊ शकला. त्यानंतर ‘‘हे युद्ध आहे’’ अशी गर्जना करत पंतप्रधान नेताऱ्याह यांनी शब्दू टोकले खरे. पण तोपर्यंत त्या देशाच्या संरक्षण यंत्रणेची जी जायजी ती अन्नू गेली ती गेलीच. संरक्षणमंत्री योआव गालंट यांच्यासारख्यांच्या विरोधात समाजमाध्यमांतून निषेधाचा सूर याप्रसंगी निघाला तो यातूळ्वेच. ‘हमास’चा हल्ला आणखी एका कारणासाठी इस्रायलसाठी अत्यंत लाजिरवयाचा ठरतो. तो म्हणजे अनेक इस्रायली नागरिक आणि जवान यांना ‘हमास’ने ओलीस ठेवले असून त्यांचे जीवित सुरक्षित राखणे हा राजकीय देवाणघेवाणीत कळीचा मुद्दा असेल. आपले अत्याधुनिक शस्त्रसज्ज, प्रशिक्षित सैनिक ‘हमास’सारखी दहशतवादी संघटना ओलीस ठेवते याइतकी लाजिरवाणी घटना नेताऱ्याह सरकारसाठी अन्य कोणती नसेल.या युद्धाचे परिणाम गंभीर असतील. त्या परिसरासाठी आणि जागतिक पातळीवरही. अमेरिकेचे अध्यक्ष जो बायडेन यांच्यापासून ते ब्रिटिश पंतप्रधान ऋषी सुनक यांच्यापर्यंत अनेकांना या युद्धाबद्दल भाष्य केले. या देशातील ताडे यहुदी दबावत लक्षात घेता इस्रायलच्या मदतीसाठी या सर्वांस कोणी ना काही करावे लागेल हे ओघाने आलेच. तथापि अमेरिकेत रिपब्लिकन सत्तेवर नाहीत आणि बायडेन व नेताऱ्याह यांचे संबंध तितके सौहार्दाचे नाहीत. हे बायडेन उपाध्यक्षपदी असताना त्यांच्या इस्रायली दैन्यात त्यांच्या नाकावर टिच्चून नेताऱ्याह यांनी पॅलेस्टिन प्रदेशात घुसखोरी करण्याचे औद्दत्य दाखवले होते. त्या वेळेचे अध्यक्ष बरेक ओबामा यांनी उर्मट नेताऱ्याह यांना काहीही भीक घातली नाही आणि आपल्या देशाच्या परंपरेप्रमाणे ते जेरुसलेमच्या तीर्थस्थळी नरामस्तक होण्यासही गेले नाहीत. नंतरच्या ट्रम्प यांच्यासारख्यांनी जेरुसलेमच्या वादग्रस्त परिसरात अमेरिकी दूतावास वसवण्याचा निर्लेजपणा दाखवला होता. त्यांच्यासारख्यांमुळे नेताऱ्याह यांची भीड चेपली आणि मूळची बेमुर्वतखोरी अधिक वाढली. या नेताऱ्याहंनी सध्या आपण कोणी शांतीमूत असल्याच्या धाटात सौदी अरेबिया, इराण आदींशी व्यापारी करारमात्र करण्यास सुरुवात केली होती. अलीकडे व्यापारी संधीमार्फत प्रतिप्रक्षसा शंत करण्याचा नवा प्रकार देशोदे-शीचे हुकुमशाहीवृत्तीचे राज्यकर्ते करताना दिसतात. नेताऱ्याह यांनी तेच केले. ‘हमास’चे हे युद्ध या व्यापारी करारांस आव्हान निर्माण करते. हे इस्लामी देश व्यापारसंधींच्या मोहात किती प्रमाणात ‘हमास’कडे दुर्लक्ष करतात यावर या लढाईची लांबी-रंदी अवलंबून राहिल.

युद्धाचे अर्थातच युद्धाच्या निकालावर कळीचाही परिणाम होणार नाही, हे नक्की. विजय अंतिमतः इस्रायलींचाच होईल. तो देश पराभूत होणे अमेरिकेस परवडणारे नाही. तेव्हा नेताऱ्याह यांना विकट विजयी हास्य करता येईल. धर्मातिरेकी हमासने आपल्यापेक्षा अतिरेकी आणि समर्थ धर्मवेड्यांस आव्हान दिलेले आहे. हमास पराभूत होईल. हे निश्चित. पण ‘बिबी’ ऊर्फ बिन्यामिन नेताऱ्याह यांच्या दासळच्या कारकीर्दीतील हा पुलवामा क्षण त्यांच्या नेतृत्व मर्यादा उघड केल्याखेरीज राहणार नाही, हेही निश्चित. या धर्मवेड्यांच्या संघर्षांत हकनाक मरण हे मातृभूमीही नसलेल्या पॅलेस्टिनींचे प्राक्तन. ते बदलण्याची ताकद आधुनिक जगात नसणे हे मानवतेचे दुर्दैव. ‘हमास’चा हल्ला ते अधोरेखित करतो.

मानसिक आरोग्य हाच व्यक्तिमत्त्व विकासाचा खरा पाया आहे...!

१० ऑक्टोंबर २०२३ जागतिक मानसिक आरोग्य दिन होता.या निमित्ताने मानसिक आरोग्य म्हणजेच इंद्रजीमध्ये मॅटल हेथ्य असं त्याला संबोधलं जातं, मानसिक आरोग्य विषयी भारतीय समाज आजही प्रचंड मागासलेला दिसतो, मात्र भारतीयांची मानसिक आरोग्याची हजारो वर्षांची परंपरा लुप्त होत गेल्यानेच भारतीय समाजात मानसिक आरोग्याला घेऊन खूपच मोठे गैरसमज आहेत.हे समज-गैरसमज समजून घेण्याच्या हेतूनेच मी हा लेख लिहीत आहे. व्यक्तिमत्व विकास,अभ्यासाचे तंत्र आणि मंत्र,भाषण कौशल्य,माईड पावर,टीम बिल्डिंग,बालक आणि पालक यांचे नातेसंबंध अशा विविध विषयांवर मी गेल्या अनेक वर्षांपासून सातत्याने प्रशिक्षण आयोजित करत असतो.या प्रशिक्षणामध्ये विद्यार्थी,पालक,शिक्षक,शासकीय कर्मचारी,कामगार व महिला अशा विविध क्षेत्रातील व व्योगटातील लोक जेव्हा प्रशिक्षण करतात. तेव्हा त्यातील काही लोक सर मला पर्सनली आपल्याशी बोलायचं आहे अशी वेगळी डिमांड करतात,तेव्हा पर्सनली बोलायला आल्यानंतर असं लक्षात येतं की, या व्यक्तीचं मानसिक स्वास्थ्य बिघडलं आहे,व त्याला योग्य उपचारांची गरज आहे. त्यांचे सगळं म्हणणं ऐकून घेतल्यानंतर मी माझ्याकडून ज्या काही उपाययोजना आहे त्या समोरच्या व्यक्तीला सांगतो परंतु काही मानसिक आजार हे वरवरच्या उपाययोजनांनी आटोक्यात येत नाहीत, तेव्हा त्यांना तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाची आणि उपाययोजनांची आवश्यकता असते.अशा तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला आपण घ्यावा असं म्हणताच क्षणी समोरच्या व्यक्तीच्या व त्याच्या नातेवाईकांच्या मनात बरेच प्रश्न उभे राहतात.. कधी कधी ते स्पष्ट बोलतात, अहो त्यांना हा त्रास अनेक वर्षांपासून आहे,पण ते काही वेडे नाही कशाला मानसोपचारतज्ञांकडे जाण्याची गरज आहे. आणि इथेच संवाद थांबतो... कारण आपल्याला मानसिक त्रास सुरु झाला आहे, हेच मुळात स्वीकारण्याची तयारी बहुतांश लोकांमध्ये नसते. म्हणून मानसिक आरोग्य बिघडले आहे हे प्रथमतः ओळखणे आणि स्वीकारणे अत्यंत गरजेचे असते.जर

आपणास हे ओळखता आलं आणि आपण हे स्वीकारलं तरच योग्य ते उपचार आपण करावयास तयार होतो.अन्ध्या मानसिक आजार हे शारीरिक आजारापेक्षा प्रचंड त्रासदायक असतात. त्या व्यक्तीला व त्या व्यक्तीच्या अवती-भवती असणाऱ्या सर्वांसाठी हे त्रासदायक ठरू शकते.म्हणून यावर परंपरा लुप्त होत गेल्यानेच भारतीय समाजात मानसिक आरोग्याला घेऊन खूपच मोठे गैरसमज आहेत.हे समज-गैरसमज समजून घेण्याच्या हेतूनेच मी हा लेख लिहीत आहे. व्यक्तिमत्व विकास,अभ्यासाचे तंत्र आणि मंत्र,भाषण कौशल्य,माईड पावर,टीम बिल्डिंग,बालक आणि पालक यांचे नातेसंबंध अशा विविध विषयांवर मी गेल्या अनेक वर्षांपासून सातत्याने प्रशिक्षण आयोजित करत असतो.या प्रशिक्षणामध्ये विद्यार्थी,पालक,शिक्षक,शासकीय कर्मचारी,कामगार व महिला अशा विविध क्षेत्रातील व व्योगटातील लोक जेव्हा प्रशिक्षण करतात. तेव्हा त्यातील काही लोक सर मला पर्सनली आपल्याशी बोलायचं आहे अशी वेगळी डिमांड करतात,तेव्हा पर्सनली बोलायला आल्यानंतर असं लक्षात येतं की, या व्यक्तीचं मानसिक स्वास्थ्य बिघडलं आहे,व त्याला योग्य उपचारांची गरज आहे. त्यांचे सगळं म्हणणं ऐकून घेतल्यानंतर मी माझ्याकडून ज्या काही उपाययोजना आहे त्या समोरच्या व्यक्तीला सांगतो परंतु काही मानसिक आजार हे वरवरच्या उपाययोजनांनी आटोक्यात येत नाहीत, तेव्हा त्यांना तज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाची आणि उपाययोजनांची आवश्यकता असते.अशा तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला आपण घ्यावा असं म्हणताच क्षणी समोरच्या व्यक्तीच्या व त्याच्या नातेवाईकांच्या मनात बरेच प्रश्न उभे राहतात.. कधी कधी ते स्पष्ट बोलतात, अहो त्यांना हा त्रास अनेक वर्षांपासून आहे,पण ते काही वेडे नाही कशाला मानसोपचारतज्ञांकडे जाण्याची गरज आहे. आणि इथेच संवाद थांबतो... कारण आपल्याला मानसिक त्रास सुरु झाला आहे, हेच मुळात स्वीकारण्याची तयारी बहुतांश लोकांमध्ये नसते. म्हणून मानसिक आरोग्य बिघडले आहे हे प्रथमतः ओळखणे आणि स्वीकारणे अत्यंत गरजेचे असते.जर

परस्पर नातेसंबंधांवर परिणाम होतो. हा परिणाम आपल्या मानसिक आरोग्यावर होतो आणि एकदा का मानसिक आरोग्य बिघडले की,या मानसिक आरोग्याचा परिणाम आपल्या शरीरावर होतो व याचे रूपांतर विविध आजारांच्या माध्यमातून निर्माण होत असतात,हे शास्त्रीय कारण आपण या निमित्ताने समजून घेणे अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे.हे जर आपण समजून घेतले तर अनेक मोठे आजार आपण सहज टाळू शकतो व एक आनंददायी जीवन स्वतःसाठी व इतरांसाठी जगू शकतो.याकरिता काही ठोस उपाय योजना कशा करता येतील यावर विचार करूया...!!! मानसिक आरोग्य चांगले असण्याची काही लक्षणे. १) त्या माणसाचे मन अतिशय शांत असते. इतरांबरोबर जुळवून घेता येते.२) कोणी नावे ठेवली किंवा कोणी बदनामी केली तरीही ते दुखावले जात नाही, आपल्या प्रश्नांना,समस्यांना आपणच जबाबदार असून त्याची उत्तरं शोधण्याचा प्रयत्न ते करतात.३) आपल्या आयुष्यात नेमके काय करायचे आहे..? हे ते ठरवतात त्यांचा मनावर ताबा असतो.४) जीवनातले ताण तणाव विविध समस्या संकटे यांच्यावर मात करण्याची क्षमता त्यांच्यात असते.५) इतरांकडून सतत अपेक्षा ते ठेवत नसतात किंवा आपल्या आयुष्यात पूर्ण न झालेल्या अपेक्षांचे खापर ते इतरांवर फोडत नाहीत.६) दुसऱ्यांबरोबर असलेली तुलना ते कधीही करत नाही दुसऱ्यांचे यश बघून ते दुःखी होत नाहीत.७) इतरांकडे असलेली भौतिक सुख किंवा त्यांना मिळालेल्या नैसर्गिक गोष्टी याची तुलना न करता ते स्वतःचा आदर करून इतरांचाही आदर करतात.८) मी तुझ्यासाठी एवढे केले तू माझ्यासाठी काय केले?. असा व्यावसायिक दृष्टिकोन न ठेवता.मी जे तुझ्यासाठी केले ते माझी इच्छा म्हणून केले.इथेच फुल स्टॉप देऊन ते समाधानी असतात.९) ते स्वतःला आनंदी ठेवण्यासाठी स्वतः प्रयत्न करतात.. याकरिता शारीरिक आरोग्यासाठी नियमित व्यायाम करणे, मानसिक आरोग्यासाठी ध्यान साधना करणे, सकारात्मक पुस्तक वाचणे,सकारात्मक विचार करणे,सकारात्मक लोकांच्या सोबत राहणे अशा प्रकारच्या उपाययोजना

चला एक लढा राष्ट्रहितासाठी...

आकारून सरकारने तर जागतिक विक्रमच केला आहे. महाराष्ट्रात शासकीय रुग्णालयातील रुग्णांचे मृत्यू हा धिंतेचा विषय होऊनही जे लोक धर्म धोक्यात आहे असे सांगून रस्त्यावर उतरून आवाज उठवतात ते लोक माणसाच्या मृत्यूवर गप्प बसतात हे बघून मानसाच्या मनातील संवेदनशीलता संपली कि काय हेच समजत नाही. शासकीय रुग्णालयात औषधांची कमतरता आहे, प्रशिक्षीत डॉक्टरांची कमतरता, अपुर्ण वैद्यकीय सुविधा यामुळे मागील काही दिवसात अनेकांचे जिव गेले. गेलेले जीव सरकार साठी आकडा असतो परंतु कुटुंबातील सदस्यांसाठी ते विश्व असते. कोणत्याही कुटुंबातील विश्व हिसकावून घेण्याचा कोणालाही कोणताही अधिकार नाही. शेकडो लोक औषधोपचारा अपभावी व डॉक्टरांच्या कमतरतेमुळे मृत्यू मुखी पडूनही महाराष्ट्राचे उपमुख्यमंत्री म्हणतात प्रसार माध्यमे फसवा आवाडा दाखवून दिशाभूल करत आहेत. असे बोलून उपमुख्यमंत्री जबाबदारी झटकून टाकतच नाहीत तर मृत्यू झालेल्या व्यक्तीबद्दल सात्वनही करत नाहीत. म्हणजे सरकार नेमके आहे तरी कोणाचे? गाय मारली म्हणून लोकांना मारायला तयार होणारे लोक लोक मारले जातात तेव्हा सरकारला बोलायला विचार होत नाही तेव्हा माणुसकी कोणाच्या तरी दावणीला बांधून माणसे गुलाम झाले आहे हे सिद्ध होते. शासकीय रुग्णालयात औषधी नसणे, डॉक्टर नसने हे अत्यंत लाजिरवाणे आहे. विश्वगुरू होण्याचे स्वप्न बघण्या अगोदर आपल्याच लोकांच्या मुलभूत गरजा पूर्ण करणे अत्यंत आवश्यक असताना देशाचा खर्च सुविधेवर कमी आणि जाहीराती वर जास्त होत आहे. जाहीरात बाज सरकार लोकांच्या समस्या वाढवून जगात देशाचे कमकुवत करत आहे. देशातील वाढत्या समस्या आणि त्या समस्यांचे निराकरण करण्या ऐवजी केवळ मोठमोठी भाषणे झाडून लोकांना मुर्ख बनवले जात आहे हे बाहेरच्या देशातील लोकांना कळत आहेत परंतु भारतीय भक्त लोकांना कळायला तयार नाही. सध्या आरक्षणाचा मुद्दा पेटत आहे. तसे बघितले तर निवडून जवळ येताना आरक्षणाचा मुद्दा बाहेर येणे हे नवीन नाही. आरक्षणाची कोणतीही कायदेशीर माहिती नसलेले लोकही केवळ जाती धर्माच्या नावाखाली एकत्र येतात. आरक्षणाची मागणी करतात पण संविधान आणि डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या बद्दल बोलाणे टाळतात म्हणजे किती मोठा हा देशद्रोह? देशद्रोही लोकांना देशात वर उचलले जाते आणि समता बंधुता न्याय स्वातंत्र्य आणि संविधानाचा प्रसार प्रसार करणाऱ्यांना मारले जाते हा या देशाचा इतिहास आहे. धनगर समाज आरक्षणासाठी रस्त्यावर उतरण्याची भाषा करतो धनगरांना आरक्षण पाहिले म्हणून बोलून दाखवतो. परंतु जेव्हा आरक्षणा बद्दल धनगर बांध्या सोबत चर्चा केली जाते तेव्हा बऱ्याच धनगर बांधवांना आरक्षणाची संकल्पना च माहिती नाही. तरीही मुद्दा उचलून धरला जातो. आपण महाराष्ट्रात बघितले तर धनगर समाजाला छद्म मध्ये साडेतीन टक्के आरक्षण लागू आहे. तरीही यांना आरक्षण नेमकं कुठे आणि कस पाहिजे हेच त्यांनाही माहिती नाही. मराठा आरक्षणाच्या आंदोलनाने संपूर्ण महाराष्ट्र दणाणत आहे. मराठा कुणबी एकच, मराठे हेच कुणबी आहेत, नाहीत हेच काही लोकांना माहिती नाही.



लेखन- मोटिव्हेशनल ट्रेनर किरण मोहिते.मोबाईल क्रमांक -९५६९८८३५४९,नाशिक.

विनोद पंजाबराव सदावर्त समाज एकता अभियान रा. आरेगांव ता. मेहकर मोबा: ९१३०९७९३००

संभाजी महाविद्यालयात मराठी व हिंदी भाषा वाङ्मय मंडळाचे उद्घाटन संपन्न

मुंबई / महेंद्र आल्टे: येथील संभाजी महाविद्यालयात दि. १०/१०/२०२३ रोजी मराठी व हिंदी भाषा वाङ्मय मंडळाचे उद्घाटन संपन्न झाले. या उद्घाटन समारंभास अध्यक्ष म्हणून महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अनंत पिडगे तर प्रमुख पाहुणे आणि उद्घाटक म्हणून प्रसिद्ध कथाकार मा. झुंबर पिंपळकर उपस्थित होते. तसेच या समारंभास मराठी विभाग प्रमुख प्रा. सौ. महाजन पी.बी., हिंदी विभाग प्रमुख डॉ. भगत जी.एम., प्रा. डॉ. आतार तहसीनबी, प्रा. महेंद्र आल्टे, प्रा.सागर ठाकूर उपस्थित होते. दीपप्रज्वलनाने आणि संत नामदेव यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक हिंदी विभाग प्रमुख डॉ.भगत जी.एम. यांनी केले यावेळी बोलताना ते म्हणाले की, आपल्या प्रत्येकाच्या जीवनात भाषा ही अत्यंत महत्त्वाची आहे. भाषेला प्रत्येकाच्या जीवनात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मराठी व हिंदी भाषा हे आपले वैभव आहे. अशा मराठी व हिंदी साहित्यात अनेक प्रसिद्ध साहित्यकार झालेले आहेत. यामध्ये संत नामदेवांचे योगदान मोलाचे आहे. मराठी व हिंदी या दोन्ही भाषा भारतीय आहेत म्हणून या दोन्ही भाषेवर विद्यार्थ्यांनी प्रेम केले पाहिजे. तसेच डॉ.भगत जी.एम. यांनी 'मै तो कुछ नहीं बोली

माँ..' ही कविता सादर करून विद्यार्थ्यांना मंत्रमुग्ध केले. कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे व उद्घाटक प्रसिद्ध कथाकार मा. झुंबर पिंपळकर बोलताना म्हणाले की, मराठी ही मातृभाषा आहे तर हिंदी ही राष्ट्रभाषा आहे. म्हणून या दोन्ही भाषेविषयी विद्यार्थ्यांनी अभिमान बाळगला पाहिजे. ग्रामीण भागातील आपण विद्यार्थी असल्यामुळे कष्ट, मेहनत आणि सातत्य ठेवून अध्ययन केले पाहिजे. स्वतःला घडवण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी वेळ दिला पाहिजे. मोबाईलचा अतिरेक टाळून आपण

यावेळी 'प्रसाद' नावाची कथा सादर करून सामाजिक समतेचा संदेश दिला. जात, धर्म, पंथ, वंश, लिंग भेद न मानता आपण सर्व मनुष्य एक आहोत आपण सर्व भारतीय आहोत ही भावना आपण आपल्या मनामध्ये वाढीस लावली पाहिजे असेही ते यावेळी म्हणाले. निखिल मांदळे या विद्यार्थ्यांनीही आपले मनोगत व्यक्त केले. मराठी व हिंदी भाषा वाङ्मय मंडळाचे अध्यक्ष, सचिव व सदस्य यांचेही गुलाब पुष्प मान्यवरांच्या हस्ते स्वागत करण्यात आले. तसेच मा. झुंबर पिंपळकर यांच्या हस्ते मराठी विभागाच्या वतीने तयार करण्यात आलेल्या कवयित्री शांता शेळके यांच्या जीवन कार्यावर आधारित भित्तिपत्रकाचेही अनावरण करण्यात आले. तसेच हिंदी विभागाच्या वतीने तयार करण्यात आलेल्या हिंदी साहित्य मंडळ, भित्तिपत्रकाचेही अनावरण प्रमुख पाहुण्यांनी यावेळी केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन बी. कॉम. द्वितीय वर्षाची विद्यार्थिनी कु. भाग्यश्री करंजकर यांनी केले. स्वागत गीत कु. आवटे शिवांनी, कु. सय्यद सना, कु. सय्यद यांनी सादर केले. पाहुण्यांचा परिचय कु. स्नेहल इंगळे यांनी तर आभार कु.पायल माने यांनी मानले. यावेळी महाविद्यालयातील प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांसह विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



संभाजी कॉलेज, मुंबई. उद्घाटन समारंभ. प्रा. सौ. महाजन पी.बी. यांनी यावेळी बोलताना ते म्हणाले की, आपल्या प्रत्येकाच्या जीवनात भाषा ही अत्यंत महत्त्वाची आहे. भाषेला प्रत्येकाच्या जीवनात अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मराठी व हिंदी भाषा हे आपले वैभव आहे. अशा मराठी व हिंदी साहित्यात अनेक प्रसिद्ध साहित्यकार झालेले आहेत. यामध्ये संत नामदेवांचे योगदान मोलाचे आहे. मराठी व हिंदी या दोन्ही भाषा भारतीय आहेत म्हणून या दोन्ही भाषेवर विद्यार्थ्यांनी प्रेम केले पाहिजे. तसेच डॉ.भगत जी.एम. यांनी 'मै तो कुछ नहीं बोली

मौलिक साहित्य वाचनास वेळ देणे गरजेचे आहे कारण वाचन संस्कृती जोपासली तरच आपण समृद्ध होऊ शकतो. महिला सबलीकरण, स्वच्छता यावरही त्यांनी सांगोपांग भाष्य केले. मा. पिंपळकर यांनी

ठाणे येथे गझल महफिल - ए - सुखन या रंगारंग कार्यक्रमास जनतेचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद



ठाणे / प्रतिनिधी :- महानगरपालिका मानपाडा येथील डॉ.काशिनाथ घाणेकर नाट्यगृहात गझल स्वर सम्राट उत्कृष्ट शास्त्रीय गायक प्रा. डॉक्टर कुणाल इंगळे यांच्या महफिल - ए - सुखन या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. सदर महफिलीत उ. जुबेर शेख, हार्मोन वादक प्रा. डॉ. हर्षवर्धन मानकर, तबलावादक डॉ. देवेंद्र यादव, गिटार वादक युवेल सोनम व बासरीवादक प्रा. रवींद्र खंडारे अशा कलावंतांनी महफिल सजवली असून कार्यक्रमाचे आयोजन प्रमुख दिलीप कारखानीस (ललित कला फाउंडेशनचे संस्थापक अध्यक्ष) यांनी आपल्या वयाचा विचार न करता खूप मेहनत घेऊन कार्यक्रमास चार चांद लावले. सदर कार्यक्रमास अमित काळे पोलीस उप आयुक्त (गुन्हे शाखा नवी मुंबई)भारत गणेशपुरे (चला हवा येऊ द्याचे स्टार अभिनेते), अंकुर भटकर (चला हवा येऊ द्या चे स्टार अभिनेते) तसेच उत्तम दा. तरकसे असरडोहकर (

ज्येष्ठ साहित्यिक, विचारवंत तथा महाराष्ट्र पोलीस गुन्हे शाखा नवी मुंबई स्थित कार्यरत) इत्यादी मान्यवर प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. सदर कार्यक्रमाच्या दरम्यान प्रमुख पाहुण्यांच्या हातून काही कलाकार मान्यवरांचा यथोचित सन्मान करण्यात आला. तसेच सदर कार्यक्रमाचे निवेदन व सूत्रसंचालन सौ. शिल्पा परुळेकर यांनी उत्कृष्टपणे केले तसेच संस्थेचे सदस्याने खूप मेहनत घेऊन चांगल्या प्रकारे कार्यक्रमाचे नियोजन करण्यात आले होते सदर कार्यक्रमास ठाणे जिल्हा तसेच महाराष्ट्रातील इतर परिसरातून गझल श्रोते व डॉ. कुणाल यांचा चाहता रसिक वर्ग खूप मोठ्या प्रमाणात हजर होते. कार्यक्रमाची सुरुवात राष्ट्रीयता करून कार्यक्रमाच्या शेवटी दिलीप कारखानीस यांनी सर्व अतिथी प्रमुख व डॉक्टर कुणाल इंगळे व त्यांच्या सर्व सहकाऱ्यांचे उपस्थित प्रेक्षाकांचे आभार मानून कार्यक्रम समाप्त करण्यात आला.

अशोक विजया दशमी हाच आपला खरा धम्म विजय दिन आहे..! पुज्य भदन्त विमलकिती गुणसिरी.

नवी मुंबई / के. एच. हनवते:- ८ऑक्टोबर २०२३ रोजी कपिल वस्तु बुद्ध विहार सेक्टर १० नेरुळ नवी मुंबई येथे पुज्य भदन्त विमलकिती गुणसिरी यांचे वर्षावास प्रवचन मालिकेतील पुष्प... धम्म विजय दिन या विषयावर बौद्ध उपासक /उपासिका यांना धम्मदेसना दिली. त्यावेळी भन्ते म्हणालेकी महामानव बौद्धीसत्व प.पु. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी तब्बल २१ वर्षे सर्व धर्माचा अभ्यासाअंती सर्वोत्तम तथागत भगवंत गौतम बुद्धांचा धम्मच सर्व मनुष्य पशुप्राणी आणि निसर्गावर प्रेम करणारा धम्म आहे आणि या धम्माचा डॉ. बाबासाहेबांनी अशोक विजया दशमी दिनी लाखो लोकांना बौद्ध धम्माची दिक्षा दिली. आणि तो दिन म्हणजे योगा योगाने १४ ऑक्टोबर १९५६ हि तारीख आली होती. आणि त्याच दिवशी अशोक विजया दशमी (दसरा) अला होता. म्हणून धम्म बांधवांनी आपला आनंद उत्सव अशोक विजया दशमी हाच आपला खरा धम्म विजय दिन आहे हे पटवून सांगितले. त्यावेळी नेरुळ परिसरातील बौद्ध उपासक व उपासिकांनी या कार्यक्रमाला बहुसंख्येने उपस्थित रहावून

धम्म देसना गृहन केली. या वर्षावास मालिकेचे आयोजक : कपिलवस्तु बुद्ध विहार सेवा समिती, बौध्दजन पंचायत समिती शाखा क्रमांक ५१४, रमाई महिला सेवा संघ, आणि कपिलवस्तु



बुद्ध विहार महिला सेवा संघा चे पदाधीकारी व बौध्द धम्म उपासक / उपासिका यांनी अशा या कार्यक्रमास उत्स्फूर्त प्रतिसाद देऊन वर्षावास मालिका राबवीत आहेत आणि आपले धम्मकार्य उत्तमरीत्या करीत आहेत त्याबद्दल उपस्थितांचे मनःपूर्वक अभिनंदन सबका मंगल हो, सबका कल्याण हो..! कार्यक्रमाच्या शेवटी धम्मपालन व सरणतय गाथा घेऊन कार्यक्रम संपन्न केला.

राज्यात मुलींच्या सक्षमीकरणासाठी लेक लाडकी योजना मुलींना करणार लखपती

मुंबई :- राज्यात मुलींच्या सक्षमीकरणासाठी लेक लाडकी योजना राबवून गरीब कुटुंबातील मुलींना लखपती करण्याचा निर्णय आज झालेल्या मंत्रिमंडळ बैठकीत घेण्यात आला. बैठकीच्या अध्यक्षस्थानी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे होते. पिवळ्या व केशरी रेशनकार्डधारक कुटुंबात मुलीचा जन्म झाल्यावर ५ हजार रुपये, इयत्ता पहिलीत गेल्यावर ६ हजार रुपये, सहावीत गेल्यावर ७ हजार रुपये, ११ वीत गेल्यावर ८ हजार रुपये, १८ वर्षे पूर्ण झाल्यावर ७५ हजार रुपये, अशा रितीने एकूण त्या मुलीस १ लाख १ हजार रुपये एवढा लाभ मिळेल. या संदर्भात अर्थसंकल्पीय भाषणात उपमुख्यमंत्री तथा वित्त मंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी घोषणा केली होती. माझी कन्या भाग्यश्री ही योजना अधिकृतित करून १ एप्रिल २०२३ पासून जन्मणाऱ्या मुलींसाठी ही योजना राबविण्यात येईल. मुलींच्या जन्मास प्रोत्साहन देऊन त्यांचा जन्मदर वाढविणे, मुलींच्या शिक्षणास चालना देणे, मुलींचा मृत्यूदर कमी करणे व बालविवाह रोखणे, कुपोषण कमी करणे आणि मुलींना शिक्षणासाठी प्रोत्साहन देणे यासाठी ही योजना राबविण्यात येईल. १ एप्रिल २०२३ नंतर कुटुंबात जन्मणाऱ्या १ अथवा २ मुलींना त्याच प्रमाणे १ मुलगा व १ मुलगी असल्यास मुलीला या योजनेचा लाभ मिळेल. दुसऱ्या प्रसूतीच्या वेळी जुळी अपत्ये जन्माला आल्यास १ मुलगा किंवा दोन्ही मुलींना या योजनेचा लाभ मिळेल. मात्र अर्धा किंवा वडिलांनी कुटुंबनियोजन शक्तीच्या करणे आवश्यक राहिल. १ एप्रिल २०२३ पूर्वी १ मुलगी किंवा मुलगा आणि आणि त्यानंतर दुसरी मुलगी किंवा जुळ्या मुली जन्माला आल्यास त्यांना या योजनेचा लाभ मिळेल. जुळ्या दोन्ही मुलांना स्वतंत्र लाभ देण्यात येईल. लाभार्थी कुटुंबाचे वार्षिक उत्पन्न १ लाख रुपयांपेक्षा जास्त नसावे.

छातीत फक्त जळजळ होतेय की हार्टअटॅक आलाय? लक्षण कसे ओळखाल, फक्त डाव्या बाजूला दुखणं नव्हे तर..

डॉ. भागवत सांगतात की अनेकदा नुसती जळजळ व गंभीर धोका यातील फरक वेळीच न ओळखल्याने अनेक रुग्णांची अवस्था बिकट झाली आहे. भारतीयोंचे जेवण हे पचायला धोडे जड असते आणि त्यातही अवेळी खाण्याच्या सवयीनुसार ऍसिड रिफ्लक्स आणि हार्टबर्न होऊच शकतो. विशेषतः रात्रीच्या वेळी हा त्रास लागतात, मान आखडल्यासारखे वाटते.. अशावेळी भीतीने घामाघूम होऊन ते डॉक्टरकडे धाव घेतात पण तिथे गेल्यावर कळतं की ही तर नुसती ऍसिडिटी होती आणि हार्टबर्न म्हणजेच छातीत जळजळ वाढल्याने त्यांना वेदना होत आहेत. अशी एखादी घटना घडल्यावर अशा व्यक्ती निर्धारित होतात पण दरवेळी तुम्हाला होणाऱ्या वेदना या ऍसिडिटीमुळेच असतील असे नाही. आज आपण मुंबईच्या नानावटी रुग्णालयातील प्रसिद्ध आंतरराष्ट्रीय कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. राजीव भागवत यांनी इंडिया एक्सप्रेसला दिलेल्या माहितीनुसार हार्टबर्न व हृदय विकाराचा झटका येण्यातील नेमका फरक व लक्षण जाणून घेणार आहोत. डॉ. भागवत सांगतात की अनेकदा नुसती

जळजळ व गंभीर धोका यातील फरक वेळीच न ओळखल्याने अनेक रुग्णांची अवस्था बिकट झाली आहे. भारतीयोंचे जेवण हे पचायला धोडे जड असते आणि त्यातही अवेळी खाण्याच्या सवयीनुसार ऍसिड रिफ्लक्स आणि हार्टबर्न होऊच शकतो. विशेषतः रात्रीच्या वेळी हा त्रास लागतात, मान आखडल्यासारखे वाटते.. अशावेळी भीतीने घामाघूम होऊन ते डॉक्टरकडे धाव घेतात पण तिथे गेल्यावर कळतं की ही तर नुसती ऍसिडिटी होती आणि हार्टबर्न म्हणजेच छातीत जळजळ वाढल्याने त्यांना वेदना होत आहेत. अशी एखादी घटना घडल्यावर अशा व्यक्ती निर्धारित होतात पण दरवेळी तुम्हाला होणाऱ्या वेदना या ऍसिडिटीमुळेच असतील असे नाही. आज आपण मुंबईच्या नानावटी रुग्णालयातील प्रसिद्ध आंतरराष्ट्रीय कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. राजीव भागवत यांनी इंडिया एक्सप्रेसला दिलेल्या माहितीनुसार हार्टबर्न व हृदय विकाराचा झटका येण्यातील नेमका फरक व लक्षण जाणून घेणार आहोत. डॉ. भागवत सांगतात की अनेकदा नुसती



छातीत फक्त जळजळ होतेय की हार्टअटॅक आलाय? बहुसंख्य लोकांना जाणवतो. पण अशावेळी दुर्लक्ष करणे सुद्धा जीवावर बेतू शकते. कारण अनेकदा हार्टबर्न म्हणजेच हृदयविकाराचा झटका असं नसलं तरी ही हार्टअटॅक येण्याची पहिली पायरी असू शकते.

गुड फीलिंगचा व्हायरस पसरवा!

मानसिक आरोग्य किंवा स्वास्थ्य म्हणजे मानसिक आजार असा गैरसमज समाजात आहे. सावर रे मना .मन वढाय वढाय उभ्या पिकातलं ढोर किती हाकला हाकला फिरून येतं पिकांवर खान्देशकन्या बहिणाबाई चौधरींच्या या ओळी मनाच्या चंचलतेबद्दल आपल्याला बरंच काही सांगून जाऊत. अशा अस्वस्थ मनाला स्वस्थ ठेवण्यासाठी त्याला समजणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. हे मानसिक आरोग्य किंवा स्वास्थ्य म्हणजे मानसिक आजार असा गैरसमज समाजात आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने दिलेल्या व्याख्येनुसार मानसिक आरोग्य म्हणजे अशी स्वास्थ्यस्थिती ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्ती आपल्यातील क्षमता ओळखून त्याजोगे पुरेपूर वागू शकेल, दैनंदिन जीवनातील ताणतणावांचा सामना करू शकेल उत्पादनक्षमपणे कार्यरत राहिल व समाजाप्रती योगदान करू शकेल. मानसिक स्वास्थ्य हा आपल्या जीवनाचा अविभाज्य घटक आहे. आपले विचार, भावना आणि वर्तन या तीन गोष्टी मानसिक संतुलनाचा आधार आहेत. परंतु 'व्यक्ती' आणि 'परिस्थिती' नुसार या तीन गोष्टी बदलतात. तेव्हा हे संतुलन बिघडून मानसिक आजार उद्भवू शकतात. आजच्या धावपळीच्या युगात संसाधनांपलीकडे मागण्या, वाढते कामाचे तास, आजारग्रस्तांची काळजी घेणे, आर्थिक समस्या, एकटेपणा अशी



गुड फीलिंगचा व्हायरस पसरवा! डॉ. रश्मी जोशी शेटी, मानसोपचारतज्ज्ञ

अनेक कारणे लेखिपस म्हणजे सामना करण्याच्या क्षमतेला आव्हान देतात. त्यातच 'व्यक्ती तितक्या प्रकृती' म्हणजे अनेकांचे स्वभावदोष मन अस्वस्थ करतात. उत्तम मानसिक आरोग्य असलेल्या व्यक्ती बिकट स्थितीत ताणतणाव कसा कमी करावा यावर उपाय शोधू शकतात. दुसऱ्यांना समजून घेण्याचा प्रयत्न करतात आणि प्रसंगी चुकीच्या गोष्टींना विरोध करून योग्य निर्णय घेतात.मानसिक आरोग्याचा थेट संबंध शारीरिक आरोग्याशी आहे. डिप्रेसन, अँझायटी सारखे आजार, डोकेदुखी, पचनसमस्या, मधुमेह, उच्च रक्तदाब अशा अनेक आजारांना निमंत्रण देतात. म्हणूनच शरीराबरोबर मनावर लक्ष देणे आवश्यक आहे. एपीलेप्सिस खर्षीशत्रुश्रद्धासशपलश (एएव) म्हणजे भावनात्मक बुद्धीमत्ता यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. एख

चांगला असल्यास विचारक्षमता, निर्णयक्षमता सुधारते. स्वतःची जाणीव होणे, आवेगावर नियंत्रण येणे, दुसऱ्या बद्दल सहानुभूती निर्माण होणे, कामात चिकाटी आणि प्रेरणा येणे अशा अनेक चांगल्या गोष्टी भावनात्मक बुद्धीमुळे होऊन नातेसंबंधांमध्ये होणारे संघर्ष कमी होतील आणि मन शांत होण्यास मदत होईल.बालपणी अनुभवलेली हिंसा, कर्करोग किंवा मधुमेहासारखे आजार, मैदूनील रसायनांत झालेला बदल, उत्तेजक पदार्थांचे सेवन, डोवयला गंभीर मार लागणे, आकडीची समस्या अशी अनेक कारणे मानसिक आजाराशी निगडित आहेत. भारतात प्रत्येक ८ पैकी १ जण मानसिक आजाराने ग्रस्त आहे. आजची मुलंही लोळरश्र श्रवणश्र चा काळत एकाकी आहेत. झहेषश्र वर मित्रांची गर्दी असते पण गरजेच्या वेळी समजून घेणारे मित्र त्यांना नाही. हे सगळे थांबावयास हवे. उेपशशीलंशवपशी ही त्याची गुरुकिल्ली आहे. स्वतःबरोबर आपल्या लोकांची विचारपूस करणे, गरज पडल्यास त्यांना मदत करणे, सकस आहार आणि पुरेशी झोप घेणे, आवडीचा व्यायाम, प्राणायाम करणे, नकारात्मक बातम्या कमी ऐकणे महत्त्वाचे आहे. गुड फीलिंग चा व्हायरस समाजात पसरवणे काळजी गरज आहे इ!

नवरात्रीचे उपवास करताय? कसा असावा तुमचा आहार? मधुमेही अथवा गर्भवती महिलांनी उपवास करावा का?

जर तुम्ही नवरात्रीचे उपवास करणार असाल आणि तुमची जीवनशैली धावपळीची असेल, तर तुम्ही दिवसभरात किमान नारळपाणी प्यायलेच पाहिजे. उपवासाच्या दिवशी किमान दोन फळे खाणे आवश्यक आहे. भारतात हिंदू सण आणि उत्सवांना खूप महत्त्व आहे. कित्येक सण साजरे करताना लोक उपवास किंवा व्रत करतात. बहुतांश उपवास हे सहसा एक दिवसाचे असतात किंवा आठवड्यातून अथवा महिन्यातून एकदा अशा प्रकारे असतात. पण नवरात्रीमध्ये केले जाणारे उपवास सलग नऊ दिवसांचे असतात. त्यामुळे अशा वेळी उपवास करताना काय काळजी घ्यावी? आहार कसा असावा? काय खावे, काय खारू नये याबाबत अनेक प्रश्न पडतात. याच प्रश्नांची उत्तरे आम्ही तुम्हाला देणार आहोत.नवरात्रीचे उपवास दोन ते तीन प्रकारे केले जातात. एक उपवास असतो; जो फक्त पाणी पिऊन केला जातो. एक उठता-बसता केला जातो आणि त्यामध्ये सर्व काही खाऊन उपवास केला जातो. नवरात्रीचे उपवास हे सलग नऊ दिवसांचे असतात. सामान्यतः एक दिवसापेक्षा जास्त काही न खाता, कोणत्याही प्रकारचा उपवास करू नये. कारण- तुम्हाला उर्जेची आणि वेगवेगळ्या अन्नघटकांची आवश्यकता असते. जेव्हा तुम्ही उपवास करता, तेव्हा खूप प्रमाणात स्नायूंची झीज होते. जर तुम्ही नवरात्रीचे उपवास करणार असाल आणि तुमची जीवनशैली धावपळीची असेल, तुम्हाला रोज बस किंवा ट्रेने

प्रवास करावा लागत असेल, तर तुम्ही दिवसभरात किमान नारळपाणी प्यायलेच पाहिजे. त्यामुळे तुमच्या शरीरातील इलेक्ट्रोलाइटचा बॅलन्स चांगल्या प्रकारे साधला जातो. उपवासाच्या दिवशी किमान दोन फळे खाणे आवश्यक आहे. बाजारात विविध प्रकारची फळे उपलब्ध असतात. तुम्ही तुमच्या आवडीच्या कोणत्याही फळाचे सेवन करू शकता, असे क्रीडा पोषणतज्ज्ञ व डायबिटीज एन्डोक्रियोलॉजिस्ट प्रवर्धन, यांनी 'लोकसत्ता'ला माहिती देताना स्पष्ट केले. उपवास का केला जातो?सर्वप्रथम उपवास का केला जातो हे समजून घ्या. उपवास का केला जातो याबाबत सांगताना पटवर्धन यांनी सांगितले, आपले मन, मैदू व मनगट हे एकत्रितपणे काम करीत असतात. त्यामुळे तुमच्यामध्ये सात्त्विकता यावी यासाठी उपवास केला जातो. तुमचे जास्तीत जास्त लक्ष केंद्रित व्हावे यासाठी उपवास असतो. तुम्ही मनात आणि मैदूमध्ये सुरु असलेल्या विचारांशी जास्तीत जास्त जोडले जावे हा उपवास करण्याचा मुख्य मुद्दा आहे. त्यामुळे तो उपवास करताना जर तो सात्त्विक पद्धतीने केला जाणार असेल, तरच करावा. उपवासाचे मूळ जे आहे, ते म्हणजे त्याग. म्हणजे उपवासाच्या पारंपरिक संकल्पनेनुसार जास्तीत जास्त जास्तीत जास्त लक्ष केंद्रित व्हावे जोडले जाणे आणि स्वतःशी जोडले जाणे हा उद्देश असतो. उपवास करताना आपण जे काही खात आहोत, त्यातून आनंद कसा मिळेल याचा विचार करा. उपवास करून तुमची

विडचिड होत असेल किंवा वारंवार मूड बदलत असेल, तुम्हाला डोकेदुखीचा त्रास होत असेल, तर असा उपवास शक्यतो करू नये. उपवास करताना वेळेवर खाणे आणि वेळेवर झोपणे महत्त्वाचे आहे. शक्यतो स्वतःबरोबर जोडले जाण्यासाठी योगा करा किंवा स्वतःच्या मनाशी जोडले जाण्यासाठी तुम्ही काही गोष्टी लिहून काढू शकता. उपवासाचे पदार्थ तयार करताना मीठ, मसाले, साखर यांचा जास्त वापर करू नये हे लक्षात ठेवा. उपवास करताना कोणत्याही प्रकारच्या चवीचा अतिरेक न होऊ देणे हे खूप महत्त्वाचे असते. त्यामुळे उपवासाचे पदार्थ निवडतानासुद्धा शक्यतो जितके आवश्यक आहेत तितके खाण्याकडे कल असला पाहिजे. कारण- उपवासाच्या दिवशी कंदमुळे खाण्यामागील हेतूच हा आहे की, जे जमिनीखाली उगवते, ते त्याच स्वरूपात खाल्ले पाहिजे. मग तुम्ही ते पाणी टाकून शिजवून खा किंवा भाजून खा. त्या कंदमुळांना कोणतेही मसाले किंवा तिखट-मीठ लावून खाल्ले पाहिजे, असा काही नियम नाही. त्यामुळे उपवासासाठी दाणे खाताना किंवा कोणत्याही प्रकारची तृणधान्ये खाताना त्यामध्ये पाणी आणि माफक प्रमाणात म्हणजेच अगदी कमी प्रमाणात मीठ आणि आवश्यकता असेल, तर दही असे एकत्रितपणे खाल्ले जावे. उपवासाच्या दिवशी यापेक्षा अतिरिक्त प्रमाणात काहीही खाल्ले जाऊ नये, असे पटवर्धन यांनी यावेळी स्पष्ट केले.

जिना चढून तुम्ही मधुमेह, हृदयविकारासह 'या' गंभीर आजारांवर करू शकता मात?

जिने चढणे हा व्यायामाचा एक अतिशय फायदेशीर प्रकार आहे, यामुळे तुम्हाला अनेक आजारांवर मात करण्यासाठी काही प्रमाणात का होईना मदत मिळते. पण, हे एखाद्या व्यक्तीचे आरोग्य आणि फिटनेसवर अवलंबून आहे. मधुमेह, हृदयविकार, सांधेदुखी आणि कर्करोग हे बहुतेक आजार लडणपाशी संबंधित असतात. लडणणामुळेच अनेक आजारांचा धोका वाढतो. पण, तुम्ही जीवनशैलीत आणि आहारात काही निरोगी बदल करत यातून सुटका मिळवू शकता. याशिवाय शारीरिक हालचालीही तुम्हाला निरोगी राहण्यासाठी मदत करू शकतात. यात विशेषतः

हृदय आणि रक्तवाहिन्यांसंबंधित आरोग्य सुधारण्यासाठी तुम्ही काही सामान्य शारीरिक हालचाली करू शकता. जसे की, लिफ्टचा वापर करण्याऐवजी जिना चढणे. कारण जिना किंवा पायऱ्या चढणे हाही एक व्यायामाचा भाग आहे. शरीराच्या हालचालींसाठी हा अतिशय सोपा आणि प्रभावी उपाय मानला जातो. पण, आजकाल अनेकजण जिने चढण्यापेक्षा लिफ्ट किंवा एस्केलेटरचा वापर करतात, त्यामुळे शारीरिक हालचाल होत नाही. अशा परिस्थितीत रोज जिना चढल्यास आपल्या शरीरात कसे सकारात्मक बदल होतात याविषयी फंक्शनल

मेडिसिन स्पेशालिस्ट आणि सेलिब्रिटी हेल्थ कोच डॉ. विजय ठक्कर यांनी द इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना सविस्तर माहिती दिली आहे.जागतिक आरोग्य संघटनेनेही दररोज किमान १२० मिनिट मध्यम किंवा तीव्रतेचे व्यायाम प्रकार करण्याची किंवा ७० मिनिटे तीव्रतेचे व्यायाम प्रकार करण्याची शिफारस केली आहे. तसेच दर आठवड्याला व्यायामासाठी एका ठराविक गोष्टीचे नियोजन करण्याचा सल्ला दिला आहे. फज किती पावलं चालणे आपल्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतात याविषयी प्रत्येकाचे वेगळे मत असले तरी, हृदय, रक्तवाहिन्यांसंबंधित

आजारांपासून दूर राहायचे असेल तर जिना चढणे फायदेशीर ठरू शकते. जिना चढण्याचे फायदे? पायऱ्या चढणे हा आता आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मान्यताप्राप्त व्यायाम प्रकार झाला आहे, यासाठीही हल्ली प्रशिक्षण दिले जाते. या व्यायाम प्रकारात तुम्ही तुमच्या शरीराला गुरुत्वाकर्षणाच्या विरोधात ढकलत असता. यामुळे प्रत्येकाने चालणे, धावणे आणि वैयक्तिक क्षमतेनुसार पायऱ्या चढणे आवश्यक आहे. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ एन्हायर्मेंटल रिसर्च अँड पब्लिक हेल्थ (मार्च २०२०) नुसार, टॉवर रनिंग हा एक संघटित, स्पर्धात्मक खेळ आहे

औसा येथील खुनाच्या गुन्हातील अज्ञात आरोपी निष्पन्न करून २ आरोपींना अटक. पोलीस ठाणे,औसा ची कारवाई.

लातूर :- औसा येथील निघून खुनाच्या गुन्हातील अज्ञात आरोपी निष्पन्न करून २ आरोपींना अटक. पोलीस ठाणे,औसा ची कारवाई. याबाबत थोडक्यात माहिती अशी की, पोलीस ठाणे औसा हद्दीत बुधोडा ते औसा जाणारे रोज लागत दिनांक ७ ऑक्टोबर ते ८ ऑक्टोबर च्या दरम्यान कोणीतरी अज्ञात आरोपींनी इस्माईल मुबारक मनियार, वय ४९ वर्ष, राहणार हसंगुळ बुद्रुक, लातूर यांचा अज्ञात कारणासाठी निघून खून केल्याची घटना घडली होती. त्यावरून अज्ञात आरोपीविरुद्ध पोलीस ठाणे औसा येथे गुन्हा रजिस्टर क्रमांक ४२३/ २०२३ कलम ३०२, भादवी प्रमाणे खुनाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. सदरच्या खुनाचा उलगडा व खुनातील आरोपीचा शोध घेण्याकरिता पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांनी मार्गदर्शन व सूचना केल्या होत्या. त्याअनुषंगाने पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवरे, उपविभागीय पोलीस अधिकारी (औसा)

रामदास इंगवले यांचे मार्गदर्शनात औसा पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक सुनील रेजितवाड व स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक संजीवन मिरकले यांचे नेतृत्वात पथके तयार करून खुनाच्या कारणांचा व अज्ञात मारेकरीचा विविध मार्गाने शोध घेऊन तपास करण्यात येत होता. सदर पथकाने संशयाच्या भवत्यात येणाऱ्या अनेक संशयित व्यक्तीकडे सखोल विचारपूस करून त्यांचे जाब-जबाब नोंदविण्यात येत होते. तसेच खुनातील मयताचे नातेवाईक, मित्र तसेच व्यावसायिक संबंध असलेल्या अनेक लोकांकडे विचारपूस करण्यात येत होती. सदर पथकांनी कठोर परिश्रम घेऊन व विविध मार्गाने चौकशी करून मिळालेल्या तंत्रिक माहितीचे बारकाईने अभ्यास व विश्लेषण करून सदर खुनाच्या गुन्हातील आरोपी अशापाक शेरू व जाकीर शेख दोघे राहणार लातूर हेच असून त्यांनीच सदरचा खून केल्याचे निष्पन्न केले.



इस्माईल मनियार यांचा खून केल्यानंतर आरोपी हे काही घडलेच नाही असा बनाव करून दोन दिवसापासून वावरत होते. दरम्यान बातमीदाराकडून मिळाले मिळालेल्या खात्रीशीर माहितीवरून व तंत्रिक माहिती चे विश्लेषण करून सदर गुन्हातील नामे अशापाक युसुफ शेख,वय २८ वर्ष, राहणार हमाल गल्ली,लातूर,

जाकीर अब्दुल गफार शेख ,वय ३० वर्ष, राहणार खाडगाव रोड, लातूर यांना दिनांक ०९/१०/२०२३ रोजी पोलीस ठाणे औसा च्या पथकाने अतिशय सीताफिने लातूर येथून त्यांच्या राहते घरातून ताब्यात घेऊन पोलीस ठाणे औसा येथे आणण्यात आले. त्यांच्याकडे नमूद गुन्हाबाबत विचारपूस केली असता त्यांनी इस्माईल मनियार याला मारहाण करून खून केल्याचे कबूल केले. त्यावरून पोलीस ठाणे औसा येथे दाखल असलेल्या गुन्हात गुन्हात अटक करण्यात आली आहे. गुन्हाचा, खुनाच्या कारणांचा व इतर बाबींचा पुढील तपास औसा पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक सुनील रेजितवाड हे करीत आहेत. सदरची कामगिरी पोलीस अधीक्षक

श्री. सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ.अजय देवरे,उपविभागीय पोलीस अधिकारी, औसा रामदास इंगवले यांचे मार्गदर्शनात औसा पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक सुनील रेजितवाड, स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक संजीवन मिरकले यांच्या नेतृत्वातील तपास पथकातील सहाय्यक पोलीस निरीक्षक भोळ, सहाय्यक पोलीस निरीक्षक प्रवीण राठोड, सहाय्यक फौजदार संजू भोसले,पोलीस अमलदार सुधीर कोळसूरे, सिद्धेश्वर जाधव ,राजेश कंचे ,योगेश गायकवाड , रियाज सौदागर, नकुल पाटील, सायबर सेल चे पोलीस निरीक्षक अशोक बेले, पोलीस अंमलदार गणेश साठे, शैलेश सुडे, रामकिशन गुठ्टे , मुबाज सय्यद, शिरमवाड प्रल्हाद, महारुद्र डिगे, शिवरुद्र वाडकर ,मोतीराम घुले, तुकाराम माने, बालाजी चव्हाण, भरत भुरे, गोविन्द पाटील, नवनाथ चामे, मदार बोपले, सचिन मंदाडे, भागवत गोमारे, दंतुरे, पांचाळ यांनी केली आहे.

कल्पना गिरी हत्या प्रकरण... दोघांना जन्मठेप तर चौघांना तीन वर्षे सक्तमजुरी जिल्हा व सत्र न्यायालयाचा ऐतिहासिक निर्णय अखेर लागला

लातूर : लातूरच नव्हे तर देशभर गाजलेल्या महिला काँग्रेस पदाधिकारी हत्याकांडाचा आज निकाल लागला .साडेनऊ वर्षे चाललेल्या युवक काँग्रेस पदाधिकारी हत्याप्रकरणाचा निकालात दोन मुख्य आरोपींना जन्मठेप तर चार जणांना तीन वर्षांची सक्त मजुरीची शिक्षा येथील जिल्हा व सत्र न्यायालयाने सुनावणी आहे. साडेनऊ वर्षे चाललेल्या या प्रकरणात १००० पानापेक्षा जास्त दोषारोपपत्र दाखल आहेत . १२६ साक्षीदार तपासण्यात आले नंतर आज कोर्टाने यातील मुख्य आरोपी महेंद्रसिंग चौहान, व त्याचा मित्र समीर किल्लारीकर या दोघांना जन्मठेप तर विक्रमसिंग चौहान, कुलदीप ठाकूर, सुवर्णसिंग ठाकूर आणि प्रभाकर शेठ्ठी यांना कट रचल्याप्रकरणी दोषी ठरवून या चार जणांना तीन वर्षे सक्त कारावासाची शिक्षा आज येथील जिल्हा व सत्र न्यायालयाचे न्यायमूर्ती आर बी रोटे यांनी सुनावली आहे. या निकालाकडे संपूर्ण राज्याचे लक्ष

लागले होते. यातील ३ वर्षे कारावासाची शिक्षा झालेले आरोपी विक्रमसिंग चौहान हे माजी नगराध्यक्ष होते, व जन्मठेपेची शिक्षा झालेला मुख्य आरोपी महेंद्रसिंग चौहान हा त्यांचा मुलगा आहे. म्हणून हाय प्रोफाइल केसमुळे हे प्रकरण संपूर्ण देशात गाजले होते, याच सुमारास लोकसभेची निवडणूक लागलेली होती, तर चंद्रपूरच्या सभेत नरेंद्र मोदी यांनी या घटनेचा उल्लेख जाहीर सभेत केला होता. त्यामुळे या प्रकरणाची चर्चा देशभर झाली होती. दि २१ मार्च २०१४ रोजी युवक काँग्रेसची कार्यकर्ती की कट रचून खून केल्याप्रकरणी येथील एम आय डी सी पोलीस स्टेशनमध्ये विक्रमसिंग ठाकूर, महेंद्रसिंग चौहान, समीर किल्लारीकर , कुलदीप ठाकूर,



गुन्हे शाखेच्या वतीने तपास करण्यात आला यानंतर सी आय डी व २०१६ ला हे प्रकरण सी बी आय कडे सोपवण्यात आले होते.

सुवर्णसिंग ठाकूर यांच्या विरोधात गुन्हा नोंद करण्यात आला होता. संपूर्ण देशात हे प्रकरण गाजले होते. युवक काँग्रेसच्या या युवतीचा २१ मार्च २०१४ रोजी कट रचून खून केल्यानंतर २७ मार्च २०१४ रोजी तुळजापूर जवळील तलावात या तरुणीचा मृतदेह आढळून आला होता. या प्रकरणात सुरुवातीस एम आय डी सी पोलीस व नंतर स्थानिक प्रमाणपत्र प्रकरणांची सुनावणी दि.१२ ऑक्टोबर २०२३ रोजी दुपारी १ वाजता डॉ.

जात पडताळणी प्रमाणपत्र प्रकरणांची सुनावणी होणार १२ ऑक्टोबरला - उपायुक्त डॉ. तेजस माळवदकर यांची माहिती

लातूर- लातूर जिल्ह्यातील जातपडताळणी प्रमाणपत्र प्रकरणांची वैयक्तिक सुनावणी, मुलाखती ४ ऑक्टोबरला ठेवण्यात आल्या होत्या. मात्र सदरची सुनावणी रद्द करण्यात आली असून आता ही सुनावणी १२ ऑक्टोबरला ठेवण्यात आली आहे. सदरची जातपडताळणी प्रमाणपत्र प्रकरणांची सुनावणी दि.१२ ऑक्टोबर २०२३ रोजी दुपारी १ वाजता डॉ.

बाबासाहेब आंबेडकर भवन, डालडा फॅक्टरी परिसर, मार्केट यार्ड, शिवनेरी गेटसमोर, लातूर येथे होणार आहे. त्यामुळे संबंधितांनी मूळ कागदपत्र, पुराव्यासह उपस्थित राहावे, असे आवाहन जिल्हा जात पडताळणी समितीचे उपायुक्त तथा सदस्य डॉ. तेजस माळवदकर आणि संशोधन अधिकारी तथा सदस्य शिवकांत चिकुर्ते यांनी एका प्रसिद्धी पत्रकाद्वारे केले आहे.

राज्यस्तरीय जिम्नॉस्टिक स्पर्धेसाठी आदित्य खळीकरची निवड

परभणी : शहरातील एनव्हीएस मराठवाडा हायस्कूल शिवाजी नगर शाखेच्या सेमी इंग्रजी विभागाचा विद्यार्थी चि.आदित्य नितिन खळीकर याने छत्रपती संभाजीनगर येथे झालेल्या शालेय विभाग स्तरीय जिम्नॉस्टिक स्पर्धेत १७ वर्षाखालील मुलांच्या गटात उल्लेखनीय कामगिरी केली आहे. त्याची राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी निवड झाली आहे. क्रीडा शिक्षक नितिन बिरादार यांचे त्याला मार्गदर्शन लाभले.

हरंगुळ - पुणे - हरंगुळ इंटरसिटी रेल्वेस खासदार सुधाकर शृंगारे यांनी दाखविला हिरवा झेंडा.

लहेंझरी लातूर भाजपाच्या वतीने हरंगुळ मध्ये रेल्वेचे केले जल्लोषात स्वागत लातूर :- गेल्या काही दिवसांपूर्वी मान्यता मिळालेली हरंगुळ - पुणे - हरंगुळ इंटरसिटी एक्सप्रेस आजपासून सुरु झाली असून पुण्याहून सकाळी ६.१० वाजता निघालेली रेल्वे दुपारी १२.३० वाजता लातूर येथे आली लातूर लोकसभा मतदारसंघाचे खासदार सुधाकर जी शृंगारे यांच्यासह लातूर जिल्हा भाजपाच्या वतीने रेल्वेचे आणि सर्व प्रवाशांचे स्वागत केले आणि देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी, देशाचे रेल्वे मंत्री अश्विनी वैष्णव, देशाचे राज्यमंत्री रावसाहेब जी दानवे, राज्याचे उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचे आभार मानण्यात आले. यावेळी पुण्याहून लातूर कडे इंटरसिटी गाडी घेऊन आलेले लोको पायलट बी.के.घाडगे, सहाय्यक लोको पायलट दत्ता गोरे, श्री.प्रशांत जानराव जी यांचे स्वागत केले आणि हरंगुळ वरून निघणाऱ्या गाडीला हिरवा झेंडा दाखवून खासदार सुधाकर शृंगारे यांच्यासह लातूर भाजपाच्या सर्व पदाधिकाऱ्यांनी हिरवा झेंडा दाखवून शुभारंभ करण्यात आला.

याप्रसंगी बोलताना, ही नवीन रेल्वे सुरु झाल्याबद्दल केंद्रीय रेल्वे मंत्री अश्विनी वैष्णव, केंद्रीय रेल्वे राज्यमंत्री रावसाहेब दानवे जी यांच्यासह मध्य रेल्वे विभागाचे आणि मध्य रेल्वे विभागाच्या सर्व कर्मचाऱ्यांचे आभार लातूर लोकसभा मतदारसंघाचे खासदार सुधाकर शृंगारे

नागरिकांच्या सोयीच्या दृष्टीने बदल करण्यासाठी मी पाठपुरावा करणार असल्याचेही त्यांनी सांगितले. ऐनसनासुद्धिया दिवसांमध्ये हरंगुळ - पुणे - हरंगुळ रेल्वे गाडी सुरु करण्याचा निर्णय घेतल्यामुळे प्रवाशांना आणि नागरिकांना मोठा फायदा होणार असून सदसुद्धीच्या काळात ही रेल्वे आपल्या सर्वांसाठी सोयीस्कर असल्याचेही त्यांनी सांगितले. या इंटरसिटी रेल्वेमुळे लातूर - मुंबई, नांदेड - पनवेल, बिदर - मुंबई या रेल्वेवाडी अतिरिक्त तान कमी होणार असून यांमुळे प्रवाशांना होणारा तान आणि त्यांची होणारी हेळसांड सुद्धा कमी होणार आहे. असल्याचेही खासदार सुधाकर शृंगारे यांनी सांगितले. याप्रसंगी लातूर ग्रामीण

बळवंतराव जी जाधव, गणेश जी गोमचाळे, भाजपा लातूर चे माजी जिल्हाध्यक्ष गुरुनाथ मगे, तुकाराम गोरे, सौ.मीनाताई भोसले यांच्यासह नागरिक, पदाधिकारी, कार्यकर्ते, रेल्वेप्रवासी आणि रेल्वेचे कर्मचारी उपस्थित होते. ०१४८७ पुणे- हरंगुळ पुण्याहून सकाळी ०६.१० वाजता सुटल आणि त्याच दिवशी १२.५० वाजता हरंगुळला पोहोचेल. ०१४८८ हरंगुळ- पुणे हरंगुळ येथून दुपारी ०३.०० वाजता सुटल आणि त्याच दिवशी रात्री ०९.०० वाजता पुण्याला पोहोचेल. थांबे: हडपसर, उरुळी, केडगाव, दौंड, जेऊर, केम, कुर्दवाडी, बार्सी टाऊन आणि उस्मानाबाद. संरचना: एक प्रथम वातानुकूलित, एक द्वितीय वातानुकूलित, ४ तृतीय वातानुकूलित, ५ शयनयान, ३ सामान्य द्वितीय श्रेणीसह लगेज कम गार्ड ब्रेक व्हॅन आणि एक जनरेटर कार. आरक्षण: विशेष शुल्कासह विशेष ट्रेन क्रमांक ०१४८७/०१४८८ च्या विस्तारित फेऱ्यांसाठी बुकिंग दि. ०८.१०.२०२३ रोजी सर्व आरक्षण केंद्रांवर आणि ुळीलील. ले.ळप या संकेतस्थळावर सुरु झाली. प्रवाशांनी याची नोंद घ्यावी आणि या सुविधेचा लाभ घ्यावा असे आवाहन करण्यात येत आहे.



भाजपा जिल्हाध्यक्ष दिलीपराव मालक देशमुख, लातूर शहर भाजपा जिल्हाध्यक्ष देवीदास काळे, बाळासाहेबांची शिवसेना पक्षाचे जिल्हाध्यक्ष ऍड

जुईनगर येथे भव्य बौद्ध धम्म रॅलीचे आयोजन

नवी मुंबई/ के एच हनवते :- बौद्धजन पंचायत समिती शाखा क्र ८२८ व संघमित्रा महिला मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने शनिवार दि २१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी सकाळी १० वा. भव्य धम्म रॅलीचे आयोजन करण्यात आले असून नवरात्री चौक सेक्टर २३ जुईनगर ते अभिनंदन हॉल सेक्टर २ नेरुळ येथे सांगता होणार आहे, पूज्य भदंत राहुल रत्न थरो आणि संघ तसेच संस्कार समिती अध्यक्ष मंगेश पवार मा.नगरसेविका तनुजा मडवी, मा.नगरसेवक रंगनाथ ओटी,समाजसेवक जालिंदर ओटी,समाजसेवक हरीश इंगवले,समाजसेवक संतोष सुतार,प्रतिनिधी मंगेश गायकवाड,गोपाळ जाधव धम्म रॅली मध्ये सहभाग घेणार आहेत.सरसेनानी आनंदराज



आंबेडकर यांच्या मार्गदर्शना खाली प्रत्येक वर्षी अनेक कार्यक्रमाचे नियोजन करण्यात येत असते. कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी सुनील शिर्के,सूर्यकांत सावंत,यशवंत शिंदे,समीर साळवी,शिवदास सकपाळ,बुद्धेश्वर दरेकर,बळीराम कांबळे प्रयत्न करीत आहेत. धम्म रॅलीमध्ये उपासक उपसिका यांनी शुभ वस्त्र परिधान करून सहभागी होण्याचे आवाहन सिध्दार्थ साळवी यांनी केले आहे.

प्रबोधनकार अमनकुमार अढाव यांना २०२३ धम्मगिरी सम्यक गौरव पुरस्कार प्रदान

भूम / प्रतिनिधी :- गिरलगावातील बौद्धाचार्य गोकुळ गायकवाड गुरुजी यांनी बहजन हिताय बहजन सुखाय चा नारा देत सर्वांच्या सहकार्याने तीन वर्षांपूर्वी धम्मगिरी नावाने सुंदर बुद्ध विहार निर्माण केले आहे. त्याच बुद्ध विहारात दिनांक : ०८/१०/२०२३ रोजी वर्षावासाचं औचित्य साधून पूजनीय भन्ते गणरत्न महाथेरो यांची उपस्थित लाभली होती त्याप्रसंगी गीतकार प्रबोधनकार अमनकुमार अढाव यांनी आपल्या गीत गायनातून विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी १४ ऑक्टोबर १९५६ रोजी नागपूर येथे तथामार्गाचा धम्म स्वतः स्विकारून असंख्य शोषितांना देखिल तथामार्गाच्या धम्माचं निर्मळ नीर पाजलं, व मी सारा भारत बौद्धमय करीन..! असा दृढ संकल्प केला. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी संकल्पपूर्तीची जबाबदारी तुमच्या आमच्यावर सोडून गेले. या संकल्पास व बाबाहेबांच्या परिवर्तनादी विचारांस जाणणारे व समाजात जागृती निर्माण करणारे प्रामाणिक अनुयायी बोटावर मोजण्याइतकेच आहेत, आणि त्या प्रामाणिक धम्मानुयाय्यांमध्ये उस्मानाबाद (धाराशिव) जिल्ह्यातील, भूम तालुक्यात डॉंगर

द्रीकपारीत वसलेल्या गिरलगावातील बौद्धाचार्य गोकुळ गायकवाड गुरुजी यांचे नाव प्रामुख्याने नमूद करावसं वाटतं. लोकसंख्येने कमी असलेल्या गिरलगावात बहजन हिताय बहजन सुखाय चा नारा देत सर्वांच्या सहकार्याने तीन वर्षांपूर्वी धम्मगिरी नावाचं सुंदर बुद्धविहार निर्माण केलं. दि.०८/०१०/२०२३ रोजी त्याच बुद्धविहारात वर्षावासाचं औचित्य साधून पूजनीय भन्ते गणरत्न महाथेरो, जाधव साहित्यिक सन्माननीय योगीजी वाघमारे, तसेच साहित्यिक डॉ. सारीपुत तुपरे यांच्या हस्ते स्वलिखित पुस्तक 'माझा गाव माझी माणस' प्रकाशित करून गुणवंत मुलांचा सत्कार केला, तसेच विविध क्षेत्रात उत्कृष्ट कार्य करणाऱ्या मान्यवरांना धम्मगिरी सम्यक गौरव पुरस्कार देऊन सन्मानित केले. या मान्यवरांच्या यादीत माझ्यासारख्या गीतकार प्रबोधनकार पामराचेही नाव समाविष्ट करून मलाही धम्मगिरी सम्यक गौरव पुरस्कार २०२३ देऊन सन्मान केला. कार्यक्रमाच्या अगोदर मला गीत गायनाच्या माध्यमातून प्रबोधन



सुप्रसिद्ध गायक बाबासाहेब राजगुरु यांचाही मी खूप खूप आभारी आहे. हा पुरस्कार माझ्यासाठी खूप प्रेरणादायी आहे. अशा शब्दांत आपल्या भावना व्यक्त करून अमनकुमार अढाव यांनी आपल्या सर्वांचे खूप खूप धन्यवाद व्यक्त केले यापुढील कार्यक्रमातून आपली सेवा करण्याची संधी उपलब्ध करून द्यावी. खालील मो. नंबरवर संपर्क करा आपला प्रबोधनकार अमनकुमार अढाव ९००२४९१४६७ प्रसिद्धी प्रमुख :- पत्रकार के.एच. हनवते.