

आनंद सागर
मंगल कार्यालय
एका मंगलमय कार्यासाठी लागणारी सर्व प्रकारची सेवा एकाच छताखाली. आता आनंद सागर मंगल कार्यालय येथे राजीच्या कार्यक्रमासाठी भव्य लॉन्स उपलब्ध.
* लग्न सोहळा * साखरपुडा * रिसेप्शन * वाढदिवस * गोट दुगेदर * कॉन्फरन्स * सांस्कृतिक कार्यक्रम
आसना बायपास चौरस्ता, गोरक्षण, जवळ, देवमुख गॅस पंपासमोर कामठा (बु.) नांदेड
व्यवस्था: रथागत मंडप टेकोरेटर्स, मो. 9325610507, 7972904719

गोदातेर
समाचार
संपादक : केशव घोगसे पाटील
www.godateer.com
RNI No.6331/62
REGD.NO. G2/RNP/ND-27/2024-2026

हॉटेल्स द्वारका
शुद्ध शाकाहारी फॅमिली रेस्टॉरंट
मो. प्रियंका महेश वडनकर 7620987408
कोकाटे कॉम्प्लेक्स, आसना बायपास, सांगवी (बु.) हिंगोली रोड, नांदेड.
☎ : 255777, Fax :252211

* वर्ष ६५ वे * अंक १२६ * नांदेड * बुधवार, दि. १३ मे २०२६ * पृष्ठे ६ * किंमत २ रुपये ☎ : 255777, Fax :252211

३ मे रोजी घेण्यात आलेली नीट परीक्षा रद्द

देशभरातील २२ लाख विद्यार्थ्यांना झटका

नवी दिल्ली (प्रतिनिधी) - राज्यातील १० वी आणि १२ वी परीक्षा निकाल नुकताच जाहीर झाला असून १० वी नंतर अनेकांनी नीट परीक्षेची तयारी सुरू केली आहे. तर, १२ वीच्या परीक्षेनंतर कित्येक विद्यार्थ्यांनी नीट परीक्षा देऊन भविष्यात डॉक्टर होण्याचे स्वप्न पाहिले होते. मात्र, केंद्र सरकारने नीट परीक्षेसंदर्भात मोठा निर्णय घेतला असून यंदाच्या वर्षी म्हणजेच ३ मे २०२६ रोजी घेण्यात आलेली नीट परीक्षा रद्द करण्यात आली आहे.



देशातील सुमारे २२ लाख विद्यार्थ्यांनी यंदा ३ मे २०२६ रोजी नीटची परीक्षा दिली होती, त्यामध्ये महाराष्ट्रातील जवळपास अडीच लाख विद्यार्थ्यांनी ही परीक्षा दिली होती. मात्र, देशभरात ४२ तास अगोदरच या पेपरची प्रश्नपत्रिका बाहेर आल्याने पेपर फुटला होता. त्या पार्श्वभूमीवर राष्ट्रीय परीक्षा यंत्रणेकडून हा परीक्षा निर्णय रद्द करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

परीक्षेची नवी तारीख लवकरच

आता नव्या परीक्षेची तारीख लवकरच जाहीर होईल, त्यासाठी परीक्षार्थींचे परीक्षा केंद्र ३ मे रोजीच राहणार असून विद्यार्थ्यांना नव्याने रजिस्ट्रेशन करण्याची गरज नाही. विद्यार्थ्यांकडून नव्या परीक्षेसाठी शुल्क घेतले जाणार नाही, मात्र नव्या परीक्षेसाठी नवे ओळखपत्र दिले जाणार आहे. विद्यार्थी, पालकांनी फक्त एनटीएच्या सूचनांवर लक्ष ठेवावे, असे आवाहन केंद्राकडून करण्यात आले आहे.

नाशिकमधून ३० वर्षीय युवकास अटक

नीट परीक्षा पेपरफुटीप्रकरणात नाशिक पोलिसांच्या गुन्हे शाखेने नाशिकमध्ये राहणाऱ्या ३० वर्षीय युवकाला अटक केली आहे. संशयित आरोपीने बीएएमएस शिक्षण घेतले असल्याची माहिती असून तो मूळचा नाशिक जिल्ह्यातील नांदगाव तालुक्यातील रहिवासी आहे. राजस्थान सीबीआयकडून मिळालेल्या माहितीनुसार नाशिक गुन्हे शाखेने ही कारवाई केली.

नीट पेपर फुटीमुळे नांदेड जिल्ह्यातील १५ हजार ४५८ विद्यार्थ्यांसह पालकांचे टेन्शन वाढले

नांदेड (प्रतिनिधी) - नीट पेपर फुटीमुळे केंद्र सरकारने नीट परीक्षेसंदर्भात मोठा निर्णय घेतला असून दि. ३ मे रोजी घेण्यात आलेली नीट परीक्षा रद्द करण्यात आली आहे. नांदेड जिल्ह्यातील १५ हजार ४५८ विद्यार्थ्यांनी ही परीक्षा दिली होती. रद्दच्या निर्णयामुळे विद्यार्थ्यांसह पालकांचे टेन्शन वाढले आहे.

भारतातील एमबीबीएस, बीडीएस, आयुष आणि पशुवैद्यकीय अभ्यासक्रमांमध्ये प्रवेशासाठी नॅशनल टेस्टिंग एजन्सीद्वारे घेतली जाणारी एकमेव राष्ट्रीय स्तरावरील सामायिक प्रवेश परीक्षा अर्थात नीट परीक्षा पेपरफुटीमुळे रद्द करून या सर्व पेपर फुटीच्या प्रकरणाची चौकशी करण्याची जबाबदारी सीबीआयवर सोपविण्यात आली आहे. या सर्व प्रक्रियेत विद्यार्थ्यांची मात्र कोंडी झाली असून विद्यार्थ्यांसह पालकांवरही प्रचंड मानसिक ताण आला आहे. ही परीक्षा आता पुन्हा एकदा घेण्यात येणार असल्याचे नॅशनल टेस्टिंग एजन्सीद्वारा स्पष्ट करण्यात आले आहे. नांदेड जिल्ह्यातील १५ हजार ४५८ विद्यार्थ्यांनी ही परीक्षा दिली होती.

जिल्ह्यातील परीक्षा केंद्रावर ३ मे रोजी प्रथम सामायिक प्रवेश परीक्षा अर्थात नीट परीक्षा घेण्यात आली होती. या परीक्षेची तयारी

विद्यार्थी दहावीनंतर लगेच सुरू करतात. त्यामुळे दोन वर्षांपासून केलेली संपूर्ण तयारी आता पेपर फुटीच्या प्रकरणामुळे पाण्यातच गेल्याचे स्पष्ट झाले आहे. जिल्ह्यातील १५ हजार ८४० विद्यार्थ्यांची नोंदणी करण्यात आली होती. त्यापैकी १५ हजार ४५८ विद्यार्थ्यांनी ही परीक्षा ३ मे रोजी दिली होती. या परीक्षेसाठी शहरी भागात २४ तर ग्रामीण भागात २२ परीक्षा केंद्र स्थापन केले होते. या केंद्रावर अतिशय कडक वातावरणात परीक्षा घेण्यात आल्या. या परीक्षेसाठी विद्यार्थी आणि त्यांच्या पालकांनी केंद्रावर मोठी गर्दी केली होती. विद्यार्थ्यांचे संपूर्ण भविष्य निश्चित करणारी ही परीक्षा अतिशय महत्त्वापूर्ण होती. यासाठी विद्यार्थ्यांनी आपले संपूर्ण कसब पणाला लावले होते.

यंत्रणेतील त्रुटीमुळे आणि भ्रष्टाचाराच्या वाळवीमुळे पेपर फुटीच्या शाप नीट परीक्षेला गेल्या अनेक वर्षांपासून लागला आहे. गतवर्षीही नीटचा पेपर फुटला होता, मात्र परीक्षा रद्द करण्याचा निर्णय घेण्यात आला नव्हता. गतवर्षीच ही परीक्षा संशयाच्या भोवऱ्यात सापडली होती. २०२४ मध्येही नीटचे पेपर फुटल्याप्रकरणी विद्यार्थ्यांनी आंदोलन केले होते. ३ मे रोजी घेण्यात आलेल्या परीक्षा आता पुन्हा

कधी घेतल्या जाणार याकडे विद्यार्थ्यांचे लक्ष लागले आहे. त्याचवेळी विद्यार्थ्यांना पुन्हा एकदा आता या नीट परीक्षेची तयारी करावी लागणार आहे. त्यामुळे पुन्हा एकदा विद्यार्थ्यांचा ताण वाढला आहे. त्यात पालकांची चिंताही निश्चितपणे वाढलेलीच आहे. तीन मे रोजी झालेली नीट परीक्षा संशयाच्या भोवऱ्यात सापडली होती. राजस्थान पोलिसांच्या स्पेशल ऑपरेशन ग्रुपच्या तपासात अनेक धक्कादायक बाबी पुढे आल्या आहेत. त्यामध्ये परीक्षेतील ७२० पैकी तब्बल ६०० गुणांचे प्रश्न दोन दिवस आधीच विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचल्याचा दावा करण्यात आला आहे. राजस्थानमधील चुरू जिल्ह्यातील एका विद्यार्थ्याने १ मे रोजी सीकरमधील आपल्या मित्राला हे प्रश्न पाठवले होते. पुढे ही प्रश्नपत्रिका सीकरमधील एका संचालकाकडे पोहोचली. त्याने आपल्या वस्तीगृहातील विद्यार्थ्यांना ती दिली आणि पुढे ती इतर विद्यार्थी व करिअर समुपदेशिकांमध्ये पोहोचल्याचे हे स्पष्ट झाले आहे. विद्यार्थ्यांना मिळालेल्या कथित प्रश्नपत्रिका प्रश्नसंचकेत भौतिकशास्त्र रसायनशास्त्र आणि जीवशास्त्र विषयाचे ३००हून अधिक हस्तलिखित प्रश्न होते.

नांदेडसह राज्यात तीन दिवस उष्णतेची लाट

मध्य महाराष्ट्र, मराठवाड्यामध्ये उच्चांकी तापमान वाढणार

पुणे (प्रतिनिधी) - नांदेडसह महाराष्ट्रात पुढील ३ दिवस उष्णतेची लाट येणार असल्याची माहिती हवामान विभागाचे सॉयटिस्ट सखाराम सानप यांनी दिली आहे. मध्य महाराष्ट्र, मराठवाड्यामध्ये उच्चांकी तापमान वाढणार असल्याची माहिती देखील त्यांनी दिली आहे. पुढील ३ दिवसांत राज्यात उष्णतावाचा धोका वाढला आहे, उष्णतावाढमुळे रुग्णसंख्या वाढण्याची शक्यता देखील वर्तवली जात आहे.

पुढील तीन दिवस सतर्कतेचा इशारा देण्यात आला आहे. पुढील ३ दिवस महाराष्ट्राच्या बहुतांश जिल्हांना उष्णतेचा येलो अलर्ट देण्यात आला आहे. अकोला आणि नंदुरबार जिल्ह्याचे तापमान ४५.३ अंशाच्या पुढे गेले आहे.

सद्या राज्यातील बहुतांश जिल्हाचे तापमान ४० च्या पुढे असून पुढील तीन दिवस उष्णतेच्या लाटेचा इशारा देण्यात आला आहे. नागरिकांनी पुढील ३ दिवस विशेष काळजी घेण्याची गरज असल्याचे पुणे हवामान विभागाकडून

मेव्हण्याच्या लग्नासाठी आलेल्या जावयाने केली पत्नीची हत्या; नंतर स्वतः गळफास घेऊन केली आत्महत्या

हिमायतनगर तालुक्यातील बोरगडी तांड्यातील हृदयद्रावक घटना

नांदेड (प्रतिनिधी) - मेव्हण्याच्या लग्नासाठी सासरवाडीत आलेल्या जावयाने पत्नीची चाकूने हत्या करून नंतर स्वतः गळफास घेऊन आत्महत्या केल्याची घटना हिमायतनगर तालुक्यातील बोरगडी तांडा येथे मंगळवारी मध्यरात्री घडली. मिळालेल्या माहितीनुसार, पायल विनोद राठोड (वय ३५) व पत्नी विनोद रंगार राठोड (वय ४०,

रा. धारजणी फुलवाडी तांडा, ता. भोकर) हे आपल्या तीन मुलांसह बोरगडी तांडा नं. १ येथे चुलत भावाच्या लग्नासाठी आले होते. लग्नसमारंभात दोघेही आनंदात वावरत असल्याचे नातेवाईकांनी सांगितले. मात्र, मध्यारात्रीच्या सुमारास विनोद राठोड यांनी पत्नीला घराबाहेर बोलावून काही अंतरावर नेले आणि धारदार चाकूने तिच्यावर वार करून हत्या केल्याचा प्राथमिक

क अंदाज व्यक्त केला जात आहे. यानंतर सकाळी धानोरा शिवायतील एका झाडाला गळफास घेतलेल्या अवस्थेत विनोद राठोड यांचा मृतदेह आढळून आला. या घटनेमागील नेमके कारण अद्याप स्पष्ट झाले नसून स्थानिक पोलिसांकडून तपास सुरू आहे.

घटनास्थळी उपविभागीय पोलीस अधिकारी व्यंजने, पोलीस निरीक्षक अमोल भगत, पोलीस



पेपर फुटीप्रकरणी लातूरमधील क्लासेसची चौकशी सुरू

लातूर (प्रतिनिधी) - नीट (युजी) २०२६ पेपरफुटी प्रकरणात नाशिकनंतर आता लातूरचे नाव समोर येण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. एका विद्यार्थिनीच्या पालकांनी दिलेल्या लेखी तक्रारीनंतर लातूर पोलिसांनी एका खासगी क्लासेसची चौकशी सुरू केली आहे. मॉक टेस्टमध्ये दिलेले तब्बल ४२ प्रश्न प्रत्यक्ष नीट परीक्षेत जशाच्या तसे आल्याचा दावा तक्रारीत करण्यात आला आहे. या तक्रारीमुळे संबंधित क्लासेसचा पेपरफुटी प्रकरणाशी काही संबंध आहे का, याचा तपास सुरू करण्यात आहे.

अमरावती विभागाच्या राज्य सेवा हक्क आयुक्तपदी अरुण डोंगरे यांची नियुक्ती

मुंबई (प्रतिनिधी) - सामान्य प्रशासन विभागाच्या ३० एप्रिल २०२६ च्या अधिसूचनेनुसार अरुण किशोर डोंगरे यांची अमरावती विभागाच्या राज्य सेवा हक्क आयुक्तपदी नियुक्ती करण्यात आली.

अमरावती विभागाच्या राज्य सेवा हक्क आयुक्तपदी काम करण्याची संधी मिळाल्याबद्दल नवनियुक्त आयुक्त अरुण डोंगरे यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा अजित पवार, मुख्य सचिव राजेश अग्रवाल, महाराष्ट्र राज्य सेवा हक्क आयोगाचे मुख्य आयुक्त मनु कुमार श्रीवास्तव तसेच वरिष्ठ प्रशासकीय अधिकाऱ्यांचे आभार मानले. अरुण डोंगरे यांनी नांदेड येथे जिल्हाधिकारी म्हणून सेवा बजावली आहे.

रासायनिक खत युरिया विक्रीमध्ये अनियमितता

माळकौठा येथील मे. शिवकृपा कृषी विकास केंद्रावर गुन्हा दाखल

नांदेड (प्रतिनिधी) - जिल्ह्यात रासायनिक खत व इतर युरिया खताच्या विक्रीमध्ये अनियमितता आढळल्याने मुदखेड तालुक्यातील माळकौठा येथील मे. शिवकृपा कृषी विकास केंद्रावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

जिल्ह्यातील युरिया खत व इतर खताच्या तपासणी संबंधित जिल्ह्यातील कृषी केंद्रांना भेटी देऊन तपासणी करण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. त्याअनुषंगाने कृषी अधिकारी प्रमोद हिलालपुरे, गुणनियंत्रण तालुका कृषी अधिकारी, तंत्र अधिकारी बी.बी. भुंडे, मोहीम अधिकारी सचिन कपाळे, जिल्हा गुण नियंत्रण निरीक्षक अमोल पेकम, कृषी अधिकारी व्ही.एस. निरडे हे मुदखेड तालुक्यात कृषी केंद्रांची

तपासणी करत असताना मे. शिवकृपा कृषी विकास केंद्रास भेट दिली. या केंद्रात युरिया खत तपासणीच्या अनुषंगाने गोदामाची व दुकानाची तपासणी केली असता त्यांच्या ई-पॉस साठ्यानुसार आयपीएल कंपनीचा १.६५ मे.टन., एनएफएल कंपनीचा २.५६ मे.टन., इफको १८ मे.टन., सीएफसीएल १७.२८ मे.टन. असा एकूण ५८.४७ मे.टन. युरिया व आयपीएल कंपनीचा डीएपी २.२५ मे.टन. खत साठा ई-पॉस मध्ये आढळून आला. परंतु प्रत्यक्षात पाहणी केली असता नमुद दुकानात व गोदामामध्ये युरिया व डीएपी खताची एकही बॅग (पोते) आढळून आले नाही.

अथवा दुकानात आढळून आले नसल्यामुळे दुकानदार माधव विठ्ठलराव हाळे यांना सदरील युरिया खत कोणकोणत्या शेतकऱ्यांस विक्री केला, याबाबतच्या विक्री बिलाची मागणी केल असता विक्री बिल सादर करू शकले नाहीत. यावरून मे. शिवकृपा कृषी विकास केंद्र माळकौठा ता. मुदखेड जि. नांदेड या कृषी सेवा केंद्राचे मालक दुकानदार माधव विठ्ठलराव हाळे यांनी अत्यावश्यक वस्तू कायदा १९५५ कलम ३,७ खत नियंत्रण आदेश १९८५ चे कलम १९ चे उल्लंघन केले असल्याचे दिसून आले.

अनुदानित रासायनिक खताचा काळाबाजार करून अकृषक कामासाठी अवैधरित्या विक्री करून,

विधानपरिषदेच्या १७ जागांसाठी पुढील आठवड्यात निवडणूक जाहीर होणार

मुंबई (प्रतिनिधी) - पावसाळी अधिवेशनाआधी विधान परिषदेच्या सदस्यसंख्येत आणखी भर पडणार आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या विधान परिषदेच्या १७ जागांसंदर्भात पुढील आठवड्यात निवडणूक जाहीर होण्याची शक्यता आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणूकाच राज्यात न झाल्याने या मतदारसंघांमध्ये पूर्वी निवडून आलेल्या आमदारांचा कार्यकाळ संपुष्टात येऊनही निवडणूक होऊ शकली नाही. अशात, गेल्या दोन अडीच वर्षांपासून आमदारकीच्या जागा रिक्त आहेत.

काही दिवसांआधी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका पार पडल्या. स्थानिक स्वराज्य संस्था मतदारसंघातील एकूण मतदार संख्येच्या ७५ टक्के मतदार संख्या असेल तर विधान परिषदेची निवडणूक घेता येते. अशात, या १७ जागांसंदर्भात पुढील

आठवड्यात निवडणूक जाहीर होण्याची शक्यता आहे. विधान परिषदेच्या एकूण ७८ सदस्य संख्येपैकी २२ सदस्य स्थानिक स्वराज्य संस्थांद्वारे निवडून जात असतात.

महाराष्ट्र विधान परिषदेच्या ९ जागांसाठी निवडणूक जाहीर करण्यात आली होती. विधान परिषदेच्या ९ जागांसाठी नियमित निवडणूक तर एका जागेची पोस्टनिवडणूक पार पडणार होती. १२ मे २०२६ रोजी विधान परिषदेच्या या १० जागांसाठी निवडणूक होणार होती. परंतु १० जागांसाठी १० उमेदवारांनीच अर्ज दाखल केल्यामुळे महाराष्ट्रातील विधान परिषदेची निवडणूक पडल्या. स्थानिक स्वराज्य संस्था मतदारसंघातील एकूण मतदार संख्येच्या ७५ टक्के मतदार संख्या असेल तर विधान परिषदेची निवडणूक घेता येते. अशात, या १७ जागांसंदर्भात पुढील

KC FASHION MALL
पवित्र बंधतात्या प्रत्येक क्षणी...
SBI बँके जवळ, छत्रपती शिवाजीनगर नांदेड। 7030223399

राष्ट्रवादीच्या राष्ट्रीय कार्यकारिणीतून प्रफुल्ल पटेल, तटकरेची नावं गायब

मुंबई (प्रतिनिधी) - राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्या नवीन राष्ट्रीय कार्यकारिणीवरून मोठा राजकीय गोंधळ निर्माण झाल्याचे चित्र आहे. केंद्रीय निवडणूक आयोगाला दिलेल्या कार्यकारिणीच्या यादीत प्रफुल्ल पटेल, छान भुजबळ, सुनील तटकरे यांचे नाव नसल्याचे अनेकांच्या भुवया उंचवल्या असून चर्चाना उधाण आले आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या नवीन राष्ट्रीय कार्यकारिणीची यादी सध्या सोशल मीडियावर व्हायरल होत आहे.

राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाकडून निवडणूक आयोगाला राष्ट्रीय कार्यकारिणी आणि त्यांचे काम यासंदर्भात सविस्तर यादी २९ एप्रिलला दिल्याचे पत्र प्रसारमाध्यमांमध्ये व्हायरल होत आहे. या पत्रामध्ये राष्ट्रवादी काँग्रेस राष्ट्रीय अध्यक्ष सुनेत्रा पवार यांच्या सोबत जनरल सेक्रेटरी म्हणून पार्थ पवार आणि जय पवार यांचे सुद्धा नाव आहे. मात्र यामध्ये प्रफुल्ल पटेल सुनील तटकरे या

सुनील तटकरे शरद पवारांच्या भेटीला
राष्ट्रवादी काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष सुनील तटकरे हे ज्येष्ठ नेते शरद पवार यांची भेट घेतली आहे. मुंबईतील सिल्व्हर ओक या निवासस्थानी सुनील तटकरेनी शरद पवारांची भेट घेतली. नुकत्याच सुरू असलेल्या राष्ट्रवादीतील घडामोडी, सुनील तटकरे यांचे राष्ट्रवादीच्या राष्ट्रीय कार्यकारिणीत नाव नसल्याच्या बातम्यांनंतर ही भेट होत असल्याने त्याला महत्व प्राप्त झालं आहे.

नेत्यांची नावे राष्ट्रीय कार्यकारिणीमध्ये वाळण्यात आल्याचे या यादीमध्ये दिसत आहे. परंतु या यादीमध्ये तांत्रिक आणि क्लेरिकल चुका असून या दुरुस्त केल्या जातील असे सुनेत्रा पवारांनी एम्स पोस्टमध्ये म्हटलं आहे.

तुमची 'मन की बात' खूप झाली, आता तज्ज्ञांचं एका; राज ठाकरे यांचे नरेंद्र मोदींना पत्र

मुंबई (प्रतिनिधी) - पुढील वर्षभर देशवासियांनी सोनं खरेदी करू नये, तसेच पेट्रोल डिझेलचा वापरही कमीत कमी करावा, असे आवाहन पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी केले. याचदरम्यान, आता काटकसरीच्या आवाहनावर मनसेप्रमुख राज ठाकरे यांनी नरेंद्र मोदी यांना पत्र लिहिलं आहे.

नरेंद्र मोदींनी दोन दिवसांपूर्वी तमाग भारतीयाना काटकसर करण्याचं आवाहन केलां. सोनं खरेदी कमी करा किंवा जवळपास शांबवाच, परदेशात गरज नसेल तर जाऊ नका, पेट्रोल-डिझेलचा वापर कमी करा, विजेवर चालणाऱ्या गाड्या जास्त वापरा, वर्कफ्रॉम होमचा पर्याय स्वीकारा इत्यादी इशारे हे समजलं का ? तर, सोनं, पेट्रोल डिझेल हे आयात करावं लागतं आणि त्यात विदेशी गंगाजळी मोठ्या प्रमाणावर खर्च होत. आणि सध्या इराण युद्धामुळे



खनिज तेलाचे भाव प्रचंड वाढलेत. बरं, मग स्वतः पंतप्रधान आणि त्यांचे सगळे सहकारी देशभर काही शे गाड्यांचा ताफा घेऊन मिरवणुका काढत आहेत, स्वतः वर फुलं उधळून घेत आहेत त्याचं काय करणार आहात आपण ? आमच्याकडून चूक झाली त्याबद्दल दिलगिरी व्यक्त करून, यापुढे माझ्यासकट कोणीही काही इशारे हे समजलं का ? चूका तुमच्या, आणि त्यांचा भुईडून जनतेला का ? असा सवाल राज ठाकरेनी उपस्थित केला.

रुपाली चाकणकरांच्या अडचणी वाढल्या, ईडीने समन्स बजावले

मुंबई (प्रतिनिधी) - नाशिकचा भोंदू बाबा अशोक खरातची वेगवेगळ्या प्रकरणांमध्ये सखोल चौकशी सुरू आहे. याच प्रकरणांमुळे अडचणीत सापडलेल्या राज्य महिला आयोगाच्या माजी अध्यक्ष रुपाली चाकणकर या पुन्हा एकदा चर्चेत आल्या आहेत. रुपाली चाकणकर यांच्या अडचणीत भर पडण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. रुपाली चाकणकर यांची दोन दिवसांपूर्वीच विशेष तपास पथकाद्वारे सोडोपाच तास चौकशी करण्यात आली होती. आता या प्रकरणी सकसमुली संचालनालयाने उडी घेतली आहे. सुत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, ईडीने रुपाली चाकणकर यांना समन्स बजावले असून लवकरच त्यांची कसून चौकशी केली जाणार आहे.

जे जे आपणासी ठावे, ते ते इतरांसी सांगावे
शहाणे करूनी सोडावे, सकळ जन

संरक्षक संपादकः
कै. दैविदारशाव रसाळ

गोदातीर समाचार

संपादक
केशव घोणसे पाटील

मराठी भाषेच्या अस्तित्वावरच प्रश्नचिन्ह

यंदा दहावीच्या परीक्षेत तब्बल १४ हजार विद्यार्थी मराठी विषयात नापास झाल्याची बातमी प्रसिद्ध झाली. ही केवळ शैक्षणिक आकडेवारी नाही, तर ती महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक आणि भाषिक अस्तित्वाला मिळालेला गंभीर इशारा आहे. ज्या राज्याने संत साहित्य, शाहीरी परंपरा, समाजसुधारणेची चळवळ आणि ज्ञानेश्वर-तुकारामांची समृद्ध मराठी भाषा जगाला दिली, त्याच राज्यातील विद्यार्थ्यांना आपल्या मातृभाषेत अपयश येणे ही अत्यंत वेदनादायक आणि लाजिरवाणी बाब आहे. मराठीला नुकताच अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाला असला, तरी प्रत्यक्ष व्यवहारात आणि शिक्षणव्यवस्थेत तिची होत असलेली उपेक्षा अधिक स्पष्टपणे समोर येत आहे. मराठी विषयात एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर विद्यार्थी नापास होणे, हा केवळ विद्यार्थ्यांचा किंवा शिक्षकांचा दोष नाही तर ती संपूर्ण शिक्षणव्यवस्था, शासनाचे धोरण, पालकांची मानसिकता आणि समाजातील बदलत्या भाषिक प्रवाहांची एकत्रित फलश्रुती आहे. गेल्या काही वर्षात निकृष्ट दर्जाचे शिक्षण मिळत असले तरी इंग्रजी माध्यमाच्या शाळांकडे पालकांचा वाढलेला ओढा, मराठी शाळांची घटती संख्या आणि इंग्रजी म्हणजेच यश हा समाजात पसरलेला समज यामुळे मराठी भाषेचे नुकसान झाले आहे. मराठी शिकून भविष्य घडत नाही, रोजगार मिळत नाही किंवा स्पर्धेत टिकता येत नाही, अशा चुकीच्या समजुती जाणीवपूर्वक पसरवल्या गेल्या. परिणामी, मुलांच्या मनातही मराठी ही दुय्यम भाषा असल्याची भावना निर्माण झाली. संस्कृत भाषेची अवस्था त्यापेक्षाही भयावह आहे. याहून गंभीर बाब म्हणजे, घराघरांतून मराठीचे वातावरण कमी होत चालले आहे. अनेक पालक मुलांशी इंग्रजीत बोलणे प्रतिष्ठेचे मानतात. मोबाईल, सोशल मीडिया आणि डिजिटल माध्यमांमुळे मुलांचे वाचन कमी झाले आहे. मराठी पुस्तके, वृत्तपत्रे, कथा-कादंबऱ्या यांच्याशी मुलांचा संपर्क तुटत आहे, नव्हे तर तो संपुष्टात आला आहे. भाषा ही केवळ विषय नसते; ती संस्कार, विचार आणि ओळख घडवणारे माध्यम असते. घरात मराठीचा वापर कमी झाला, तर शाळेत केवळ पाठांतराने भाषेची गोडी निर्माण होऊ शकत नाही. यामध्ये शासनाची जबाबदारीही तितकीच मोठी आहे. अनेक मराठी शाळांमध्ये शिक्षकांची पदे रिक्त आहेत. कमी पटसंख्या असल्याचे निमित्त दाखवून मराठी शाळा बंद करण्याचे शासनाचे धोरण आहे, त्याचप्रमाणे बहुतांश मराठी शाळांमध्ये आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर, गुणवत्तापूर्ण अध्यापन, प्रयोगशील पद्धती यांचा अभाव दिसून येतो. ग्रामीण भागात तर मूलभूत साधनसामग्रीचीही कमतरता आहे. राज्य सरकारने केवळ आदेश काढून किंवा सक्ती करून मराठी वाचवता येणार नाही. त्यासाठी दीर्घकालीन आणि परिणामकारक कृती आराखडा आवश्यक आहे. अनुभवी शिक्षक, भाषा अभ्यासक आणि शिक्षणतज्ज्ञ यांना सोबत घेऊन तीन ते पाच वर्षांचा कालबद्ध कार्यक्रम राबवणे गरजेचे आहे. मराठी भाषा शिकवण्याच्या पद्धतीतही आमूलाग्र बदल करण्याची वेळ आली आहे. विद्यार्थ्यांना केवळ व्याकरणाचे ओझे न वाटता भाषेची आनंददायी ओळख न्हावी, यासाठी डिजिटल माध्यमांचा वापर वाढवायला हवा. उत्कृष्ट व्हीडीओ, ऑडिओ कथा, संवादात्मक उपक्रम आणि प्रयोगशील शिक्षकांचे मार्गदर्शन सर्व शाळांपर्यंत पोहोचवले पाहिजे. 'वारे गुरुजी' किंवा 'रणजितसिंह डिसले' यांच्यासारख्या शिक्षकांनी दाखवून दिले आहे की, योग्य पद्धतीने शिकवले तर विद्यार्थ्यांमध्ये भाषेबद्दल प्रेम निर्माण होऊ शकते. मात्र, मराठीच्या संवर्धनाची जबाबदारी केवळ सरकारवर ढकलून चालणार नाही. पालकांनी घरात मराठी बोलणे, मुलांना मराठी पुस्तके वाचायला देणे, मराठी चित्रपट, नाटक, साहित्य यांची ओळख करून देणे आवश्यक आहे. समाजातील साहित्यिक, पत्रकार, लेखक, कलाकार आणि माध्यमांनीही मराठीची गुणवत्ता आणि प्रतिष्ठा टिकवण्यासाठी पुढाकार घ्यायला हवा. खासगी शाळांनी मराठीला केवळ औपचारिक विषय न मानता विद्यार्थ्यांच्या अभिव्यक्तीचे माध्यम बनवले पाहिजे. आजची परिस्थिती ही मराठी भाषेसाठी धोक्याची घंटा आहे. भाषा जिवंत राहते ती केवळ सरकारी फाईलमध्ये नाही, तर लोकांच्या व्यवहारात, घरात आणि शिक्षणात. जर आता तरी आपण जागे झालो नाही, तर पुढील पिढी आपल्या मातृभाषेपासून अधिक दूर जाईल. मराठीचा अभिमान केवळ घोषणांमध्ये नसून तिच्या प्रत्यक्ष वापरात आणि जतनात असायला हवा. शासन, शिक्षक, पालक आणि समाज यांनी एकत्रितपणे प्रयत्न केले, तरच मराठी भाषेचे भविष्य सुरक्षित राहील. नाहीतर अभिजात दर्जा मिळालेली भाषा आपल्या घरातच उपेक्षित ठरेल.

भग्न दगडांपासून अखंड श्रद्धेपर्यंत : सोमनाथची गाथा

भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर लवकरच, १३ नोव्हेंबर १९४७ रोजी तत्कालीन केंद्रीय गृहमंत्री आणि उपपंतप्रधान सरदार वल्लभभाई पटेल सोमनाथ येथे गेले. समुद्रकिनारी उभे राहून त्यांनी मंदिराच्या भग्नावशेषांकडे गंभीर नजरेने पाहिले आणि एक प्रतिज्ञा केली सोमनाथ मंदिराच्या पुनर्निर्माणाची. तो क्षण म्हणजे भारताच्या सांस्कृतिक पुनर्जगण्याचा पहिला मोठा जागर; आपल्या सभ्यतेच्या स्वाभिमानाच्या सार्वजनिक पुनर्प्राप्तीचा क्षण होता. आणि आता, ११ मे रोजी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांनी सोमनाथ अमृत महोत्सवात उपस्थित राहून मंदिराच्या पुनर्स्थापित तेजात सहभाग घेतला, तेव्हा तीच प्रतिज्ञा पुन्हा नव्याने प्रचलित झाल्यासारखी वाटते. विशेष महापूजा, कुंभाभिषेक, ध्वजारोहण आणि लाखो भाविकांची उपस्थिती हे सर्व मिळून भग्नावशेषातून पुनर्निर्माणकडे आणि पुनरुत्थानकडे झालेल्या अखंड प्रवासाची घोषणा करतात. सरदार पटलांच्या दूरदृष्टीपासून आजच्या आत्मविश्वासपूर्ण भारतापर्यंतचा हा अखंड सांस्कृतिक प्रवाह आहे. ही परंपरा, कालातीत आणि प्रेरणादायी, प्रत्येक पिढीला आपल्या वारशाचे जतन करण्याचे, ऐक्याचे रक्षण करण्याचे आणि भारताच्या सनातन आत्म्यावर दृढ श्रद्धा ठेवत समृद्ध, सुसंवादी आणि अखंड भविष्याकडे वाटचाल करण्याचे आवाहन करते.

अमेरिकन लेखक मार्क ट्वेन यांनी एकदा म्हटले होते की, वाराणसी इतिहास, परंपरा आणि आख्यायिकांपेक्षाही प्राचीन आहे. पण कदाचित त्यांनी प्रभास पाटण आणि सोमनाथ पाहिले नसावे. भागवत पुराणानुसार, चंद्राला त्याचे सासरे दक्ष यांनी शाप दिला होता. त्या शापातून मुक्त होण्यासाठी चंद्राने याच स्थळी भगवान शिवाची आराधना केली आणि म्हणूनच 'सोमनाथचंद्राचा अधिपती' हे नाव उदयास आले.

मंदिर उभे राहण्याच्या खूप आधीपासून प्रभास पाटण हे मानवी वस्तीचे केंद्र होते. इ.स.पू. ३००० पासून येथे शेती आणि पशुपालन करणारी पूर्व-हडप्पा संस्कृती अस्तित्वात होती. सिंधू संस्कृतीच्या न्हासानंतरही येथे जीवन टिकून राहिले. येथे सापडलेली रेड पॉलिश वेअर मातीची भांडी आणि प्रारंभीच्या लिपीचे पुरावे याची साक्ष देतात. इसवी सनाच्या प्रारंभीच्या शतकात हे एक साधे, पण महत्त्वाचे नगर होते. समुद्रकिनाऱ्यालगत ७ ते १०



मीटर खोलीवर सापडलेले दगडी नांगर प्राचीन सागरी व्यापाराचे साक्षीदार आहेत. हा किनारा केवळ निसर्गमय नव्हता, तर व्यापाराचे प्रवेशद्वार होता. येथे वस्ती आणि पवित्रता एकत्र वाढत गेली.

प्राचीन ग्रंथांमध्ये प्रभास क्षेत्राला तीर्थ म्हणून संबोधले आहे. महाभारतामध्ये भगवान कृष्णाच्या देहत्यागाचे स्थळ म्हणून प्रभासाचा उल्लेख आहे. दगडांनी अमरत्वाची भाषा शिकण्यापूर्वीच हा किनारा सांसारिक आणि आध्यात्मिक जगामधील एक पवित्र संगम होता. त्याची प्रारंभीची रूपे साधीलाकूड आणि गवातीचीअसली, तरी ती मानवी मनाच्या दैवी शोधाची खूण होती.

इ.स. ६४९ च्या सुमारास वल्लभीच्या मैत्रक राजवटीत पहिले ऐतिहासिकदृष्ट्या प्रमाणित मंदिर उभे राहिले. पुढे ९ व्या १० व्या शतकात चालुक्य/सोलंकी काळात सोमनाथ हे काशी आणि उजैनच्या बरोबरीचे प्रमुख तीर्थस्थान बनले. पुरातत्त्ववेत्ता बी. के. थापर यांना १९०५१ मधील उत्खननात असलेले गर्भगृह, अंतराळ आणि सभामंडप यांचा समावेश असलेली भव्य रचना. पूर्वाभिमुख त्रि-अंग संधार प्रासादाचे अवशेष सापडले. लक्ष्मीश मूर्तीच्या अवशेषांनी त्याची शैव परंपरा सिद्ध केली. चिद्राने मंदिराच्या नेमक्या कालखंडावर मतभेद करतात, परंतु एक गोष्ट निर्विवाद आहे. सोमनाथ त्या काळात अत्यंत वैभवशाली झाले होते आणि लवकरच त्याची कठोर परीक्षा होणार होती. ही परीक्षा अनेक लाटांमध्ये आली. इ.स. ७२५ मध्ये उमय्यद सेनापती जुनेद इब्न अब्द अल-रहमान

अल-सुरिने हल्ला केला, जो पहिला इस्लामी आक्रमण मानला जातो. परंतु सर्वांत मोठा आघात ८ जानेवारी १०२६ रोजी झाला, जेव्हा गझनीचा महमूद आपल्या पंधराव्या मोहिमेत सोमनाथावर चालू लागला. शिवलिंग फोडण्यात आले, खजिना लुटण्यात आला. अल बिस्मी यांनी मंदिरातील संपत्तीचे वर्णन केले आहे. सोने, चांदी, मोती, रत्ने आणि गावांच्या महसुलातून जमा झालेली संपदा.

तथापि, पुरातत्त्वज्ञ पुरावे दर्शवतात की, मंदिराचे भग्नावशेष त्वरित एकत्र करून सुरक्षितपणे पुरले गेले. म्हणजेच, श्रद्धा उद्ध्वस्त झाली नव्हती. इ.स. १०३८ मध्ये गोव्याच्या कदंब राजाने सोमनाथाला भेट दिली, यावरून पुजा-अर्चा किंवा पुनरुज्जीवनाची भावना त्वरित पुन्हा उभी राहिल्याचे दिसते. मंदिराचे रूप तुटले, पण संस्कृतीचे चेतन कायम राहिले.

पुढील काळातही विध्वंस आणि पुनर्निर्माण यांचे चक्र सुरूच राहिले. इ.स. ११६९ मध्ये सोलंकी राजा कुमारपालाने पाचवे भव्य दगडी मंदिर उभारले. प्रभास पाटण येथील भद्रकाली मंदिरातील शिलालेखात त्याचा उल्लेख आहे. त्यानंतर १२९९ मध्ये अलाउद्दीन खिलजीचा सेनापती उलुग खानने मंदिर उद्ध्वस्त केले. स्थानिक रक्षक वाजा मालसुत आणि पदमल यांनी मंदिररक्षण करताना प्राण दिले. पुढे चुडासमा राजा महिपाल देव यांनी १३०८ मध्ये मंदिराचे पुनर्निर्माण केले आणि त्यांचा पुत्र खेकाराने शिवलिंगाची पुनःप्रतिष्ठा केली. यानंतर झफर खानने १३९५ मध्ये मंदिर उद्ध्वस्त करून तेथे जामा मशिद आणि

प्रशासकीय उभारल्याचे उल्लेख आहेत. पुढे महमूद बेगडा, पोर्तुगीज आक्रमक, आणि नंतर औरंगजेब यांच्या आदेशाने १६६५ आणि १७०६ मध्ये पुन्हा विध्वंस घडवून आणण्यात आला. पुजाऱ्यांची हत्या, मंदिर परिसरातील अपवित्र कृत्ये आणि संपूर्ण रचना पाडण्याचे प्रयत्न झाले; परंतु तीर्थक्षेत्र टिकून राहिले.

जरी मंदिर वारंवार उद्ध्वस्त झाले, तरी स्मृती कधीच नष्ट झाली नाही. इ.स. १७२८३ मध्ये पुण्यश्लोक आहिल्यादेवी होळकर यांनी आपल्या वैयक्तिक निधीतून सोमनाथाजवळ नवीन दगडी मंदिर उभारले. हे मंदिर १९ व्या आणि २० व्या शतकात सोमनाथच्या श्रद्धेचे केंद्र राहिले. १८४२ मध्ये ब्रिटिश गव्हर्नर-जनरल लॉर्ड एलेनबरो यांनी अफगाणिस्तानातील महमूद गझनीच्या कबरीतून चंदनाचे दरवाजे आणले आणि ते सोमनाथचे मूळ दरवाजे असल्याचा खोटा दावा केला. हा ब्रिटिश सत्तेचा हिंदू समाजाचे समर्थन मिळवण्यासाठी आणि ब्रिटिश राजवटीला वैध ठरवण्यासाठी राजकीय प्रचार होता. हे दरवाजे नंतर आग्रा किल्ल्यात ठेवण्यात आले. १९२२ मध्ये के. एम. मुन्शी यांनी सोमनाथचे भग्नावशेष पाहिले. त्यांनी त्या अनुभवाचे वर्णन भक्ती आणि लजा असे केले आणि याच अनुभवातून त्यांच्या मनात मंदिर पुनर्निर्माणाची आजीवन बांधीलकी निर्माण झाली.

स्वातंत्र्यानंतर सोमनाथच्या इतिहासाचे अंतिम पर्व सुरू झाले. ऑक्टोबर १९४७ मध्ये जुनागढ भारतात विलीन झाले आणि हिंदूंना मंदिर दुख्खीतून बंदी हटवण्यात आली. १२१३ नोव्हेंबर १९४७ रोजी सरदार पटेल, एन. व्ही. गाडगीळ आणि जामसाहेब यांनी भग्नावशेषांना भेट दिली. तेव्हा पटलांनी जाहीर केले: या शुभ नववर्षदिनी आम्ही सोमनाथ मंदिर पुनर्निर्माणाचा निर्णय घेतला आहे.

जुनागढ प्रशासन आणि जामसाहेबांनी तत्काळ देण्या दिल्या. सुमारे ५,००० एकर जमीन मंदिर, संस्कृत विद्यापीठ

आणि सांस्कृतिक केंद्रासाठी राखीव ठेवण्यात आली. यानंतर वाद निर्माण झाला. महात्मा गांधींच्या सल्ल्यानुसार सरकारने थेट निधी न देता लोकवर्गणीतून मंदिर उभारण्याचा निर्णय घेतला, जेणेकरून हे राज्यप्राय धार्मिक प्रकल्प न राहता लोकसहभागाने उभे राहिलेले सांस्कृतिक पुनरुत्थान ठरेल. दरम्यान, तत्कालीन प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू यांनी या प्रकल्पाला 'हिंदू पुनरुत्थानवाद' म्हणून विरोध केला. परंतु सार्वजनिक देणण्यांमुळे प्रकल्प थांबवता आला नाही.

१५ डिसेंबर १९५० रोजी सरदार पटेल यांचे निधन झाले, तरी काम सुरूच राहिले. अखेर ११ मे १९५१ रोजी राष्ट्रपती राजेंद्र प्रसाद यांच्या हस्ते प्राणप्रतिष्ठा करण्यात आली. सोमपुरा शिल्पकारांनी बांधलेल्या मारु-गुर्जर शैलीतील मंदिरात नवीन ज्योतिर्लिंगाची स्थापना झाली. शतकानुशतके कुजबुजत राहिलेली प्रतिज्ञा अखेर दगडात साकार झाली. नेहरू या समांभाला उपस्थित नव्हते.

आज सोमनाथ हे केवळ पर्यटनस्थळ किंवा धार्मिक प्रतीक नाही; ते दगड आणि गाळात लिहिलेले भारतीय संस्कृतीचा इतिहासग्रंथ आहे. त्याची खरी ओळख अखंड वैभवात नसून प्रत्येक विध्वंसानंतर पुन्हा उभे राहण्याच्या मानवी निर्णयात आहे. त्याच्या पायाभूत थरांमध्ये हडप्पाकालीन वसाहती, प्राचीन व्यापारी आणि शांतीच्या शोधात आलेले भक्त सामावलेले आहेत. प्रत्येक पुनर्निर्माणमैत्रक राजे, सोलंकी सम्राट, मराठा राण्या किंवा नवस्वतंत्र भारत यांना ही समाप्ती नाही; आम्ही पुन्हा उभारू हा एक जाणीवपूर्वक केलेला उच्चार होता.

सोमनाथ आपल्याला शिकवते की लवचिकता म्हणजे कधीही न पडणे नव्हे, तर पडूनही कायमते न राहणे पुन्हा पुन्हा उभे राहणे. समुद्रकिनारी उभे असलेले हे मंदिर केवळ भगवान शिवाचे स्मारक नाही; तर त्या अदृश्य मानवी आत्म्याचे प्रतीक आहे, जो शतकानुशतके समुद्राच्या काठावर येऊन शांतपणे म्हणत राहतो आम्ही अजूनही येथे आहोत. आम्ही स्मरण ठेवतो. आम्ही पुन्हा उभारतो. आम्ही टिकून राहतो.

-ब्रिजेश सिंह,

प्रधान सचिव तथा महासंचालक, माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, मुंबई

मल्लांचा आधारवड हरपला-कुस्ती भीष्माचार्य पंढरीनाथ पठारे (अण्णा)



लाल मातीला आला हुंदका

भावपूर्ण श्रद्धांजली

स्वर्गीय पै. पंढरीनाथ पठारे (अण्णा) आपले कार्य, आपली माया आणि कुस्तीवरील निस्सीम प्रेम सदैव स्मरणात राहील.

-कुस्ती मल्लविद्या महासंघ

घरात वारकरी परंपरा आणि लाल मातीतील कुस्तीचे संस्कार होते. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीत त्यांनी बालपण घालवले. दिवसभर शेतात राबायचे आणि संध्याकाळी तालमीत जाऊन लाल मातीशी मैत्री करायची, हा त्यांचा दिनक्रम. स्वतः मोठे पैलवान होण्याचे स्वप्न त्यांनी पाहिले, मात्र गरिबीने ते स्वप्न अर्पूण ठेवले. पण कुस्तीवरील प्रेम कधीच कमी झाले नाही.

स्वतःचे स्वप्न अर्पूण राहिले, पण हजारो मल्लांची स्वप्ने पूर्ण करण्याचा ध्यास त्यांनी घेतला. गोकुळ वस्ताद तालमीतून त्यांनी महाराष्ट्राला आणि देशाला अनेक नामवंत मल्ल दिले. रस्तुम-ए-हिंद पै. हरिश्चंद्र बिराजदार यांच्यासारख्या महान वस्तादांच्या कार्यामागे

अण्णांचा मोठा वाटा होता. त्याकाळी मोडकळीस आलेली गोकुळ वस्ताद तालमी पुन्हा उभी करण्यासाठी त्यांनी तन, मन आणि धन अर्पण केले. त्या तालमीतून महाराष्ट्र केसरी, शिवछत्रपती पुरस्कार विजेते आणि आंतरराष्ट्रीय खेळाडू घडले. आंतरराष्ट्रीय पैलवान काकासाहेब पवार, गोविंद पवार, राहुल आवारे, रवींद्र पाटील, दत्ता गायकवाड, राहुल काळभोर यांसारख्या अनेक नामवंत मल्लांच्या यशामागे अण्णांचे प्रेम, त्याग आणि आर्थिक पाठबळ उभे होते. गरीब मल्लांना दूध, तूप, खुराक, औषधोपचार किंवा पैशांची गरज भासली की पहिली आठवण यायची ती पंढरीनाथ पठारे अण्णांची. त्यांनी कधीही मदतीचा गाजा-वाजा केला नाही. त्यांच्या दारी आलेला माणूस कधी रिकाम्या हाताने परत गेला नाही.

अण्णा हे केवळ कुस्तीप्रेमी नव्हते, तर ते माणुसकीचे विद्यापीठ होते. महाराष्ट्रभरातील अनेक तालमी, मल्ल आणि कुटुंबांना त्यांनी संकटाच्या काळात आधार दिला. सांगली-कोल्हापूर महापुरात अनेक मल्लांच्या घरांसाठी

त्यांनी मदतीचा हात पुढे केला. कुस्तीच्या उत्थानासाठी त्यांनी आयुष्यभर निःस्वार्थपणे कार्य केले.

आज पुण्यातील कुस्तीला जे वैभव, प्रतिष्ठा आणि ग्लॅमर प्राप्त झाले आहे, त्यामागे सिंहाचा वाटा जर कोणाचा असेल तर तो पै. पंढरीनाथ पठारे अण्णांचा आहे. त्यांनी स्वतःच्या आयुष्याला कधीच महत्त्व दिले नाही; त्यांच्यासाठी मल्लांचा घाम, तालमीतील माती आणि कुस्तीची परंपरा हेच सर्वस्व होते.

महाराष्ट्र शासनाने त्यांना प्रदान केलेला शिवछत्रपती जीवनगौरव पुरस्कार हा खरंतर त्यांच्या कार्यापुढे छोटाच वाटतो. कारण अण्णांनी केवळ पुरस्कार जिंकले नाहीत, तर त्यांनी माणसं जिंकली. त्यांनी कुस्तीला आधार दिला, मल्लांना उभं केलं आणि लाल मातीची परंपरा जिवंत ठेवली.

आज अण्णा आपल्यात नाहीत, पण त्यांनी घडवलेले मल्ल, त्यांनी उभ्या केलेल्या तालमी आणि त्यांच्या आठवणी कायम महाराष्ट्राच्या कुस्तीविश्वात जिवंत राहतील. तांबड्या मातीचा हा महान उपासक काळाच्या पडद्याआड गेला असला तरी त्यांचे कार्य आणि त्यांची माया सदैव प्रेरणा देत राहील.

राहण्याच्या माणसांना लोकं जास्त बोलतून दाखवतात. कारण ते लोकांना बोलायला सोपे व मऊ असतात. तेव्हा आपण काहीही केलेले नसताना अनेक लोकं सोबत आपले नाव जोडून विनाकारण बदनाम होण्यात काही अर्थ नाही. तेव्हा आशा विश्विस व अनिश्चित लोकांपासून चार पावले दूरच बरे, नाही का! कित्येक मिळतीतील माणसे माणसासारखी अनेक वळणावारी निवडताना चोखंदळ असावे ज्यांना चांगले समजायचो आपण तेच जर निघत असतील खालच्या स्तरातले, तेव्हा माणसे कोणती व जनावरे कोणती हा फरक करत बसण्यापेक्षा

संगत निवडा चांगली नको भलीमोठी पंगत जे चांगले ते संगत अनू जितकी होती वाईट ते आजपासून जरा दूरच कारण दिसले त्यांचे 'बेशरम' रंग!!

- अमोल भारती

नांदेड
मो.८८०६७२१२०६

आपण लहापणापासून ऐकत आलोय, की वाईटापासून दूर रहावे; जे चांगले तेच करावे; आणि जे चांगले नाहीत त्यांची संगतही करू नये; वैभवे. मुळात असे सांगण्यामागे हेतू हा असतो की आपला पाल्ये चांगल्या संस्काराने परिपोषित होवून सोज्वळ व निकोप व्यक्तिमत्व घडावे. शाळेमध्येही अशीच शिकवण दिली जाते. घरचे कदाचित बाहेरच्यांची काळजी घेणार नाहीत; पण शाळेतल्या गुरूजींना सर्व समानच की! तरीसुद्धा सर्व मुले सारखीच घडत नाहीत. का असे घडते? इथे चुकते ती संगत. जसे विरजण दुधाचे दही करते, तसे हे वाईटाचे विरजण जागोजागी पसरलेले असते, अनेकजण दूषित करायला. पण आद्यर्थ वाटते कधी जेव्हा सर्व परिसर, शिक्षण, संस्कार चांगले असताना एखादा दुष्ट निपजतो तेव्हा! नैतिकतेने भ्रष्ट झालेले कसे काय आपोआप घडतात? हा एक न सुटलेला प्रश्नच आहे. पण सामान्य निरीक्षणावरून त्याचे एक कारण असे की मुळात हे स्वतःच दुष्ट होण्याचे विरजण असतात, ज्याला दुसऱ्याची त्याला कलंकित करण्यासाठी गरज पडत नाही.

आपण त्यांना विश्विस किंवा विकृत म्हणू शकतो. समाजासाठी खऱ्या अर्थाने हा वर्ग खूप हानिकारक असतो. कारण यांच्यामध्ये मोठ्या व्याप्तीने समाज दूषित करण्याची प्रचंड शक्ती असते. तेव्हा या

संगत ही चांगल्याचीच हवी!

प्रवृत्तीच्या लोकांची संगत आणि आपले त्यांच्याशी जोडलेले नाव नसणे हे सगळ्यात उत्तम. कारण चांगली माणसे जितक्या लवकर ओळखू येतात तितक्याच लवकर वाईटही कधी न कधी दृष्टीस पडणारच. मग या वाईटाशी तुम्हीही कधीकाळी जोडलेले होतात, म्हणून कशाला आपली विनाकारण बदनामी करून घ्यायची? जिथे तुम्ही शंभर आणे खरे सोने असताना.

मी केव्हापासून म्हणतोय की वाईट, दुष्ट, अनैतिक, विकृत वेगरे. याचा अर्थ कोण ही लोक? म्हणजे ती पण माणसेच असतील की! वेगळी थोडी असणार ती! आपल्यातलीच ती. काही प्रत्यक्ष वाईट दिसणारी तर काही चांगुलपणाचा पडदा पांघरून आतून अत्यंत नीच वृत्तीची असणारी. यातपण बाहेरून एक व आतम ध्ये एक हे तर सर्वात घातक. मुळात हे सर्व सांगण्याचा उद्देश हा की स्वतःतले चांगल्यातले चांगले शोधण्यासाठी व एक उत्तम दृष्टी निर्माण करून चांगले मोती आपल्याच व्यक्तिमत्त्वात रहावे यासाठी वाईटाची संगत व संबंध नकोच.

मग वाईट म्हणजे काय? जे चूक की बरोबर या सोप्या संज्ञेत साध्या बुद्धीला कळते ते वाईट. जसे खोटे बोलणारे वाईट; जसे फसवणूक करणारे वाईट, जसे इतरांना लुबाडणारे वाईट, जसे कोणाचेच न होवू शकणारे वाईट, जसे स्वतः च्या हव्यासाठी वाडेल त्याच्या मनाशी खेळणारे वाईट, जसे मी चांगला व सर्व वाईट म्हणणारे वाईट, जसे नात्याला पैशात तोलणारे वाईट, जसे हवी तेव्हा आपली मर्जी बदलणारे वाईट. असे बरेचजग!

म्हणून चांगल्याची संगत करा, वाईटाची नको. कोणी तुम्हाला चांगले म्हणत असतील, पण वाईट कोणी तोंडावर म्हणत नाही. याचा अर्थ आपण शंभर टक्के चांगले होत नसतो, याचा अर्थ तुम्हालाही स्वतःचे व्यक्तिमत्व माहीत नाही असाही नाही, याचा अर्थ तुमचे कर्म कोणालाच माहिती नाही असाही नाही; याचा अर्थ स्वतःच्या फायद्यासाठी स्वतःचे तत्व व महत्त्व तुम्ही वेशीला टांगले नसतील असाही नाही? बरेच अर्थ व शैली त्यांच्यात असावेत इतकी ती घाणेराडी व्यक्ती मोठी नसते. पण एवढे नकी की जो समाजात फारच दुष्ट, घाणेराडा व अनैतिक असतो त्यापेक्षा त्याच्यासोबत

नांदेडमध्ये जलसंधारण कामांना वेग; ३७९ पैकी १७७ कामे पूर्ण

नांदेड (प्रतिनिधी) - एल निनोच्या सहाय्य परिणामांच्या पार्श्वभूमीवर नांदेड जिल्ह्यात जलसंधारणाच्या कामांना मोठ्या प्रमाणात गती देण्यात आली आहे. जिल्हाधिकारी राहुल कडिले यांच्या मार्गदर्शनाखाली मृद व जलसंधारण विभागामार्फत सन २०२५-२६ या आर्थिक वर्षात नाला खोलीकरण व रुंदीकरणाच्या एकूण ३७९ कामांना प्रशासकीय मान्यता देण्यात आली आहे. त्यापैकी १७७ कामे पूर्ण झाली असून, २०२ कामे सध्या प्रगतीपथावर आहेत. आतापर्यंत १ लाख ७८ हजार ६६८ मीटर खोलीकरणाचे काम पूर्ण करण्यात आले आहे.

उर्वरित कामे पावसाळ्यापूर्वी पूर्ण करण्याचे नियोजन प्रशासनाने केले असून, आणखी ८६ हजार ५८३ मीटर खोलीकरणाचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. या कामां-मुळे पावसाळ्यात शेतामध्ये पाणी साचून होणारे नुकसान कमी

भूजल वाढीसह शेतकऱ्यांना मोठा दिलासा



होणार असून, भूजल पातळीत वाढ होण्यास मदत मिळणार आहे. परिणामी पाणीटंचाई निवारण, सिंचन सुविधा आणि शेती उत्पादन वाढीस चालना मिळणार आहे.

याशिवाय जलसंधारण कामांच्या परिसरात एक लाख बांबू लागवडीचे उद्दिष्ट निश्चित करण्यात आले आहे. बांबू लागवडीमुळे जमिनीची धूप रोखण्यास मदत होणार असून

पर्यावरण संवर्धनालाही हातभार लागणार आहे. कमी खर्चात अधिक उत्पादन मिळत असल्याने शेतकऱ्यांच्या उत्पन्नासाठीही हा उपक्रम उपयुक्त ठरणार आहे. दरम्यान, 'गाळमुक्त धरण-

गाळमुक्त शिवार' अभियानांतर्गत सन २०२५-२६ मध्ये आतापर्यंत ५४ तलावांमधून गाळ काढण्यात आला आहे. ५८४ शेतकऱ्यांनी ९ लाख ६३ हजार २४३ घनमीटर गाळ शेटात टाकला आहे. त्यामुळे संबंधित भागातील पीकपद्धतीत बदल होऊन गहू, हळद आणि कापूस यांसारख्या नगदी पिकांकडे शेतकऱ्यांचा कल वाढला आहे. यामुळे शेतकऱ्यांच्या उत्पन्नात वाढ होऊन रोजगारासाठी होणारे स्थलांतरही कमी होण्यास मदत होत आहे.

सन २०२६-२७ साठी या अभियानांतर्गत २८ कामांना प्रशासकीय मान्यता देण्यात आली असून अंदाजे ८ लाख ५८ हजार १३५ घनमीटर गाळ काढण्याचे उद्दिष्ट निश्चित करण्यात आले आहे. या उपक्रमाचा लाभ ४८८ शेतकऱ्यांना होणार असल्याची माहिती जलसंधारण विभागाने दिली.

राष्ट्रीय लोकअदालतीमध्ये १६८० प्रकरणे निकाली; ७ कोटी ६८ लाख रुपयांची तडजोड

नांदेड (प्रतिनिधी) - महाराष्ट्र राज्य विधी सेवा प्राधिकरण, मुंबई यांच्या आदेशान्वये आणि प्रमुख जिल्हा न्यायाधीश तथा अध्यक्ष जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरणाचे अध्यक्ष नॅट्रके. ब्रह्मो यांच्या अध्यक्षतेखाली शनिवार, दि. ९ मे, २०२६ रोजी जिल्ह्यातील सर्व न्यायालयात राष्ट्रीय लोकअदालतीचे आयोजन करण्यात आले होते.

या राष्ट्रीय लोकअदालतीमध्ये मोटार अपघात नुकसान भरपाईची प्रकरणे, दिवाणी व फौजदारी तडजोड पात्र प्रकरणे, कौटुंबिक वाद प्रकरणे, एन.आय. अंकेटची प्रकरणे, नांदेड वाघाळा शहर महानगरपालिका वाद पूर्व मालमत्ता कराची प्रकरणे, गुन्हा कबुलीची प्रकरणे, आरटीओ व रेल्वे पोलीस विभागाची प्रकरणे, कौटुंबिक न्यायालय, कामगार न्यायालय, सहकार न्यायालय, जिल्हा ग्राहक तक्रार निवारण मंच प्रकरणे, सर्व बँक प्रकरणे, फायनान्स कंपनीची प्रकरणे, पंचायत समिती कर वसुली व दाखलपूर्व प्रकरणे, बी. एस.एन. एल. कंपनी प्रकरणे, एम.एस. ई.डी.सी.एल. कंपनी इत्यादी प्रकरणे ठेवण्यात आली होती.



त्याकरिता जिल्ह्यात एकूण ३० पॅनल तयार करण्यात आले होते. शनिवार, दि. ९ मे रोजी झालेल्या लोक न्यायालयात नांदेड जिल्ह्यातील न्यायालयातील प्रलंबीत एकुण ११ हजार ७०४ प्रकरणे ठेवण्यात आली होती. त्यापैकी ७१९ प्रकरणे निकाली व जवळपास ५ कोटी ३३ लाख ८८ हजार ८२३ रुपयांची तडजोड मूल्य होते. मालमत्ता थकबाकी व पाणीपट्टी तसेच दाखलपूर्व दावे १६१ प्रकरणे निकाली निघाली त्याचे २ कोटी ४४ लाख ६ हजार ४९७ रुपयांचे

तडजोड मूल्य होते. असे एकूण १६८० प्रकरणे निकाली निघाली आणि तडजोड मूल्य ७ कोटी ६८ लाख ४९ हजार ३२० रुपये एवढे आहे. विशेष म्हणजे ३० लाख रुपयांचे दिवाणी प्रकरणे या राष्ट्रीय लोकअदालतीमध्ये निकाली निघाले. जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरणाचे सचिव शरद जी. देशपांडे यांनी राष्ट्रीय लोकअदालतीसाठी सहभागी झालेल्या सर्व पक्षकार, न्यायाधीश वर्ग, कर्मचाऱ्यांचे आभार मानले.

पावसाळ्यापूर्वी शहरातील नाले सफाई करण्याची मागणी



नांदेड (प्रतिनिधी) - पावसाळ्यापूर्वी शहरातील नाले सफाई करण्यात यावी, अशी मागणी सामाजिक कार्यकर्ते विरबल यादव यांनी महानगरपालिका आयुक्त डॉ. महेशकुमार डोईफोडे यांच्याकडे निवेदनाद्वारे केली आहे. येत्या काही दिवसांत पावसाळा सुरू होणार आहे, त्या पूर्वी नांदेड वाघाळा महानगरपालिकेतर्फे दि. ७ जून २०२६

पूर्वी शहरातील संपूर्ण नाले सफाई अभियान राबवावे, नाल्यामध्ये खोलवर असणारा गाळ काढावा, जेणे करून पावसाळ्यामध्ये नाले तुंबणार नाहीत अन्वया शहरातील बहुतेक भागांतील नाल्यांमध्ये ओव्हर फ्लो होवून पाणी लोकांच्या घरात ध्ये जाण्याची दाट शक्यता असते, त्यामुळे लोकांचे आर्थिक नुकसान होत असल्याचे या निवेदनात म्हटले आहे.

पत्रकार शेषराव कंधारे यांना राज्यस्तरीय उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्काराने सन्मानित

शंकरनगर (प्रतिनिधी) - नायगाव तालुक्यातील धुप्या येथील ज्येष्ठ पत्रकार शेषराव लक्ष्मण कंधारे यांना बीड जिल्ह्यातील परळी वैजनाथ येथे राज्यस्तरीय उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.

दैनिक लोकनेताच्या तिसऱ्या वर्धापन दिनानिमित्त आयोजित कार्य-क्रमात जगप्रसिद्ध नेत्ररोगतज्ज्ञ पद्मश्री डॉ. तात्याराव लहाने, अभिनेत्री मेघना झुझूम, बाप आयटी कंपनीचे संस्थापक रावसाहेब घुगे, डॉ. मयंक गांधी, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. अशोक थोरात, जिल्हा परिषदेचे सीईओ जितिन रहेमान, पोलीस निरीक्षक नाचेन तसेच नगराध्यक्ष पद्मश्रीताई धर्माधिकारी यांच्या हस्ते शाल, पुष्पहार, ट्रॉफी व सन्मानपत्र देऊन त्यांचा गौरव करण्यात आला.

किनवटमध्ये रस्ता सुरक्षा अभियानाचा जागर



किनवट (प्रतिनिधी) - जीव आहे आपला त्याला सुरक्षित जपा, होऊ नये हानी म्हणून हेल्मेट वापरा, असा सुरक्षा संदेश देत किनवट-मध्ये रस्ता सुरक्षा अभियान २०२६ चा जागर करण्यात आला. प्रादेशिक परिवहन अधिकारी कार्यालय, नांदेड आणि किनवट शिबीर यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित या मोहिमेत कार आणि मोटारसायकल रॅली काढून रस्ते सुरक्षेचे महत्त्व पटवून देण्यात आले.

सध्याच्या धावपळीच्या युगात रस्ते अपघातांचे प्रमाण वाढत आहे. हे अपघात रोखण्यासाठी आणि नागरिकांमध्ये नियमाप्रती जागरूकता निर्माण करण्यासाठी आरटीओ विभागाने कंबर कसली आहे. या अभियानांतर्गत आयोजित रॅलीमध्ये सीट बेल्ट वापरा, जीव वाचवा, अशा घोषणांनी आवाहन करण्यात

आले. या कार्यक्रमात नांदेड आरटीओ कार्यालयाचे मोटार वाहन निरीक्षक दिनेश पाटील, नीलेश भवार, अजिंक्य गायकवाड, सहायक मोटार वाहन निरीक्षक अक्षय काळे, वाहनचालक अमोल नाईकवाडे व नगेश पांढरे यांनी सक्रिय सहभाग घेऊन नागरिकांना मार्गदर्शन केले. केवळ नियम सांगून न थांबता, आरटीओच्या अधिकाऱ्यांनी स्वतः रॅलीत सहभागी होऊन वाहनधारकांशी संवाद साधला. दुचाकी चालवताना आयएसआय मार्क हेल्मेट घालणे आणि चारचाकी चालवताना सीटबेल्ट लावणे किती अनिवार्य आहे, याचे प्रात्यक्षिक या माध्यमातून देण्यात आले. या रॅलीत किनवटमधील नागरिकही मोठ्या संख्येने सहभागी झाले होते.

खुरगावला डॉ. गगन मलिक यांचे व्याख्यान आणि भदंत ज्ञानज्योती महाथेरो यांची धम्मदेसना कार्यक्रम

नांदेड (प्रतिनिधी) - तथागत गौतम बुद्ध यांचा जन्म वैशाखी पौर्णिमेला झाला आणि महापरिनिर्वाणही वैशाखी पौर्णिमेलाच झाले. या निमित्ताने तालुक्यातील खुरगाव, नांदेड परिसरातील श्रामणे प्रशिक्षण केंद्रात १९ मे रोजी गगन मलिक फाऊंडेशनचे अध्यक्ष तथा सिनेअभिनेते डॉ. गगन मलिक यांचे व्याख्यान आणि २१ मे रोजी महान त्यागी पूज्य भदंत ज्ञानज्योती महाथेरो यांचे प्रवचन संपन्न होणार आहे.



या कार्यक्रमाचे उद्घाटन पोलीस अधीक्षक अविनाश कुमार यांच्या हस्ते होणार असून, कार्य-क्रमाच्या अध्यक्षस्थानी डॉ. सिद्धार्थ हत्तीअंबरे यांची उपस्थिती राहणार

आहे, अशी माहिती येथील अखिल भारतीय भिक्खू संघाचे जिल्हाध्यक्ष तथा धम्मगुरु संघनायक भदंत पंच्याबोधी थरो यांनी दिली. विश्ववंदनीय तथागत गौतम बुद्ध यांच्या जयंतीनिमित्त खुरगाव, नांदेड परिसरातील श्रामणे प्रशिक्षण केंद्रात १९ मे व २१ मे रोजी कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. कार्यक्रमाला स. ९ वा. सुरुवात होणार असून १९ मे रोजी डॉ. गगन मलिक यांचे भारत बौद्धमय करण्याच्या दृष्टीने विशेष मार्गदर्शन लाभणार आहे.



नांदेड - पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी देशवासियांना सोने खरेदी करू नका, पेट्रोलचा वापर कमी करा, गोड तेल कमी वापरा, असे आवाहन केले. त्यांच्या या वक्तव्याच्या विरोधात वजिराबाद येथे आंदोलन करण्यात आले. यावेळी शिवसेना ठाकरे गटाचे महानगर प्रमुख मनोज यादव, राजेश माने, लालचंद यादव, सुजय पटेल, किरण जाधव, राजू यादव, अंकुश पटेल, भाया शर्मा, किशोर ठाकूर, अनिल राम शिंदे, अशोक वगैरे, शेख अमजद लाला, प्रवेश खान आदी शिवसैनिक उपस्थित होते. (छाया : करणसिंह बैस)

खगोलशास्त्र व अंतराळ विषयात आवड निर्माण करण्यासाठी एक दिवसीय कार्यशाळेचे आयोजन

नांदेड (प्रतिनिधी) - येथील महात्मा गांधी अभियांत्रिकी महाविद्यालयात १७ मे रोजी टेक्नालाईफ क्लब, एमजीएम अभियांत्रिकी महाविद्यालय व एमजीएम एपीजे अब्दुल कलाम खगोल अंतराळ विज्ञान केंद्र, छत्रपती संभाजीनगर यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'खगोलाची तांडूळ ओळख, अद्भूत ३डी विश्व व सूर्य निरीक्षण' ह्या एक दिवसीय कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले आहे.

सकाळी ८:३० वाजता ही कार्यशाळेची सुरुवात कॉन्फरन्स हॉल, एमजीएम अभियांत्रिकी महाविद्यालय येथे होईल. वय वर्ष ११ पेक्षा मोठ्या विद्यार्थ्यांना, नागरिकांना यात प्रवेश घेता येईल. या कार्यशाळेस खगोलशास्त्र श्रुतिनिवास औंधकर यांचे मार्गदर्शन मिळणार आहे. यावेळी मूलभूत खगोलशास्त्र संकल्पना शिकवल्या जाईल. सोबतच आपण त्रिमितीय दृश्य कसे पाहतो यावर विशेष ३

डी शो सहभागी सदस्यांकडून तारकाचक्र, सन डायल, पेपर क्राऊंट तयार करून घेण्यात येणार आहे आणि सोबत ३डी चष्मा व पुस्तिकाही दिली जाणार आहे. या खगोलीय कार्यशाळेत सहभागी झाल्याबद्दल प्रमाणपत्र देण्यात येणार आहे.

कार्यशाळेसाठी ३२५ रुपये नोंदणी फीस असणार आहे. कार्यशाळेत सहभाग होऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी गुगल फॉर्म भरावा. <https://forms.gle/Jc6zoq5sEnMBivMH7> किंवा विद्यार्थी समन्वयक अजय कदम (९०४९४ ४४४९७) शौचालय कांबळे (९०२१०४७९२२) यांच्याशी संपर्क साधावा, असे आवाहन टेक्नालाईफचे समन्वयक प्रा. अनिकेत भोरे यांनी केले आहे.

उन्हाळी गर्दीच्या पार्श्वभूमीवर विशेष रेल्वे चालविण्याचा निर्णय

नांदेड (प्रतिनिधी) - उन्हाळी सुट्ट्यांमुळे होणारी अतिरिक्त प्रवासी गर्दी लक्षात घेऊन दक्षिण मध्य रेल्वे प्रशासनाने नांदेड-निजामुद्दीन-नांदेड दरम्यान विशेष रेल्वे चालविण्याचा निर्णय घेतला आहे. ही विशेष गाडी आदिलाबाद, पिंपळखुडी, नागपूर, राणी कमलापती, बीना, वीरगंगा लक्ष्मीबाई झाशी, आग्रा कॅन्ट मार्गे धावणार असून, प्रवाशांना दिल्लीसाठी अतिरिक्त रेल्वे सुविधा उपलब्ध होणार आहे. विशेष गाडीचे वेळापत्रक पुढीलप्रमाणे :

गाडी क्रमांक ०७६६० नांदेड-निजामुद्दीन विशेष रेल्वे दिनांक २२ मे २०२६ रोजी नांदेड येथून सकाळी ०६:३५ वाजता सुटेल आणि आदिलाबाद(१०:००), नागपूर(१५:५५), राणी कमला-पती(००:१०), वीरगंगा लक्ष्मीबाई झाशी (०६:००), आग्रा कॅन्ट (१०:४५) मार्गे दुसऱ्या दिवशी दुपारी १४:३० वाजता निजामुद्दीन येथे पोहोचेल. गाडी क्रमांक ०७६६१ निजामुद्दीन-नांदेड विशेष रेल्वे दि. २५ मे २०२६ रोजी निजामुद्दीन येथून रात्री ०१:२५ वाजता सुटेल आणि आग्रा कॅन्ट(०४:३०), वीरगंगा लक्ष्मीबाई झाशी(०९:३५), राणी कमलापती(१६:२०), नागपूर(२३:३०), आदिलाबाद(०५:०५) मार्गे दिनांक २६ मे २०२६ रोजी सकाळी ०९:४५ वाजता नांदेड येथे पोहोचेल. असे रेल्वे प्रशासनाने कळविले आहे.

१८ महिन्यांचा पूर्णपणे ॥
उत्तम संचर्षंड श्री हजूर आचलनगर साहिब, नंदेड-४३१ ६०१ (महाराष्ट्र)-भारत
Taktat Sachkhand Sri Hazur Abchalnagar Sahib, Nanded-431 601 (Maharashtra) - India
Ph.No. 02462-234813, 241266, 243559
E-Mail:- contact@hazursahib.com roombooking@hazursahib.com Visit us at :- http://www.hazursahib.com

No. 376/26-27 Date: 12/5/2026
TENDER NOTICE.
Sealed quotations are invited from approved cement stockists/ dealers for supplying 640 bags (32.00 Ton) of fresh ordinary Portland Cement Grade 53, confirming to latest code and manufactured by reputed and established Cement Factory (MP Birla, JSW, Ultatek, Ambuja, Orient, ACC Birla)
Rate when quoted shall include all taxes, and cost of transport up to Gurudwara premises, cost of loading unloading shall be quoted separately.
Quotation duly completed signed and sealed should be submitted in Gurudwara Sahib office on up to Dt 19-05-2025 during office working hours 11.30 am.
Right of rejecting any or all Quotations is therto reserved with the Superintendent Gurudwara Sachkhand Board, Nanded.
Sign/-
Superintendent,
Gurudwara Sachkhand Board,
Nanded.

नांदेड वाघाळा शहर महानगरपालिका, नांदेड जाहीर प्रगटन
जा.क्र.नांवाशमनपा/आव्यवि/१६३४/२०२६
नांदेड वाघाळा शहर महानगरपालिका, नांदेड दिनांक : १२ मे २०२६
नांदेड वाघाळा शहर महानगरपालिका, नांदेड हद्दीतील नागरिकांना कळविण्यात येते की, सध्या वाढत्या तापमानामुळे उन्हाची तीव्रता वाढली असून उष्णतेची संबंधित आजारांचा (उष्माघात, निर्जलीकरण, थकवा, चक्रे येणे इ.) धोका वाढलेला आहे. ही परिस्थिती लक्षात घेता, आपत्ती व्यवस्थापन विभागामार्फत नागरिकांच्या सुरक्षिततेसाठी खालील सुचना जारी करण्यात येत आहेत.
१. करावयाच्या बाबी :
● सध्या तापमानात मोठ्या प्रमाणात वाढ होत असून उष्माघाताचा धोका निर्माण झाला आहे. नागरिकांनी दुपारच्या वेळेत घराबाहेर पडणे टाळावे. भरपूर पाणी पिणे, हलका व सैलसर कपडे वापरणे तसेच थंड पेयांचे सेवन करणे आवश्यक आहे.
● पुरेशा प्रमाणात पाणी पिऊन शरीर हायड्रेट ठेवावे. (तहान लागण्याची वाट पाहू नये)
● ओआरएस, लिंबूपाणी, ताक इत्यादी द्रव पदार्थ घ्या.
● दुपारी १२.०० ते ४.०० या वेळेत शक्यतो घराबाहेर पडणे टाळावे.
● विजेच्या गडगडाटासह पावसाची पूर्व कल्पना असल्यास बाहेर जाणे टाळा. जर मोकळ्या जागेत असाल आणि जवळपास कुठल्याही सुरक्षित इमारतीचा आसरा नसेल तर सखल जागेत जाऊन गुडघ्यात डोके घालून बसा.
● घराबाहेर पडताना टोपी, छत्री किंवा ओढणीचा वापर करावा.
● उष्णतेची लक्षणे (चक्रे, मळमळ, ताप, अशक्तपणा) जाणवल्यास तात्काळ वैद्यकीय मदत घ्यावी.
● आपण घरात असाल आणि घरातील विद्युत उपकरणे चालू असतील तर त्या वस्तू त्वरीत बंद करा.
२. टाळावयाच्या बाबी :
● विजेच्या गडगडाटासह वादळी वारे चालू असताना लोखंडी धातूच्या सहाय्याने उभारलेल्या तंबूमध्ये किंवा शेडमध्ये आसरा घेऊ नका.
● उन्हात दीर्घकाळ काम करणे टाळावे.
● मद्यपान व कॅफिनयुक्त पेयांचे सेवन टाळावे.
● रिकाम्या पोटी उन्हात बाहेर पडू नये.
● आकाशात विजा चमकत असल्यास घरातील लॅंडलाईन फोनचा वापर करू नका. शॉवरखाली अंघोळ करू नका. घरातील बेसीनचे नळ, पाण्याची पाईपलाईन यांना स्पर्श करू नका तसेच कुठल्याही विद्युत उपकरणाचा वापर करू नका.
३. विशेष सुचना :
● लहान मुले, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला व आजारी व्यक्तींनी विशेष काळजी घ्यावी. उन्हात जास्त वेळे राहिल्यास चक्रे येणे, डोके दुखी, उलटी होणे अशी लक्षणे दिसू शकतात.
● तसेच बाहेर काम करणा-या कामगारांनी नियमित विश्रांती घ्यावी व पाण्याचे सेवन वाढवावे.
४. आपत्कालीन संपर्क :
● कोणत्याही आपत्कालीन परिस्थितीत जसे की शरीराचे तापमान वाढलेले आढळले किंवा बेशुध्दावस्था, गोंधळलेला किंवा घाम येणे थांबले तर त्वरित १०८/१०२, तथा आपत्ती नियंत्रण केंद्र ०२४६२-२६२६२६, ०२४६२-२३०७२१ या क्रमांकावर संपर्क साधावा.
● वरील सूचनांचे पालन करून नागरिकांनी स्वतःची व इतरांची सुरक्षितता सुनिश्चित करावी, हि विनंती.
स्वाक्षरीत/-
उपायुक्त (आव्यवि)
नांदेड वाघाळा शहर महानगरपालिका, नांदेड

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोगी



जेवताना तरी उठा...

जर तुम्ही जाड होत आहात हे तुम्हाला दिसत असेल तर तुम्हाला थोडासा व्यायाम करणे हे गरजेचे आहे पण कामाच्या नादात खूप जगांना उठण्याचा इतका कंटाळा असतो की, ते जेवायलाही उठत नाही. आहेत त्या जागी बसूनच जेवतात आणि पुन्हा तसेच कामाला बसतात. पण असे बसणेच हे त्रासदायक ठरते. त्यामुळे अपचनाचा त्रास तर होतोच. पण स्थूलता देखील येते. जर तुम्ही जेवायलाही उठत नसाल. जेवल्यानंतर चालत नसाल तर तुम्हाला तुमच्या शरीराला जडत्व आलेले नक्की जाणवेल. हे जडत्व तुम्हाला स्थूलतेकडे घेऊन जाते. त्यामुळे तुम्ही या गोष्टीची अगदी आवजून काळजी घ्या.

वज्रासनात बसा

वज्रासन हे आसन सगळ्या आसनांमध्ये सोपे असे आसन वाटत असले तरी देखील हे आसन म्हणावे तितके सोपे नाही. कारण हे आसन करताना तुम्हाला घोंटावर बसायचे असते. पचनासाठी हे आसन फारच चांगले आहे. अधूनमधून खाली बसत असाल तर तुम्ही वज्रासनात बसा शक्य तेवढे वेळ अशा आसनात बसाल तर तुम्हाला त्याचा नक्कीच फायदा होईल. त्यामुळे शक्य असेल तेव्हा वज्रासनात बसा तुम्हाला फायदा होईल.

पाय स्ट्रेच करा

पायांचे स्ट्रेचिंग हे नेहमीच चांगले. जर बसून बसून तुमच्या पायांना मुंब्या आल्या असतील तर तुम्ही पायांचे स्ट्रेचिंग करायला विसरू नका. पायांचे स्ट्रेचिंग करणे हे फार चांगले त्यामुळे शक्य असेल तेव्हा तुम्ही मस्त स्ट्रेच करा. काही स्ट्रेचिंगच्या प्रकारानेही तुम्हाला नक्कीच बरे वाटू शकते. बसूनही काही सोप्या स्ट्रेचिंग करू शकता. आता घरी राहून तुम्ही तुमच्या शरीराची काळजी घ्या म्हणजे तुम्हाला नक्कीच फिट राहण्यास मदत मिळेल.

घ्या ब्रेक

अगदी ५ मिनिटांचा ब्रेक ही तुमच्या शरीरासाठी आणि अवयवासाठी पुरेसा आहे. त्यामुळे शक्य असेल तेव्हा ब्रेक घ्या. म्हणजे तुम्हाला थोडासा आराम नक्कीच मिळेल. शिवाय शरीरही वाढणार नाही. उटून थोडेसे चाला. शक्य असेल तर स्कॉट मारा. त्यामुळे तुमच्या मांड्या आणि ढुंगणाचा व्यायाम अगदी नीट होतो. थोडासा का असेना तुम्हाला फरक पडल्यासारखे नक्की वाटेल.

ब्रेक हा कोणत्याही कामातून घेणे फार महत्वाचे असते. सतत लॅपटॉपवर काम करताना आपण शरीराला ब्रेक हवा हे देखील विसरून जातो. पण असे विसरून चालत नाही. तुम्ही मध्ये मध्ये ब्रेक घ्यायला हवा.

तुम्हीही सतत एकाच जागी बसून काम करत असाल आणि फिटनेसकडे तुम्ही पूर्णपणे दुर्लक्ष केले असेल तर तुम्हाला नक्कीच तुमच्या शरीरात बदल जाणवत असतील. तुमच्या जीन्स पॅट तुम्हाला मांड्याकडे घट्ट होऊ लागल्या असतील तर तुम्हाला वेळीच हे आवरण्याची गरज आहे. जर तुम्ही आता याकडे दुर्लक्ष केले तर पुढे जाऊन तुम्हाला याचा त्रास अधिक होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे वेळीच तुम्ही याकडे लक्ष देण्यासाठी काही सोप्या टिप्स...

चालण्यामुळे गरोदर महिलांना फायदा

गरोदरपण हा प्रत्येक स्त्रीसाठी खास अनुभव असतो. गरोदरपणाचे नऊ महिने सुखरूप जाण्यासाठी आणि प्रसूती सुलभ होण्यासाठी शारीरिक हालचाल गरजेची आहे. मात्र काही महिला गोड बातमी समजताच चालण्याचेही कष्ट घेत नाहीत. लक्षात ठेवा गरोदरपण हा स्त्रीच्या आयुष्यातील सुखद काळ आहे. त्यामुळे या काळात आजारी असल्याप्रमाणे बसून राहू नका. कारण या काळात गरोदर स्त्रीच्या शरीराची हालचाल होणं गरजेचं आहे. यासाठीच गरोदरपणी महिलांना चालण्याचा सल्ला दिला जातो. चालणं हा एक प्रकारचा व्यायाम असून याचा गरोदर महिलांना चांगला फायदा होतो.



गरोदरपणात का चालावे...

गरोदरपणात महिलांच्या शरीरात नऊ महिने अनेक बदल होत असतात. या बदलांना सामोरे जाण्यासाठी तुमचं शरीर सक्षम असायला हवं. शरीराला सक्रिय करण्याचा सोपा आणि सुलभ मार्ग म्हणजे व्यायाम करणं. मात्र या काळात तुम्ही कठीण आणि अडव्हान्स व्यायामाचे प्रकार करू शकत नाही. मात्र चालणं हा व्यायाम आपण अगदी लहानपणापासून करत आलेलो आहोत. त्यामुळे चालण्यामुळे कोणतेही नुकसान होणार नाही. यासाठीच गरोदरपणात रोज थोडं चालणं हा एक चांगला व्यायाम आहे. चालणं हा एक कार्डिओ व्यायामप्रकार असल्यामुळे यामुळे तुमचे शरीर फिट राहते.

कधीपासून चालण्यास सुरुवात करा...

चालणे हा प्रकार आपण आपल्या लहानपणापासून नैसर्गिक पद्धतीने करत आहोत. त्यामुळे गरोदरपणात अगदी पहिल्या दिवसापासून चालण्यास काहीच हरकत नाही. अर्थात पहिल्या तिमाहीत तुम्ही तुमच्या दैनंदिन उपक्रमांनुसार चालू शकता. मात्र दुमाही आणि तिमाहीत तुमच्या पोटाचा घेर वाढू लागतो. त्यामुळे या काळात तुम्हाला पोटाचा भार सहन करत आणि सावधपणे चालावं लागतं. मात्र या काळात चालण्याचे तुमच्या शरीरावर चांगले परिणाम होतात. मात्र या काळात मशीनवर वॉकिंग एक्सरसाइझ करू नका. चालणे म्हणजे पायाने हळूवारपणे चालणे असा त्याचा अर्थ आहे. पहिल्या

तिमाहीत तुम्ही चाळीस मिनिटे चालू शकता. मात्र दुसऱ्या आणि तिसऱ्या तिमाहीत मात्र अर्धा तास चालण्याचा सराव करा. शिवाय चालताना पायात आरामदायक शूज घाला. ज्यामुळे तुमचा पाय घसरणार नाही. भरपूर पाणी प्या. ज्यामुळे तुम्ही डिहायड्रेट होणार नाही. घरात अथवा घराजवळील बागेत तुम्ही चालण्याचा सराव करू शकता. मात्र चालण्यासाठी गर्दीच्या आणि सार्वजनिक ठिकाणी जाऊ नका.

गरोदरपणात चालण्याचे फायदे

चालण्यामुळे तुमच्या शरीरातील स्नायू मजबूत होतात. पोटाचा वाढत्या आकारामुळे तुमची पाठ, कंबर आणि पाय दुखत असतील तर नियमित चालण्यामुळे तुम्हाला

यातून आराम मिळतो. गरोदरपणात वजन नियंत्रित राहण्यासाठी चालणे हा एक सोपा मार्ग आहे. गरोदरपणात मधुमेह नियंत्रित ठेवण्यासाठी चालण्याचा चांगला फायदा होऊ शकतो. रक्तदाब नियंत्रित राहण्यासाठी आणि बद्धकोष्ठतेचा त्रास टाळण्यासाठी गरोदर महिलांनी नियमित चालायला हवे. चालण्यामुळे कंबर आणि पायाचे स्नायू मजबूत होतात आणि प्रसूती दरम्यान होणाऱ्या वेदना सहन करणे सोपे

जाते. शिवाय स्नायू लवचिक आणि बळकट असल्यामुळे प्रसूती सुलभ आणि नैसर्गिक होते. प्रत्येक स्त्रीचे गर्भारपण वेगवेगळे असते त्यामुळे याबाबत तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्या.

उन्हाळ्यात घ्या सर्वसमावेशक आहार

उन्हाळ्यामध्ये कोणत्या प्रकारचा आहार घ्यावा याविषयी वेगवेगळे सल्ले दिले जातात. मात्र काही जणांची प्रकृती उष्णधर्मीय असते तर काही जणांना पित्ताचा त्रास असतो. काही जणांना अजिबात सर्दी पडसे होत नाही. प्रकृतीच्या प्रकाराप्रमाणे आहार घेणं केव्हाही चांगलं! मात्र सर्वसमावेशक अशा प्रकारचा आहार उन्हाळ्यात घेतल्यानंतर शरीरास त्याचा फायदा होतो.



- तिखट-तेलकट खाणं टाळा : उष्ण वाढू लागल्यावर तिखट तेलकट खाण्याचा अतिरेक करू नका. या दिवसात शरीरामधून घाम जात असतो. त्यामुळे शरीरातील पाण्याचं प्रमाणही कमी झालेलं असतं. अतिरिक्त प्रमाणात मसालेदार पदार्थांचा शरीरावर मारा केला तर पित्ताचा त्रास वाढतो. डोकेदुखी, चक्कर येणं यासारखे त्रासही उद्भवतात. त्यामुळे उन्हाळ्यामध्ये तिखट, चमचमीत खाण्याचा मोह टाळा.
- गार पाण्याचा मारा नको : उष्णतापासून संरक्षण करण्यासाठी अतिरिक्त थंड पदार्थांचा मारा शरीरावर केला जातो, त्यामुळे सर्दी, खोकला किंवा घसादुखी यासारखा त्रास उद्भवतो. रस्त्यावरील पदार्थ खाण्याचा मोह टाळा. बर्फाचे गोळे, सरबतांसाठी कोणत्या प्रकारचं पाणी वापरण्यात येतं, हे आपल्याला माहीत नसतं. या बर्फामधून इ कोलायसारख्या विषाणूंचा प्रादुर्भाव होऊन पोटात दुखणं, चक्कर येणं, गरगरणं यासारखे त्रास उद्भवू शकतात. त्यामुळे या थंड पदार्थांच्या माच्यापासून स्वतःला सांभाळा. त्याऐवजी घरी तयार केलेली शितपेयं, लिंबू सरबत प्या.
- सतत तापमानामध्ये बदल नको : उष्ण वाढल्यानंतर उष्णतेपासून बचाव करण्यासाठी एसी लावतात, काही वेळांन पुन्हा बाहेर जातात. सतत तापमानामध्ये होणारा हा बदल प्रकृतीसाठी मारक असतो. त्यामुळे गरज नसेल तर बाहेर पडू नका.

असा असावा आहार

- आहारात दूध, घरचं ताजं लोणी व तूप यांचा समावेश असावा.
- मुख्य जेवणात तांदूळ, ज्वारी, नाचणी, गहू या धान्यांचा समावेश असावा.
- डाळी, कडधान्यांमध्ये मूग, तूर, मसूर, मटकी उत्तम.
- दुधी, कोहळा, पडवळ, घोसाळी, दोडकी, भेंडी, काकडी, पालक.
- सुक्या मेव्यांमध्ये मनुका, अंजीर, खारीक अवश्य खा. बदाम खायचे असतील तर रात्रभर पाण्यात भिजवून खा.
- मुगाच्या डाळीची खिचडी, तांदळाची पेज प्रकृतीसाठी या दिवसात उत्तम असते.

हे लक्षात ठेवा...

आंबा प्रेमी असाल तर आंबा खाण्याआधी काही वेळ पाण्यात ठेवा. त्यामुळे फळातील अतिरिक्त उष्णता कमी होण्यास मदत होते. खनिज, क्षार व जीवनसत्त्वांचा आहारात समावेश असणं अतिशय महत्वाचं असतं. त्यामुळे आठवड्यातून एकदा शहाळ्याचं पाणी, लिंबूपाणी, ताक, दही, कैरीचं पन्हं यांचं सेवन करा. पंचायला हलका असा आहार घ्यावा. ज्वारी, नाचणी, मूग अशा थंड गुणधर्माची धान्यं आवजून खावीत. बेकरीतील पदार्थ, जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक्स याचं सेवन टाळा.

उन्हाळ्यात त्रास मुळव्याधीचा...



उन्हाळा आला की आरोग्याच्या काही तक्रारी नक्कीच जाणवू लागतात. पोट दुखणे, पोटात जळजळणे, अन्नपचनास अडथळा निर्माण होणे असे काही पोटाचे विकार नक्कीच काही जणांना सतावतात. पण उन्हाळ्यात काही जणांना मुळव्याधीचाही त्रास होऊ लागतो. पोट साफ होत नसल्यामुळे अनेकांना हे त्रास संभावतात. आधी बद्धकोष्ठता होते आणि त्याचे रुपांतर पुढे मुळव्याधीमध्ये होते. ज्यांना आधीपासूनच मुळव्याधीचा त्रास आहे. त्यांना या दिवसांत अनेकदा चुकीच्या पदार्थांच्या सेवनामुळे मुळव्याधीचा अधिक त्रास होऊ लागतो. जर तुम्हालाही असा त्रास या दिवसात जाणवू लागला असेल तर जाणून घ्या उन्हाळ्यात होणाऱ्या मुळव्याधीची कारणं आणि त्यावर सोपे उपाय...

मुळव्याध होण्याची कारणं

मुळव्याध हा फक्त उन्हाळ्यात होतो असे नाही. हा त्रास तुम्हाला इतरवेळीही होऊ शकतो. पण मुळव्याध उन्हाळ्यात अधिक त्रासदायक ठरण्याची कारणं अशी...

● उन्हाळ्यात वातावरणात वाढलेल्या उष्णतेमुळे शारीरिक हालचाली या मंदावलेल्या असतात. त्यामुळे पचनाचे कार्य हे मंदावते. अशा वेळी अनेकांना पोट साफ होण्याचा त्रास होत नाही. अशावेळीही मुळव्याधीचा त्रास होऊ शकतो.

● सतत फ्रिजमधील थंड पाणी, ज्यूस किंवा फ्रुट क्रश असलेली गारेगार सरबते अजिबात पिऊ नका. त्यामुळे पोट थंड पडते. विष्टा गोठते आणि ती गुदद्वारातून बाहेर पडताना अनेक अडचणी निर्माण करते.

● अति चटपटीत आणि तिखट असे पदार्थ खायला तुम्हाला आवडत असतील तरी देखील मुळव्याधीचा त्रास असणाऱ्यांनी असे पदार्थ खाऊ नये. खूप तिखट मसाल्यांचे पदार्थ खाल्ल्यामुळे हा त्रास अगदी स्वाभाविकपणे होऊ शकतो. जर तुमचा आहार पुरेसा आणि चांगला नसेल तरी देखील अशावेळी तुम्हाला मुळव्याधीचा त्रास होऊ शकतो.

करा सोपे उपाय...

मुळव्याध झाली म्हणून घाबरण्याचे काहीही कारण नाही. थोडीशी काळजी घेतली तरी देखील मुळव्याधीचा त्रास कमी होऊ शकतो. उन्हाळ्यात शरीरात पाणी जास्तीत जास्त असायला हवे. यासाठी पाणी पिणे हे फारच गरजेचे असते. त्यामुळे या दिवसात तुम्ही जास्तीत जास्त ताक प्यावे. ताक प्यायल्यामुळे पोटात स्निग्ध पदार्थ तयार होतात. त्यामुळे तुमचे पोटात एक प्रकारे वंगण तयार होते. त्यामुळे या दिवसात जास्तीत जास्त ताक प्या. थंड पाणी हे शरीराला आराम देणारे असले तरी देखील फ्रिजचे थंड पाणी पिण्यापेक्षा माठातील थंड पाणी प्या. त्यामुळे पोटाला आराम मिळतो. उन्हाळ्यात फळांचे खूप जास्त सेवन करा. फळांचे सेवन केल्यामुळे पोटाला खरा थंडावा मिळतो. त्यामुळे भरपूर फळांचे सेवन करा. त्यामुळे मुळव्याधीवर थोडा थंडावा मिळतो. जर तुम्हाला शौचाला गेल्यानंतर रक्त पडत असेल किंवा तुम्हाला त्या ठिकाणी सूज आल्यासारखी वाटत असेल तर तुम्ही त्यावर अघोरी असे धरुती उपाय करू नका. त्याऐवजी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानिशी तुम्ही योग्य ते औषध लावा. त्याचा फायदा तुम्हाला नक्कीच होईल.



मौन वाढवते स्ट्रेस लेव्हल

एखाद्या वादानंतर तुमचं मौन तुम्हाला आतल्या आत अस्वस्थ करतं. त्यामुळे स्ट्रेस लेव्हल वाढते. एका अभ्यासाचा भाग म्हणून या प्रश्नावर काही लोकांशी चर्चा केल्यानंतर असं लक्षात आलं, की वादापासून दूर जाण्यासाठी मौन साधलं त्यांची स्ट्रेस लेव्हल वाढलेली होती. स्ट्रेस हार्मोन कॉर्टिसॉलमध्ये घातक उतार-चढाव बघायला मिळाले. अशा परिस्थितीचा सामना करणारे रिलॅक्स व आनंदी दिसले...

दैनंदिन आयुष्यात आपण ज्या घटनांना सामोरे जातो, ज्या समस्यांचा सामना करतो त्याचा थेट परिणाम आपल्या आरोग्यावर होतो, असं डॉ. किरा बर्डेट यांचं मत आहे. त्या मिश्रित विद्यापीठात या विषयावर संशोधन करत आहेत. बॉस, सहकारी किंवा पार्टनर यांच्याशी वाद झाल्यावर बचावाचा पवित्रा घेता, तेव्हा तो आरोग्यासाठी घातक ठरू शकतो. या विषयाशी संबंधित एका अभ्यासातून असं समोर आलं आहे, की कोणत्याही प्रकारचा राग व्यक्त केल्यानं एक प्रकारचा स्वनिंत्रणाचा मध्य साधला जातो. जे लोक सहनशील असतात, त्यांच्यात याचा अभाव आढळतो. आपल्या आंतरिक समस्यांचा सामना करताना

जास्तीत जास्त लोक ती समस्या टाळण्याचा प्रयत्न करतात. टाळण्याची ही सवय त्यांना हळूहळू कमजोर करते. त्याचे शारीरिक दुष्परिणामही जाणवायला लागतात. कुठल्याही गोष्टीत वाद घालावा, वादाची कारणं शोधायची असा याचा अर्थ होत नाही. कोणाशीही वाद घालताना काही गोष्टींचं भान ठेवणं गरजेचं आहे. भांडण किंवा वाद कोणाशीही असो प्रतिपक्षावर हल्ला करणं, त्याच्यापेक्षा आपण श्रेष्ठ आहोत, असं भासवण्याचा प्रयत्न केल्यानं तुमच्या नात्यावर परिणाम होतो. असं वागणं टाळावं. वाद घालताना बदला घेण्याची भावना असू नये, असं मत रिलेशनशिप कौन्सिलर डॉ. सुपर्णा द्विवेदी यांनी व्यक्त केलं. तुम्हाला कोणती गोष्ट खटकेली, हे समोरच्याला सहज शब्दांत, पण स्पष्टपणे सांगा. कोणालाही वैयक्तिक दोष देऊ नका वा निंदा करू नका. दुसऱ्यांच्या भावनांचा आदर करा. असह्य भाषेचा वापर करू नका.



