

युवा

अशा तरुणांचा मुलींना खूप येतो राग..!

गर्लफ्रेंड-बॉयफ्रेंड असो की नवरा-बायको, प्रत्येक नात्यात दोन्ही बाजूंनी समंजस असणं महत्वाचं असत. जर कधी पहिली व्यक्ती मागे गेली तर दुसऱ्याने जाऊन त्याची काळजी घ्यावी आणि कधी दुसरी व्यक्ती मागे राहिली तर पहिल्याने जाऊन त्याची काळजी घ्यावी. कोणतीही नाते असेही चालू असते, कोणत्याही नात्याचा विचार केला तर त्याचा त्यांच्या जोडीदारामध्ये काही गोष्टी पाहतात जसे की समोरचा व्यक्तीचा विचार, त्याचा स्वभाव काय आहे, तो इतरांशी कसा वागतो इत्यादी. नात्यातील या गोष्टींमुळे तुमचे नाते एकत्र मजबूत होऊ शकते किंवा ते कमकुवत होऊ शकते. काणांक काहीवेळा नात्यात वाद घेण्याचे कारण तुमच्या वाईट सवारी देखील असू शकतात ज्या तुम्ही त्वरित बदलल्या पाहिजेत. जाणून घ्या त्या ५ सवारीबदल ज्या महिलांना आवडत नाहीत किंवा ज्यामुळे तुमचे नाते कमकुवत होऊ शकते.



■ इमोशनली कनेक्टेड न राहणे : स्ट्रियांना त्यांच्या पार्टनरने त्यांचे एकावे, त्यांच्यावहल सहानुभूती दखावावी आणि त्यांना भावनिक आधार द्यावा असे वाटते. मात्र बन्धाचदा मूळ या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करतात आणि त्यांना समजून घेण्याचा प्रयत्न करत नाहीत आणि जेव्हा सित्रिया काही शेअर करण्याचा प्रयत्न करतात तेव्हा पुरुषांना ते समजत नाही, यामुळे महिलांना घास वाढू शकते. त्यामुळे मुलींनी याची विशेष काळजी घेतली पाहिजे आणि त्यांना भावनिक आधार दिला पाहिजे.

■ जबाबदार्या गांभीर्याने न घेणे : स्ट्रिया अनेकदा आपल्या कुटुंबाची आणि घराची जबाबदारी आपल्या खांचावर घेतात, पण जर त्यांना जर पतीची काही घरगुरी कामासाठी गरज भासत असेल आणि अशा परिस्थितीत तो घरच्या कामात मदत करत नसेल तर महिलांना ते आवडत नाही. समजा तुम्ही बाजारात जात आहात आणि तुमची पार्टनर तुम्हाला काही गोष्टी आणायला सांगते आणि तुम्ही ते करायला विसरलात तर काय होइले हे तुम्हाला चांगलं माहीत आहे, तुम्ही पाहिले असेलच की अनेक लोक आपल्या पनीला घरातील कामात मदत करतात आणि त्यांचे नाते किंतु चांगले चालते.

■ टॉकिसक रिलेशनशिप : कोणतेही नाते टॉकिसक नसून प्रेमावर आधारित असते. खंत तर, काही पुरुष सुरुवातीपासूनच कठोर असतात आणि आपल्या फिलिंग्स कधी दर्शवत नाहीत, ज्यामुळे नातेरांबंधावर नकारातक परिणाम होते. काही स्ट्रियांना अशा पुरुषांची वागण्युक्त आवडत नाही आणि अशा पुरुषांची त्यांनी निपटावले जात आहे. जर तुम्ही असे केले नाही तर तुमची पार्टनर तुमच्या पासून दूर जाऊ शकते.

■ प्रत्येक गोष्टींत दोसी ठरवणे : अनेक प्रत्येक निर्णयावर महिलांना दोष देवात किंवा त्यांना अशी वागण्यक देवात की ज्यामुळे त्या कोणतीही निर्णय घेऊ शकत नाहीत. जर तुम्ही देखील अशा लोकांपैकी एक असाल तर तुम्हाला सावध राहण्याची गरज आहे. अनेक स्ट्रियांना त्यांच्या अनुभवांकडे, मतांकडे दुर्लक्ष केले जाते किंवा कमी लेखले जाते तेव्हा त्यांना आपानासप्द वाढू शकते.

■ जास्त वेळ फोनवर घालवणे, तिला वेळच न देणे :

हल्लीची जीवन खूप धकाकीच जालं आहे. एक घरात राहून माझपाला एकमेकांबदलच्या गोष्टी माहित नसतात.

अशा परिस्थितीत महिला खूप खावूक असतात आणि

आपल्या नव्याने किंवा बॉयफ्रेंडन आपल्याला वेळ द्यावा,

आपल्या समस्या जाणून घेऊन सपेटे कराव अशी इच्छा

असते. अशा वेळी जर तुम्ही सतत नोनमध्ये डोकूं खृपसून

बसला तर ते अजिगतात तिला आवडत नाही. जेव्हा ती

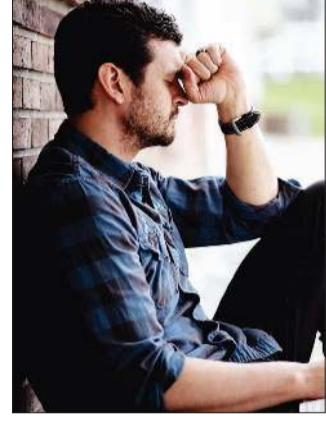
बोलत असते तेव्हा पूर्ण लळ हे तिच्याच बोलण्याकडे

द्याव अशी तिच्या शुल्क अणेका असते. जे पुरुष हे करत नाहीत ते स्ट्रियांना कधीच आवडत नाहीत.



माझी जगायची इच्छा संपली आहे, अशी चिठ्ठी लिहून आयटी अभियंता असलेल्या तुकांनी इमारतीच्या २६व्या मजल्यावरून उडी मारून आमध्यात्म्या केली. पुण्याच्या हिंजवडी येथील द्रक्काऊन ग्रीन सोसायटीमध्ये ३१ मे रोजी ही घटना घडली. अभिलाषा भाऊसाहेब कोथिंबिरे असे या २५ वर्षीय तुकांनी नाव. अभिलाषा हिंजवडी आयटी पार्कमधील एका आयटी कंपनी नोकी करीत होतो. अभिलाषाची आत्महत्या नैराश्यातून झाल्याचे दिसून येत आहे. आयटी अभियंता, गडंडे यांचा पाराग तरीवी तिला नैराश्य काशातूल आलं, हे यथावकाश पोलीस तपासातून समोर घेईलच. पण तुरणांच्या सध्या नैराश्यातून घेऊन आयटी काळजी घ्यावी. गर्वावणी काळजी घ्यावी आहेत? या आत्महत्या रोखता येऊ शकतात का? असे अनेक प्रश्न आपल्यासमोर उभे राहतात...

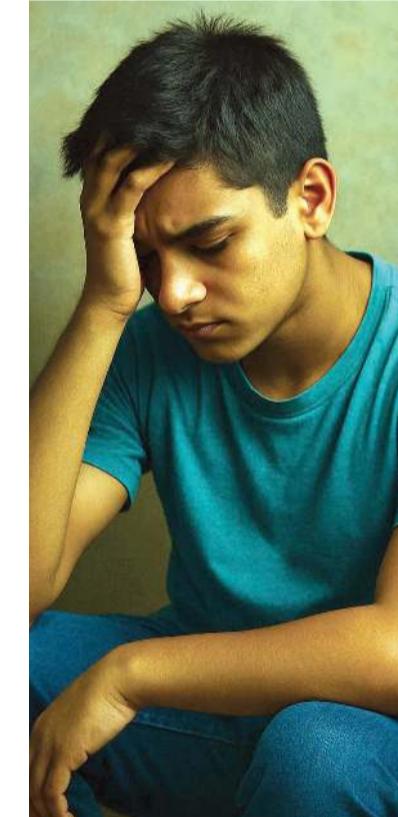
नैराश्य म्हणजे नेमकं काय?



डिप्रेशन ही एक अशी भावना आहे जी तुम्हाला अस्वस्थ करते आणि कोणत्याही कामातील तुमचे स्वारूप्य काढून घेते. ही अशी शिथती आहे जी तुम्हाला आत्महत्येच्या शेवटच्या टोकापायं घेऊन जाते. आपल्यासह काहीची ठीक होत नाही आणि आपण नैराश्यामुळे नसते. साधारणत: ३० टक्के लोकांना अंशिक खवरपात डिप्रेशनची समस्या असते. याची नेमकी कारणे काय आहेत हे आपण जाणून घेऊया...

नैराश्याची नेमकी कारणे काय आहेत?

बन्याच व्यक्तींना आपण नैराश्यामुळे असे वागत आहेत तात नैराश्यामुळे नसते. साधारणत: ३० टक्के लोकांना अंशिक खवरपात डिप्रेशनची समस्या असते. याची नेमकी कारणे काय आहेत हे आपण जाणून घेऊया...
■ आत्मविश्वासाची कमतरता अथवा स्वतःला कमी लेखणे
■ मानसिक अस्वास्थेची अनुवंशिकता अथवा इतिहास असणे
■ काही औषधांच्या सेवनामुळे ताणवपूर्ण घटना आयुष्यात घडल्यामुळे आयुष्यातून महत्वाच्या व्यक्तीला गमावल्यामुळे
■ आपल्यांक अस्वास्थेची अनुवंशिकता आहेत, ज्यामुळे नैराश्याचे गर्वात आपण नैराश्यामुळे नाही आहे. याशिवाय डिप्रेशनाके कोण विकसित करते अथवा कोण नाही हे प्रत्येक मानसाच्या विचार करण्यात पायले आवलंबून असते.
■ व्यायाम : आठवड्यातून ३ ते ५ दिवस ३० मिनिट्स व्यायाम करणे आवश्यक आहे. तसेच योगधारणा केल्यास तुकाला त्याचीही फायदा मिळतो. तुमच्या मांतील विचार मांडून त्यातून काय मार्ग काढायचा हे ठरवणे अत्यंत गरजेचे आहे.
■ अल्कोहोल घेणे टाका : दारू पिणे अथवा ड्राजचे सेवन करणे हे काही वेळासाठी चांगले वाढू शकते. पण जास्त काळ याचा वापर झाल्यास तुमच्या मानवाचा तुम्हाला आयुष्यातून बाहेर निघू शकता.
■ अल्कोहोल घेणे टाका : दारू पिणे अथवा ड्राजचे सेवन करणे हे काही वेळासाठी चांगले वाढू शकते. पण जास्त काळ याचा वापर झाल्यास तुमच्या मानवाचा असता तर तुम्हाला जर आपण डिप्रेशन मध्ये आहेत हेच कल्पना नसल तर दारू अथवा ड्राजचे सेवन टाका.
■ आपली आपल्यांकाली घरावी : रोज व्यवस्थित ८ तास झोप घ्यावी. हेल्पी डाटप खावा. नकारात्मक गोष्टींपासून दूर राहावे आणि आनंद होईल अशा गोष्टी अधिकाधिक प्रमाणात करावा. जेंगेकरून नैराश्यातून दूर होण्यास मदत मिळते. नैराश्य हे आपल्या विचारावर अवलंबून असते. त्यामुळे तुम्हाला जर आपण डिप्रेशन मध्ये आहेत हेच कल्पना नसल तर दारू अथवा ड्राजचे सेवन टाका.
■ आपली आपल्यांकाली घरावी : रोज व्यवस्थित ८ तास झोप घ्यावी. हेल्पी डाटप खावा. नकारात्मक गोष्टींपासून दूर राहावे आणि आनंद होईल अशा गोष्टी अधिकाधिक प्रमाणात करावा. जेंगेकरून नैराश्यातून दूर होण्यास मदत मिळते. नैराश्य हे आपल्या विचारावर अवलंबून असते. त्यामुळे तुम्हाला जर आपण डिप्रेशन मध्ये आहेत हेच कल्पना नसल तर दारू अथवा ड्राजचे सेवन टाका.



नैराश्यावरील उपचार

नैराश्यासह जगणे अत्यंत कठीण आहे. पण यावरील उपचार घेऊन तुम्ही तुमचे जीवन अधिक चांगले करू शकता. त्यासाठी तुम्ही सायकोलॉजिस्ट अथवा सायकॉर्निंग्स एकांतील नैराश्यावरील उपचार घेऊन येता.

■ औषधे : डिप्रेशनच्या उपचारासाठी डॉक्टर अधिकाधिक अंटिडिप्रेसेंट्स, Anxiety अथवा अंटीसापायकोटिक औषधांच्या सेवनाचा सल्ला देतात. मात्र डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतेही औषध घेणे योग्य नाही आणि याचा ओव्हरडोसही घेऊ नये.

■ सायकॉरेप्यरी : आपल्या मनातील नैराश्यावरील उपचार घेऊन येता. नैराश्यावरील भावना काढून टाक्टरांसाठी तुम्ही

सायकॉरेप्यरी घेऊ शकता. यासाठी तुम्ही तुमच्या कुटुंबाचा आणि मित्रांचार्याचा नायांचा आवश्यक आवडत तरीही आनंद न मिळणे

पटकन थकवा येणे अवलंबून असते. त्यामुळे नैराश्यातून दूर होण्यास मदत मिळते. नैराश्य हे आपल्या विचारावर अवलंबून असते. त्यामुळे तुम्हाला जर आपण डिप्रेशन मध्ये आहेत हेच कल्पना नसल तर द



किंडे, मुऱ्या, मुऱ्याळे, बुरल, पाल, उंदीर, हैक्कन, साप, कबुतर, वाळी, मध्यांगे इत्यार्दीचा खालीलीया उपया. कामाचा कुठालाही साईड इफेक्ट नाही. त्रास नाही, वास नाही.

पूर्णा रोड, वी.एस.ए.एल. आॅफिसमोर नांदेड
मो. 9284804221, 9637704308

हरित नांदेड अभियानाला उत्साहात सुरुवात

वृक्षलागवडीसाठी महानगरपालिका, सामाजिक संस्था व वृक्षमित्र फाउंडेशनचा पुढाकार

नांदेड (प्रतिनिधी)— गुरुव्याप्त लंगर साहित्य श्री बाबा होरीसिंग, मनपा आयुक्त डॉ. महेशकुमार डोईफोडे व उपवनसंरक्षण वाबाबद यांच्या प्रमुख उपस्थितीत महानगरपालिका व वृक्षमित्र फाउंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने जागतिक पर्यावरण दिनी विसावा उद्यानात हरित नांदेड अभियानास सुरुवात करण्यात आली.

मनपा आयुक्त डॉ. महेशकुमार डोईफोडे आयुक्त डॉ. महेशकुमार डोईफोडे नांदेड उपराज्य अंतर्गत २०२४ च्या मान्सुन मध्ये शहरात २६ हजारांवर वृक्ष लागवड करण्यात येणार आहे. या अभियानाची सुरुवात पर्यावरण दिनाचे औचित्य साधून दि. ५ जून रोजी विसावा उद्यानात वृक्षारोपण करून करण्यात आली आहे.

याप्रसंगी कार्यक्रमाचे प्रमुख अंतिमी



मनपा आयुक्त डॉ. महेशकुमार डोईफोडे नांदेड उपराज्य अंतर्गत २०२४ च्या मान्सुन मध्ये शहरात २६ हजारांवर वृक्ष लागवड करण्यात येणार आहे. या अभियानाची सुरुवात पर्यावरण दिनाचे औचित्य साधून दि. ५ जून रोजी विसावा उद्यानात वृक्षारोपण करून करण्यात आली आहे.

याप्रसंगी कार्यक्रमाचे प्रमुख अंतिमी

च्यावा, असे आवाहन केले. या कार्यक्रमास प्र. अतिरिक्त आयुक्त तथा उपआयुक्त सुप्रिया टवलारे, उपआयुक्त नितीन गांधव, वनपरिक्षित्र अधिकारी चंद्रघाट, मुख्य उद्यान अधिकारी डॉ. मिर्जा फरहुल्ला बेग, सहाय्यक आयुक्त मो. गुलाम सादीक, क्षेत्रिय अधिकारी रावण यांची उपस्थिती होती.

याप्रसंगी हरित नांदेड अभियान संदर्भात महानगरपालिक्याच्या नियोजनाची भुमिका व ग्रास्ताविक उद्यान अधिकारी चंद्रघाट, मुख्य उद्यान अधिकारी डॉ. मिर्जा फरहुल्ला बेग, यांची संस्था वृक्षमित्र फाउंडेशनचे संतोष मुगटकर, रोटरी क्लबचे, वासवी क्लब, गोदावरी नदी संसद, ऑल इंडिया रिझर्वेबल एसो. नांदेड जनरल ट्रेडस असोसिएशन, लॉन्यन्स प्राइड नांदेड, मेथेडिस्ट मेस-मेथेडिस्ट चर्च, श्री दत्तकृष्ण सेवाभावी संस्था वायाघा, महाशूष मार्गिवेश्वर महिला महासभा, राऊ प्रतिष्ठाण हडको, ज्ञान संवर्धन शिक्षण प्रसारक मंडळ धुपाप, नायगाव, अग्रवाल महिला मंडळ, श्री संत ज्ञानेश्वर सेवाभावी संस्था, ब्रह्मकुमारी वासंतगर, गार्गी संस्कार केंद्र, नांदेड वैदिक एवं यांची संघ, नांदेड, अवॅर्सेंट इंटरनेशनल स्कूल, आर्य वैश्य शिक्षक, अग्रसन समिती, नांदेड, फिर प्रिंट प्रि स्कूल, लायन्स क्लब एंजल्स, नांदेड इच्याटी संस्था संक्रिय सहभागी संस्था वृक्षमित्र फाउंडेशनचे संतोष

मुगटकर, रोटरी क्लबचे, वासवी क्लब, गोदावरी नदी संसद, ऑल इंडिया रिझर्वेबल एसो. नांदेड जनरल ट्रेडस असोसिएशन, लॉन्यन्स प्राइड नांदेड, मेथेडिस्ट मेस-मेथेडिस्ट चर्च, श्री दत्तकृष्ण सेवाभावी संस्था वायाघा, महाशूष मार्गिवेश्वर महिला महासभा, राऊ प्रतिष्ठाण हडको, ज्ञान संवर्धन शिक्षण प्रसारक मंडळ धुपाप, नायगाव, अग्रवाल महिला मंडळ, श्री संत ज्ञानेश्वर सेवाभावी संस्था, ब्रह्मकुमारी वासंतगर, गार्गी संस्कार केंद्र, नांदेड वैदिक एवं यांची संघ, नांदेड, अवॅर्सेंट इंटरनेशनल स्कूल, आर्य वैश्य शिक्षक, अग्रसन समिती, नांदेड, फिर प्रिंट प्रि स्कूल, लायन्स क्लब एंजल्स, नांदेड इच्याटी संस्था संक्रिय सहभागी असणार आहेत.

याप्रसंगी कार्यक्रमाचे प्रमुख अंतिमी

अवैथ कतलीसाठी जाणाच्या १५ बैलांची सुटका; मुदखेड आणि ग्रामीण गण्यात गुन्हा दाखल

नांदेड (प्रतिनिधी)— पोलिसांची नजर चुकवून चारीच्या मागाने जाणारांची तस्करी सुरु आहे. पोलिसांची अशाच तस्करीविद्ध कारवाई करून मुदखेड आणि नांदेड ग्रामीण ठाण्याच्या हृदीतून १५ गोवंश जस केले आहेत. स्थानगुणांने पोलीस नियोजिक उदय खेंडेशवाव यांचे सहकारी अधिकारी पोलीस उपनिवेशक मिलीद सोनकांबळे, महेश कोरे व त्यांच्या पथकातील अंमलदारांनी दि. ५ रोजी मिळून नांदेड एका वाहनातून (एमएच वैश्वन येण्यांनी वाहनासाठी लागवड करण्यात आला आहे. तसेच दि. ५ जून रोजी मुदखेड मधील कुरेशी मोहळ्या येण्यांनी साठ जनारे पकडियात आली. पोउनि महेश कोरे यांचे विपोरिवरून मुदखेड गण्यात गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे. तसेच दि. ५ जून रोजी मुदखेड मधील कुरेशी मोहळ्या येण्यांनी साठ जनारे पकडियात आली. पोउनि महेश कोरे यांचे विपोरिवरून मुदखेड गण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

२६ बीई ३३९८) कतलीसाठी नेण्यात येणरे गोवंशांचे १५ जनावरे पकडियात आली. या जनावरांचे वाहन नांदेड पोलीस स्टेशनच्या ताच्यात देण्यात आले. पोउनि मिलीद सोनकांबळे यांच्या तकातीवरून वाहनासाठ दोन व्यक्ती व वाहन मालकावर गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे. तसेच दि. ५ जून रोजी मुदखेड मधील कुरेशी मोहळ्या येण्यांनी साठ जनारे पकडियात आली. पोउनि महेश कोरे यांचे विपोरिवरून मुदखेड गण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.



नांदेड : राष्ट्रवादी कौंग्रेस शहर जिल्हाध्यक्ष जीवन घोरेर पाटील यांच्या वाढदिवसानिमित्त अभियांत्रित करण्यात आले. यावेळी माझी उपमहापौरी सराजितसिंह गिल, तेजविरासिंह दाक्कणीवाले, अॅड. संघरस्त गायकवाड, फेरोज पेटल, दिपक वापडे, बालासाहेब वोकरे, भारत काकडे, विलास गजभरे, दत्ता पद्मविष्णु, आनंद टिप्पसे, सिद्धांत भावने, विलासदावा गजभरे, उषाताई मरे, सप्नाट आदाव, एकांश वाघामरे, बि.के. कांबळे, प्रेमेजित वायामो, आकाश सोनकांबळे, प्रदीप हानवरे, माधव कदम, रमेश कदम, शंकर भेडीकर आदी दिसत आहेत.

(छाया : करणसिंह वैसे)

आज लोहा येथे शिवराज्याभिषेक दिनानिमित्त कार्यक्रमाचे आयोजन

अशोक साखरे यांचे निधन

नायगाव (प्रतिनिधी)— नासी येथील ज्येष्ठ नायगाव नांदेड अशोक साखरे (वय ६५) यांचे दि. ४ रोजी दुपारी ३ वाजता निधन झाले. त्यांच्यावर गुरुवारी सकाळी ११ वाजता नासी येथे अंत्यसंकर करण्यात आले. त्यांच्या पश्चात पत्ती, दोन मुले, दोन मुरी, सुना, जावर, नातू असा परिवार आहे. राजेश साखरे व श्रीपत यांचे वडील तर सामाजिक कार्यक्रमाचे प्रमुख अंत्यसंकर, चंद्रकांत पत्ती यांचे 'नायगावकर' अंत्यसंकर, चंद्रकांत पत्ती यांचे नायगावकर आहे.



नांदेड : पीपल्स रिपब्लिकन पाटीचे प्रदेश महासचिव बापूव गजभरे यांच्या वाढदिवसानिमित खालीलागत बेंडिंग देऊन फेले वाटप करण्यात आली. यावेळी भद्रत पैयाबोधी, डॉ. सुरेख खुरसाळे, जिल्हाध्यक्ष विनोद भरणे, डॉ. एस.एम. पाटील, सतीष पांडवे, साहेबवार सोनकांबळे, आकाश गजभरे, सचिन मांजरमर्क, डॉ. माधव बसवरे, साहेबवार चिते, प्रविण हाटकर, संदीप गजभरे आदी दिसत आहेत.

(छाया : करणसिंह वैसे)

लाचप्रकरणी दोन्ही तलाठी महिलांची खाणजग्नी कारागृहात

नांदेड (प्रतिनिधी)— वडीलोपार्जित शेती तक्रादाराने त्याच्या पत्त्वाची नावाने लावाचासाठी १६ हजार रुपयांची लाच स्विकारणाच्या दोन महिला तलाठीची गुरुवारी पोलीस कोठडी संपली. त्यांनंतर दुम्न्याचा विभागाने दोन न्यायाधीशांनी त्यांना ५ जूनपर्यंत पोलीस कोठडी दिली होती. गुरुवारी लाचलुपत्र प्रतिवधक विभागाने या दोन्ही महिला तलाठीचा न्यायाधीशांनी त्यांना न्यायालयात आठवारी होता. तांत्रिक संघर्ष बाबी तपासून न्यायालयाने या दोन्ही महिला तलाठीचा जामीन दिला नाही. त्यामुळे लाच मुकाम कारागृहात राहणार.

जमीनीतली काही हिस्सा पत्त्वाची भाग्यशी भिराव आणि वारपार यांच्या वाढदिवसानिमित्त अभियांत्रित करण्यात आले. यावेळी माझी उपमहापौरी सराजितसिंह गिल, तेजविरासिंह दाक्कणीवाले, अॅड. संघरस गायकवाड, फेरोज पेटल, दिपक वापडे, बालासाहेब वोकरे, भारत काकडे, विलास गजभरे, उषाताई मरे, सप्नाट आदाव, एकांश वाघामरे, बि.के. कांबळे, प्रेमेजित वायामो, आकाश सोनकांबळे