

आंतरराष्ट्रीय योग दिन 2026 विशेषांक



पेजिनेशनसाठी
अनुभवी व्यक्ती पाहिजे
GRAPHIC DESIGNER
 Ps
 Ai
 Id
 Send Resume on Whatsapp
 Contact : 7720046005

दैनिक
युवावार्ता
परिवर्तनाचा पुरस्कर्ता
 Web : www.yuvavarta.in/com
 Mail : dailyyuvavarta@gmail.com
 RNI No. MAHMAR/2007/24252

विश्वास पिट्यान् पिट्यान्चा

 सोने
 चांदी
 हिरे
 नवरत्न
 9601222777
 9615222777
काजळे
 ज्वेलर्स
बस स्टँड कॉम्प्लेक्स, संगमनेर

अहिल्यानगर । वर्ष १९ वे । अंक १५०। किंमत - २ रु संपादिका - सुशीला किसन हासे (बी.ए.) । संस्थापक - किसन भाऊ हासे (बी.जे.) ९८२२०३९४६० । कार्य. संपादक - सुदीप किसन हासे (एम.ई.कॉम्प.) रविवार। २१/०६/२०२६ । पाने - ८

लग्नाचा बस्ता.. राजेन्द्रमध्ये बांधा!
 मेन रोड, संगमनेर. फोन : 02425-225740, 7901031155



पवनराजे हत्याकांडातील सर्व आरोपी निर्दोष २० वर्षांनी निकाल, ओमराजेना मोठा धक्का

मुंबई (वृत्तसंस्था) राज्यातील बहुचर्चित आणि तब्बल २० वर्षांपासून न्यायालयात प्रलंबित असलेल्या पवनराजे निंबाळकर दुहेरी हत्याकांड प्रकरणात मुंबई सत्र न्यायालयाने मोठा निकाल दिला आहे. या प्रकरणातील मुख्य आरोपी आणि राज्याचे माजी गृहमंत्री पद्मसिंह पाटील यांच्यासह सर्वच्य सर्व आरोपींची न्यायालयाने पुराव्याअभावी निर्दोष मुक्तता केली आहे. न्यायालयाने दिलेल्या या धक्कादायक निकालामुळे राज्याच्या राजकीय वर्तुळात एकच खळबळ उडाली असून, निंबाळकर कुटुंबासाठी हा फार मोठा धक्का मानला जात आहे.



दीर्घकाळ चाललेल्या या खटल्यामध्ये न्यायालयाने दोन्ही बाजूंचे युक्तिवाद, साक्षीदार आणि पुरावे यांचा सखोल अभ्यास केला. सीबीआयने पद्मसिंह पाटील यांच्यावर हत्येची मुख्य सुपारी दिल्याचा गंभीर आरोप केला होता. मात्र, सादर केलेले पुरावे आणि साक्षीदार आरोपींना दोषी ठरवण्यासाठी पुरेसे ठरले नाहीत.

३ जून २००६ रोजी नवी मुंबईतील कळंबोली येथे पवनराजे निंबाळकर आणि त्यांच्या चालकाची गोळ्या झाडून निर्घृण हत्या करण्यात आली होती. या राजकीय हत्याकांडाने संपूर्ण महाराष्ट्र ढवळून निघाला होता. या प्रकरणात सुरुवातीला स्थानिक पोलिस आणि नंतर सीबीआयने तपास केला होता. खासदार ओमराजे निंबाळकर आणि त्यांच्या कुटुंबाने आपल्या वडिलांच्या न्यायासाठी गेली २० वर्षे कायदेशीर लढा दिला. मात्र, आज न्यायालयाने सर्व आरोपींना निर्दोष सोडल्यामुळे आता निंबाळकर कुटुंब या निकालावर काय भूमिका घेते याकडे संपूर्ण लक्ष लागले आहे.

रेल्वेमंत्र्यांच्या नफा- तोटा गणितामुळे सरळ रेल्वेमार्ग रद्द आमदार सत्यजीत तांबे यांचा संताप

युवावार्ता (प्रतिनिधी) केंद्रीय रेल्वेमंत्री अश्विनी वैष्णव यांनी नाशिक-पुणे सरळ रेल्वेमार्ग रद्द करून तो नाशिक-शिर्डी-अहिल्यानगर मार्गे नेण्याची घोषणा केल्याने उत्तर महाराष्ट्रात तीव्र नाराजी व्यक्त होत आहे. या निर्णयावर विधान परिषद आमदार सत्यजीत तांबे यांनी जोरदार टीका करत हा निर्णय म्हणजे उत्तर महाराष्ट्राच्या विकासावर घाला असल्याचे म्हटले आहे.

जीवनदायी ठरणाऱ्या प्रकल्प आहे. या रेल्वेमुळे पुण्यावर येणारा लोकसंख्येचा आणि वाहतुकीचा ताणही कमी होणार होता. मात्र केंद्रीय रेल्वेमंत्र्यांना नफा-तोटाच्या पुढचे गणित समजत नाही, अशी टीका तांबे यांनी केली. या निर्णयामुळे राजकारण किंवा अन्य कोणते षडयंत्र आहे का, असा सवाल उपस्थित करत तांबे म्हणाले की, वर्षानुवर्षे लोक या रेल्वेसाठी संघर्ष करत आहेत. रेल्वे प्रकल्प हा दहा-वीस वर्षांचा नसून शंभर वर्षांच्या दृष्टीने आखला जाणारा प्रकल्प असतो. आज जर हा प्रकल्प आमच्या तोंडचा घास हिरावून घेत असेल, तर येणाऱ्या पिढ्या आम्हाला आणि सरकारलाही माफ करणार

नाहीत. यावेळी त्यांनी सिन्नर, संगमनेर, अकोले, जुन्नर, खेड तसेच संपूर्ण मार्गावरील नागरिकांना जनआंदोलन उभारण्याचे आवाहन केले. तसेच सत्ताधारी पक्षाच्या आमदार-खासदारांनी पक्षीय दबाव झुगारून जनतेच्या हितासाठी भूमिका घ्यावी, असे आवाहनही त्यांनी केले. लोकप्रतिनिधी म्हणून जनतेचा आवाज उठवणे हेच आपले अंतिम कर्तव्य आहे. पक्ष किंवा नेतृत्वाच्या दबावापेक्षा जनहित मोठे आहे. त्यामुळे सर्वांनी एकत्र येऊन या अन्यायाविरोधात लढा उभारला पाहिजे, असे आवाहन करत आमदार सत्यजीत तांबे यांनी सरकारच्या निर्णयाचा तीव्र शब्दांत निषेध केला.



आकाश कोरडे, शिवार भोसाड; बळीराजा संकटात खरीप पेरण्या खडल्याने उत्पादन घटण्याची भीती



युवावार्ता (प्रतिनिधी) संगमनेर - जून महिना संपत आला तरी अहिल्यानगर जिल्ह्यात मान्सूनने अद्याप दमदार हजेरी लावलेली नाही. पेरणीयोग्य पाऊस न झाल्याने खरीप हंगामातील पेरण्या पूर्णपणे खोळंबल्या असून, यामुळे यंदाच्या उत्पादनात तब्बल ३० टक्क्यांपर्यंत घट

होण्याची भीती व्यक्त केली जात आहे. पावसाअभावी शेतकरी चिंतेत असून ग्रामीण अर्थव्यवस्थेवरही त्याचे गंभीर परिणाम दिसू लागले आहेत. कृषी विभागाने यंदा जिल्ह्यात ७ लाख ६७ हजार हेक्टर क्षेत्रावर खरीप पेरणीचे उद्दिष्ट निश्चित केले आहे. मात्र, पावसाने दडी मारल्याने मूग

आणि उडीद यांसारख्या पिकांच्या पेरणीची योग्य वेळ जवळपास संपुष्टात आली आहे. परिणामी, गतवर्षाच्या तुलनेत यंदा खरीप क्षेत्रात २५ टक्क्यांपर्यंत घट होण्याची शक्यता वर्तविली जात आहे. गतवर्षी जून ते ऑक्टोबर या कालावधीत जिल्ह्यात ६५३

मिमी पाऊस झाला होता. त्यावेळी ७.३२ लाख हेक्टरवर पेरण्या पूर्ण झाल्या होत्या. मात्र, यंदा जूनचे २० दिवस उलटूनही समाधानकारक पाऊस न झाल्याने शेतकरी हवालदिल झाला आहे. जिल्ह्याचे जून महिन्याचे सरासरी पर्जन्यमान १०८.२० मिमी असताना यंदा

ते गाठणेही कठीण दिसत आहे. खरीप हंगामासाठी कृषी विभागाने आवश्यक तयारी पूर्ण केली आहे. यंदा ९२ हजार ४६३ किंटा ल बियाण्यांची मागणी नोंदविण्यात आली असून त्यामध्ये 'महाबीज'कडून २७ हजार ५३५ किंटा ल आणि खासगी कंपन्यांकडून ६४ हजार ९२८ किंटा ल बियाण्यांचा समावेश आहे. तसेच ३ लाख ८ हजार ६८९ टन खतांची मागणी करण्यात आली होती. त्यापैकी २ लाख २३ हजार १०० टन खतांचे आवंटन मंजूर झाले असून सध्या ९७ हजार २५५ टन रासायनिक (पान ७ वर)

Happy Birthday
अद्विता
आनंद हासे
 २१ जून
 जागतिक
 योग दिन
हिला वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा!
शुभेच्छुक
हासे, जमदाडे, आहेर, सहाणे परिवार व आप्तेष्ट दैनिक युवावार्ता परिवार

ओम (मिथूर) ज्वेलर्स
 आपुलकीने यावे विधासाने न्यायेने
संस्कृती जपणारी सुवर्ण परंपरा...!
 अशोक चौक, संगमनेर मो : ९३७२०९२०४४

राजपाल
 विश्वसनीय वरवर्षाची अखंड परंपरा
30% 70% डिस्काउंट सेल
आला रे आला राजपाल सेल आला...!
 जून दिवाली फर्निचर, बस स्टँड समोर, नारायणगाव
 संगमनेर (02425) 222226 | अ.नगर (0241) 2999299 | नारायणगाव (02132) 242132

मे.पोपट भगिरथ महाले ज्वेलर्स (सराफ)
आपल्यासाठी घेऊन आले आहे
विवाह खरेदी
 मोहत्सव निमित्त
मजुरीवर 25%
 डिस्काउंड
ऑफर फक्त १७ जून ते १७ जुलै पर्यंत
 अशोक चौक, गुंडेचा हॉस्पिटल समोर, चावडी जवळ, संगमनेर
 7599996999/70661 49090

Km HOSPITAL
 अत्याधुनिक वैद्यकीय सेवा
 माफक दरात - संगमनेर येथेच
 105 बेड्स
 तज्ञ डॉक्टर
 अत्याधुनिक सुविधा
 कॅशलेस सुविधा किंवा मेडिकलेम सुविधा उपलब्ध
 हृदय विकार, समर्पित स्त्रीरोग विभाग, अस्थिरोग, अपघात विभाग, मूत्रविकार, सांधे प्रत्यारोपण शस्त्रक्रिया, मेंदू व मणके विकार शस्त्रक्रिया, लॅपरोस्कोपिक सर्जरी, गुदविकार उपचार व शस्त्रक्रिया, जनरल मेडिसिन, छातीचे विकार, पॅरालीसीस मधुमेह विकार, एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरी, रोबोटिक सर्जरी, गुदविकार विभाग, अत्याधुनिक कॅथ लॅब, मॉड्यूलर ऑपरेशन थिएटर- डायलिसिस प्लास्टिक सर्जरी सिटी स्कॅन, सोनोग्राफी विभाग
सर्व वैद्यकीय सेवा एकाच छताखाली 02425 - 226532/33
 पत्ता - सदाशंकर नगर, पोफळे मळा, बी.एड. कॉलेज जवळ, अकोले बायपास रोड, संगमनेर
 एकत्रित आयुष्यमान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना व महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजना
9953299532
 आजच संपर्क करा
24/7 Emergency Services

संपादकीय...

हवामान बदलामुळे शेतीपुढील नवी संकटे

भारतीय अर्थव्यवस्थेचा कणा मानल्या जाणाऱ्या शेती क्षेत्रासमोर आज अनेक आव्हाने उभी आहेत. वाढती लोकसंख्या, बदलती बाजारपेठ, उत्पादन खर्चातील वाढ आणि नैसर्गिक संसाधनांवरील ताण या समस्यांबरोबरच हवामान बदल हे सर्वात गंभीर संकट म्हणून पुढे आले आहे. गेल्या काही दशकांत जागतिक तापमानात सातत्याने वाढ होत असून त्याचा थेट परिणाम कृषी क्षेत्रावर होत आहे. भारतासारख्या कृषिप्रधान देशात हवामानातील अनियमितता ही केवळ पर्यावरणाची समस्या नसून अन्नसुरक्षा, ग्रामीण अर्थव्यवस्था आणि शेतकऱ्यांच्या जीवनाशी निगडित प्रश्न बनली आहे. पूर्वी ऋतूंचे चक्र साधारणपणे निश्चित असायचे. पावसाळा, हिवाळा आणि उन्हाळा यांची वेळ ठरलेली असायची. शेतकरी त्या आधारावर पेरणी, लागवड आणि कापणीचे नियोजन करत असत. मात्र हवामान बदलामुळे हे संपूर्ण चक्र विस्कळीत झाले आहे. कधी पाऊस उशिरा सुरू होतो, तर कधी अत्यावधीत अतिवृष्टी होते. काही भागात दीर्घकालीन दुष्काळाची परिस्थिती निर्माण होते, तर काही ठिकाणी पूर परिस्थिती उद्भवते. या अनिश्चिततेमुळे शेतीचे नियोजन करणे दिवसेंदिवस कठीण बनत आहे.

महाराष्ट्रासह देशातील अनेक राज्यांमध्ये पावसाच्या स्वरूपात मोठा बदल दिसून येत आहे. पूर्वी चार महिने पडणारा पाऊस आता काही दिवसांतच कोसळतो. त्यामुळे जमिनीत पाणी मुण्याऐवजी वाहून जाते. परिणामी भूजल पातळी वाढत नाही आणि पिकांना आवश्यक असलेले ओलाव्याचे प्रमाण कमी पडते. अतिवृष्टीमुळे उभी पिके पाण्याखाली जातात, तर दीर्घ खंडामुळे पिके करपण्याचा धोका निर्माण होतो. याचा थेट परिणाम उत्पादनावर आणि शेतकऱ्यांच्या उत्पन्नावर होतो. वाढते तापमान हे देखील एक गंभीर संकट आहे. अनेक पिकांच्या वाढीसाठी विशिष्ट तापमान आवश्यक असते. तापमानात सतत वाढ झाल्यास पिकांच्या वाढीवर विपरीत परिणाम होतो. गहू, तांदूळ, मका, कडधान्ये आणि फळपिकांच्या उत्पादनात घट होण्याची शक्यता वाढते. उष्णतेमुळे जमिनीतील आर्द्रता कमी होते आणि सिंचनाची गरज वाढते. त्यामुळे आधीच मर्यादित असलेल्या जलस्रोतांवर अधिक ताण निर्माण होतो. हवामान बदलामुळे कीड व रोगांचे प्रमाणही वाढत आहे. बदलत्या तापमानामुळे आणि आर्द्रतेमुळे विविध प्रकारच्या किडींना पोषक वातावरण मिळत आहे. नवीन रोग आणि किडींचा प्रादुर्भाव वाढल्याने शेतकऱ्यांना अधिक कीटकनाशके वापरावी लागत आहेत. यामुळे उत्पादन खर्च वाढतो आणि पर्यावरणीय हानीदेखील होते. अनेक वेळा किडींच्या अचानक हल्ल्यामुळे संपूर्ण पीक उद्धस्त होण्याचा घटना घडत आहेत. फळबागा आणि नगदी पिकांनाही हवामान बदलाचा मोठा फटका बसत आहे. द्राक्षे, डाळिव, आंबा, संत्री यांसारख्या फळपिकांना विशिष्ट हवामान आवश्यक असते. अवकाळी पाऊस, गारपीट किंवा तापमानातील तीव्र चढउतार यामुळे फुलेरा आणि फळधारणा प्रभावित होते. परिणामी उत्पादन कमी होते आणि निर्यातक्षम दर्जाही घसरतो. त्यामुळे शेतकऱ्यांचे आर्थिक नुकसान वाढते. हवामान बदलाचा परिणाम केवळ उत्पादनावरच नाही तर ग्रामीण अर्थव्यवस्थेवरही होत आहे. शेतीतून मिळणारे उत्पन्न कमी झाल्यास शेतकऱ्यांचे कर्ज वाढते. अनेक कुटुंबांना रोजगाराच्या शोधात शहरांकडे स्थलांतर करावे लागते. यामुळे ग्रामीण भागातील सामाजिक आणि आर्थिक संतुलन बिघडण्याची शक्यता निर्माण होते. या संकटावर मात करण्यासाठी केवळ शासनाच्या योजनांवर अवलंबून राहून चालणार नाही. शाश्वत आणि हवामानसन्धी शेती पद्धतींचा स्वीकार करणे आवश्यक आहे. सूक्ष्म सिंचन, ठिबक आणि तुषार सिंचनाचा वापर, जलसंधारण, सेंद्रिय शेती, पीक विविधीकरण आणि हवामानानुसार पीक निवड यांसारख्या उपाययोजनांना प्राधान्य द्यावे लागेल. कृषी विद्यापीठे आणि संशोधन संस्थांनी विकसित केलेल्या हवामान सहनशील वियाण्यांचा वापर वाढविणेही महत्त्वाचे आहे. शासनाने हवामान अंदाज प्रणाली अधिक सक्षम करणे, पीक विमा योजनांची प्रभावी अंमलबजावणी करणे आणि शेतकऱ्यांना वेळेवर माहिती उपलब्ध करून देणे गरजेचे आहे. तसेच जलसंधारण आणि वृक्षारोपण यांसारख्या उपक्रमांना लोकसहभागाने गती देण्याची आवश्यकता आहे. पर्यावरण संवर्धन आणि शेती विकास यांचा समतोल साधल्याशिवाय भविष्यातील संकटे टाळता येणार नाहीत. हवामान बदल ही भविष्यातील नव्हे तर वर्तमानातील वस्तुस्थिती आहे. त्याचे परिणाम आजच शेती क्षेत्रात स्पष्टपणे दिसू लागले आहेत. त्यामुळे या संकटाकडे केवळ पर्यावरणीय प्रश्न म्हणून न पाहता राष्ट्रीय विकास, अन्नसुरक्षा आणि शेतकऱ्यांच्या भविष्याशी संबंधित विषय म्हणून पाहण्याची गरज आहे. शाश्वत उपाययोजना, वैज्ञानिक दृष्टिकोन आणि सामूहिक प्रयत्न यांच्या माध्यमातूनच हवामान बदलाच्या आव्हानांचा सामना करून भारतीय शेतीला सुरक्षित आणि सक्षम बनविता येईल.

यशोधन जनसंपर्क कार्यालयात एसटी पास सुविधेसाठी महिलांची व ज्येष्ठांची मोठी गर्दी



युवावार्ता (प्रतिनिधी) संगमनेर - काँग्रेस पक्षाचे वरिष्ठ नेते तथा माजी मंत्री बाळासाहेब थोरात यांच्या यशोधन जनसंपर्क कार्यालयाच्या माध्यमातून कायम सर्वसामान्य व गोरगरीब नागरिकांचे प्रश्न सोडवून शासन दरबारी या प्रश्नांसाठी पाठपुरावा केला जातो. ज्येष्ठ नागरिक व महिलांना एसटी

प्रवासाची सुविधा मिळावी याकरता कार्ड काढून दिले जात असून नागरिक व महिलांची मोठी गर्दी होत आहे. माजी मंत्री बाळासाहेब थोरात यांचे यशोधन जनसंपर्क कार्यालय हे तालुक्यातील व जिब्बातील जनतेचे खऱ्या अर्थाने मदत केंद्र ठरले आहे. राजकारण विरहित सर्व नागरिकांना मदत व

शासनाच्या विविध योजनांचा लाभ मिळवून देण्यासाठी या ऑफिसच्या माध्यमातून काम केले जाते. तसेच शासकीय योजनांचा व वैयक्तिक लाभांच्या योजनांसाठीही नागरिकांना विना त्रास मदत मिळवून दिली जाते. या कार्यालयात विविध विभागांसाठी स्वतंत्र कक्ष असून या कार्यालयाच्या अनुकरणातून राज्यभरात अनेक ठिकाणी जनसंपर्क कार्यालय उभी राहिली आहे.

यशोधन हा मदतीचा ब्रँड झाला असून राज्यभरात सुरू असलेल्या एसटी पासची सुविधा जेष्ठ नागरिक व महिलांना मिळवून देण्याकरता स्वतंत्र कक्ष कार्यरत असून सर्व नागरिक या ठिकाणी या योजनेचा लाभ घेत आहे. आलेल्या प्रत्येक नागरिकाचे आदर्शित्य, चहापाणी,

तल्हा फैयाज बेग प्रथम श्रेणीत एम.बी.बी.एस. उत्तीर्ण



युवावार्ता (प्रतिनिधी) संगमनेर - जालना येथील गखखण इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस अँड रिसर्च सेंटर मधून संगमनेरचे प्रसिद्ध पॅथॉलॉजिस्ट फैयाज बेग यांचे सुप्रसिद्ध तसेच प्रसिद्ध समाजसेवक सय्यद असलम अहमद यांचे पुतणे तल्हा फैयाज बेग यांनी एम.बी.बी.एस. परीक्षेत प्रथम श्रेणीत यश संपादन केले आहे.

तल्हा बेग हे लहानपणापासूनच अत्यंत हुशार आणि अभ्यासू विद्यार्थी म्हणून ओळखले जातात. शालेय शिक्षणादरम्यान त्यांना गणित विषयात ९८ टक्क्यांपर्यंत गुण मिळाले होते. त्यांनी एम.बी.बी.एस.चा चारही वर्षांच्या परीक्षा पहिल्याच प्रयत्नात यशस्वीरीत्या उत्तीर्ण केला आहे.

मध्यमवर्गीय कुटुंबातून आलेल्या या गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या यशाबद्दल सर्व स्तरांतून अभिनेदनाचा वर्षाव होत आहे. मुंबई, पुणे, नाशिक, अ'नगर, मालेगाव आणि छ.संभाजीनगर येथून त्यांना शुभेच्छा व अभिनेदन

संदेश प्राप्त होत आहेत. अभिनेदन करणाऱ्यांमध्ये मा.आ.डॉ.सुधीर तांबे, प्रा. डॉ. कासिम इमाम, (मुंबई) नगराध्यक्ष डॉ. मैथिली तांबे, डॉ.कमर सुरूर, आबिद दूल्हे खान, अ'नगर उपनगराध्यक्ष नूर मोहम्मद शेख, नगरसेवक जावेद पठाण, अँल्लो उर्दू ज्युनिअर कॉलेजचे अध्यक्ष शेख गनी हाजी, सदरोद्दीन क्लिनिकचे संचालक डॉ. नाज़ीम शेख, डॉ. गियासुद्दीन शेख, चीफ ट्यूटोर अब्दुल्ला चौधरी आदी मान्यवरांचा समावेश आहे. याप्रसंगी जवाहलाल नेहरू उर्दू सेंटरच्या बर्तीने सत्कार समांभाचे आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यक्रमाला अध्यक्ष मोहम्मद इदरीस शेख, उपाध्यक्ष सय्यद आसिफ अली, सय्यद असलम अहमद, एजाज बेग, प्रा. सुश पददेशी आणि अरविंद गाडकर यांच्यासह अनेक मान्यवर उपस्थित होते. उपस्थितांनी डॉ.तल्हा फैयाज बेग यांचे अभिनेदन करून त्यांच्या उज्वल भविष्यासाठी शुभेच्छा दिल्या.

अमृतवाहिनीत रविवारी संगमनेर फुटबॉल फिक्हर 2026 चे आयोजन



युवावार्ता (प्रतिनिधी) संगमनेर - जगात सर्वाधिक देशांमध्ये खेळल्या जाणारा व सर्वाधिक लोकप्रिय असलेल्या फुटबॉल खेळाची संस्कृती संगमनेर मध्ये विकसित व्हावी याकरता महाराष्ट्राचे वरिष्ठ नेते बाळासाहेब थोरात यांच्या संकल्पनेतून रविवार दिनांक २१ जून २०२६ रोजी दुपारी ४.३० वा. अमृतवाहिनीतील नव्या स्टेडियम मध्ये भव्य फुटबॉल मॅचसह फुटबॉल फिक्हर २०२६ चे आयोजन करण्यात आले असल्याची माहिती मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनिल शिंदे यांनी दिली आहे.

वेल्हाळे परिसरातील हरीबाबा समोरील सहकारमहर्षी भाऊसाहेब थोरात कृषी महाविद्यालयाच्या नव्याने केलेल्या फुटबॉल स्टेडियमवर या फुटबॉलच्या मॅचचे आयोजन होत आहे याबाबत माहिती देताना मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनिल शिंदे पुढे म्हणाले की, लोकनेते बाळासाहेब थोरात हे फुटबॉल खेळाचे चाहते आहेत. सध्या संपूर्ण जगामध्ये फुटबॉलचा फिक्हर आहे. संगमनेर शहर व तालुक्यामध्ये ही या फुटबॉल खेळाबद्दल आकर्षण आवड आणि फुटबॉल संस्कृती

विकसित व्हावी या उद्देशाने रविवार दिनांक २१ जून २०२६ रोजी दुपारी ४.३० वाजता तालुक्यातील हौशी फुटबॉल खेळाडूंचा मैत्रीपूर्ण सामना होणार आहे. संगमनेर फुटबॉल क्लब व एक्सट्रे फुटबॉल क्लबच्या दरम्यान हा सामना खेळवला जाणार आहे.

याचबरोबर सध्या सुरू असलेल्या फिफा वर्ल्डकपच्या सामन्यांचे निवडक क्षणचित्रे भव्य चाळीस फुटी स्क्रीनवर अनुभवण्याची संधी सर्व उपस्थित प्रेक्षकांना मिळणार आहे. यामध्ये जागतिक फुटबॉल मधील सर्वाधिक लोकप्रिय खेळाडू मेस्सी, रोनाल्डो, एंबांम्बे, लुकाको यांच्यासह अर्जेंटिना, ब्राझील, पोर्तुगाल, फ्रान्स, इंग्लंड यांमधील काही सामन्यांचे क्षणचित्र व आतापर्यंत झालेल्या सर्व फुटबॉल सामन्यांच्या उद्घाटनाचे क्षणचित्र प्रेक्षकांना पाहायला मिळणार आहे. प्रेक्षकांचा जल्लोष आणि फुटबॉलचा उत्साह ही सर्व नागरिकांसाठी मोठी आनंद पर्वणी असणार आहे. या सामन्यासाठी मा. महसूल व शिक्षण मंत्री लोकनेते बाळासाहेब थोरात, मा. आ.डॉ. सुधीर तांबे, आमदार सत्यजित तांबे, संस्थेच्या कार्यकारी विश्वस्त शरयूताई देगामुख, सौ दुर्गाताई तांबे, युवक काँग्रेसच्या तालुकाध्यक्ष डॉ. जयश्रीताई थोरात, इंद्रजीतभाऊ थोरात, लक्ष्मणराव कुटे, विलासराव वेंपे यांच्यासह अमृत उद्योग समूहातील व संगमनेर तालुक्यातील विविध संस्थांचे पदाधिकारी शिक्षण संस्थांचे, पदाधिकारी, सर्व प्राचार्य मुख्याध्यापक क्रीडाशिक्षक यांच्यासह पालक व विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहणार आहेत. कार्यक्रमासाठी तालुक्यातील सर्व क्रीडाप्रेमी, फुटबॉल प्रेमी, नागरिकांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहावे असे आवाहन अमृतवाहिनी शेती व शिक्षण संस्थेच्या बर्तीने करण्यात आले आहे.

SUBSCRIBE DAIK YUVAVARTA YOUTUBE CHANNEL
Daily Yuvavarta

हरविले आहे
बजाज सीटी १०० मोटार सायकल क्र. एमएच -१७ सीके -१५१० चे आरसीसी बुक व टी.टी फॉर्म दि. १५/०२०२६ रोजी हरविले आहे. कोणता सापडल्यास खालील मोबाईल फोन कराव. योग्य बक्षिस दिले जाईल ८७६६४५१७११

CHANGE IN NAME
I HAVE CHANGED MY OLD NAME IS RAIS KHAN RAHEEM KHAN PATHAN
TO NEW NAME AS RAISKHAN RAHIMKHAN PATHAN
UIDAI 391847409852
ADDRESS - SANGAMNER ROAD, A/P - JAMA JASJID, NAIKWADPURA, SANGAMNER - 422605

पाहिजेत
स्पेशल सिक्युरिटी फॉर्म व बाऊन्सर सर्वसेस सिक्युरिटी गार्ड - ५ महिला - ३ सफाई कर्मचारी - ५ हेल्पर - ५
संपर्क - निरंरा चौक, मालवाड रोड, संगमनेर 7709828846

भाड्याने देणे
संगमनेर बस परिसरात, नासिक- पुणे हायवे लगत (तारा पान) च्या वर ऑफिस भाड्याने देणे आहे.
संपर्क 9922008706

पाहिजेत
संगमनेर मधील नामांकित कॅफेच्या मार्केटिंगसाठी अनुभवी प्रतिनिधी पाहिजे आहेत. टू व्हिलर आवश्यक 8999795056

पाहिजेत
श्री गणेश डिस्ट्रीब्यूटर श्री गणेश टायर्स या फर्मसाठी सेल्समन -3 सुपर कॅरी ड्रायव्हर - 1 कामाचा अनुभव आवश्यक 9423793758

CHANGE IN NAME
I HAVE CHANGED MY OLD NAME IS JAHIRHUSEN MOHAMAD SHAIKH
TO NEW NAME AS JAHIRHUSEN MAHMAD SHAIKH
ADDRESS - SAMSHERPUR TAL- AKOLE, DIST - A. NAGAR

पाहिजेत
माऊली ग्रीन सोल्युशन येथे कामासाठी मुले पाहिजेत
सोलर, सीसीटीव्ही, संगणक सिस्टीममध्ये तांत्रिकज्ञान आवश्यक
7588095215
7888095215

पाहिजेत
श्रद्धा एजन्सी ड्रायव्हर - २ जागा
जे. पी. रोड, रंगारगळी संगमनेर, जि. अ.नगर
— संपर्क —
9665557877

पाहिजेत
आत्मशांती टी सेंटर (सपट चहा)साठी जागा भरणे आहे.
हेल्पर - 0२
ड्रायव्हर - 0१
सेल्समन - 0१
संपर्क - नेहरु चौक, संगमनेर
9922113534
9730468090

भाड्याने देणे आहे
संगमनेर शहराच्या मध्यवर्ती ठिकाणी २००० स्क्वेअर फिट ३ मजले, एकूण ६००० स्क्वेअर फिट बांधकाम असलेली प्रशस्त इमारत भाड्याने देणे आहे

● पिण्यासाठी नगरपालिकेचे नळ कनेक्शन ● वापरासाठी स्वतंत्र बोरिंग सुविधा ● श्री फेज लाईट कनेक्शन उपलब्ध ● व्यवसाय, ऑफिस, क्लासेस, हॉस्पिटल, इत्यादीसाठी उत्तम जागा - संपर्क - 9822258458

पाहिजेत
इथापे इन्स्टिट्यूट करीता खालील पदे भरणे आहेत
अकाउंटंट - ३ क्लार्क - ३ ड्रायव्हर - ३ वॉचमन - ३
तरी संबंधितांनी आपल्या मुळ कागदपत्रांसह समक्ष भेटावे

पाहिजेत
डॉक्टर 0२- महिला (बी.ए.एम.एस/एम.डी.) पंचकर्म थेरापिस्ट - ४ (सौ/पुरुष) ट्रेनिंग दिले जाईल
सिस्पानिअर - २ (महिला) कॉम्प्युटर ज्ञान आवश्यक
ओ. टी. ऑसिस्टंट - १ (पुरुष)
माधवबाग क्लिनिक ९३२५०२८६८६

प्रतीक परिपूर्णतेचे शुद्धता अशी घरचीच जशी
जागतिक दूध दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!
GAGANGIRI
SR THORAT DAIRY
S.R.THORAT MILK PRODUCTS PVT. LTD.
www.gagangiri.co.in
Rajapur Road, Sangamner - 422605
Dist:- Ahmednagar, Maharashtra

AMRUTA TEA
FIRST CLASS
Exclusive OFFER
50g चास वहावर स्टील च्यास P ₹65/- FREE
500g फर्स्ट क्लास वहावर झोला बॅग (MRP ₹80/-) FREE
फर्स्ट क्लास वहावर स्टील च्यास पावभाजी प्लेट (MRP ₹175/-) FREE
मालपाणी उद्योग समूहाचे विश्वसनीय उत्पादन!

संगमनेकरांनी गौरविलेले
॥ जय श्रीराम ॥
सुपर शॉपी
निवडक किराणा, झ्याफुट, कॉस्मेटिक
जीवन ज्योती, गणेशनगर, संगमनेर
एस. आर. थोरात दुध व बाय प्रोडक्ट्स
प्रो. अशोक रा. नाथ
फोन (०२४२५) २२९७८८, २२३६२९, मोबा. ९८२२४२५५२२
क्रेडीट कार्ड व डेबिट कार्ड वापरण्याची सुविधा

शेतकऱ्यांचा श्वास ! ग्राहकांचा विश्वास !!
राजहंस
दरजेदार राजहंस दूध व दूग्धजन्य पदार्थ
संगमनेर तालुका सह. दूध उत्पा. व प्रक्रिया संघ मर्या.
अमृतनगर (घुलेवाडी), ता. संगमनेर, जि. अहमदनगर
(०२४२५) २२५४९०, २२५५९०, २२६९६९, २२६९६२
www.rajhansmilk.com rajhansmilk@gmail.com

धन्वंतरी
मल्टिस्पेशलिटी हॉस्पिटल
डॉ. प्रविणकुमार पानसे
मो. ९८२२३९५७५४
डॉ. दिपाली पानसे
मो. ७४९९९७६६४
मेडिसीन विभाग, सर्जरी विभाग, अस्थिरोग विभाग,
सुपर स्पेशलिटी सुविधा, स्त्रीरोग विभाग, न्युरी सर्जरी,
प्लास्टिक सर्जरी, युरो सर्जरी, कॅन्सर सर्जरी
या योजनेअंतर्गत येणाऱ्या ऑपरेशनचा
लाभ घेण्यासाठी आपले ऑपरेशन
आधार कार्ड व शलकाई असणे गरजेचे आहे
धन्वंतरी मल्टिस्पेशलिटी हॉस्पिटल, ताजणे मळा, नवीन नगर रोड,
संगमनेर, जि. अ.नगर, फोन (०२४२५) २२७५७४, २२७५७५

**आपल्या व्यवसायाची
जाहीरात येथे प्रसिद्ध करा**
संपर्क
८८३०५०८२४४ ८३८०९५६६०४
७६२०३८२३०

रविवार | २१/०६/२०२६

युवावार्ता

पान - ३

खताचा काळाबाजार आणि साठेबाजीवर कृषी विभागाची ११३ परवान्यांवर मोठी कारवाई

युवावार्ता (प्रतिनिधी)
अहिल्यानगर - शेतकऱ्यांना दरजेदार आणि रास्त दरात खतांचा पुरवठा व्हावा यासाठी कृषी विभागामार्फत पुणे विभागातील पुणे, अहिल्यानगर आणि सोलापूर जिल्ह्यांमध्ये खत विक्री केंद्रांची कडक तपासणी मोहीम राबविण्यात येत आहे. एप्रिल २०२६ पर्यंत विभागात नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्यांविरुद्ध मोठी कारवाई करण्यात आली असून आतापर्यंत १०७ खत विक्री परवाने निलंबित आणि ६ खत विक्री परवाने रद्द करण्यात आले आहेत, तर ७ केंद्रांवर गुन्हे (एफआयआर) दाखल करण्यात आले आहेत, अशी माहिती विभागीय कृषी सहसंचालक बाबासाहेब जेजुरकर यांनी दिली आहे.



यामध्ये पुणे जिल्हातील ६५० केंद्रांची तपासणी करण्यात आली. यापैकी ७९ प्रकरणांत अनियमितता आढळली असून २७ परवाने निलंबित करण्यात आले आहेत. अहिल्यानगर जिल्ह्यात ८१२ केंद्रांची तपासणीनंतर १६ खत विक्री

परवाने निलंबित आणि २ खत विक्री परवाने रद्द करण्यात आले असून ३ केंद्रांवर गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. तर सोलापूर जिल्ह्यात सर्वाधिक १ हजार १२९ केंद्रांची तपासणी करण्यात आली. १८ प्रकरणांमध्ये खतांचे नमुने निकृष्ट आढळले आहेत. जिल्ह्यात एकूण ६४ परवाने निलंबित आणि ४ खत विक्री परवाने रद्द करण्यात आले असून ४ केंद्रांवर गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत.

याशिवाय, अनुदानित युरियाचा औद्योगिक कारणांसाठी वापर टाळण्यासाठी विभागात ४२ औद्योगिक युनिट्सना भेटी देण्यात आल्या आहेत. कृषि विभागातर्फे खतांचा काळाबाजार, कृत्रिम टंचाई, साठेबाजी आणि चढ्या दराने विक्री करणाऱ्या विक्रेत्यांवर यापुढेही कडक कारवाई करण्यात येईल, असा इशारा श्री. जेजुरकर यांनी दिला आहे. अधिकृत परवानाधारक कृषि केंद्रातूनच खत खरेदी करावे आणि काही तक्रार आल्यास नजीकच्या कृषि विभागाच्या कार्यालयास संपर्क साधण्याचे आवाहनही त्यांनी केले आहे. कारवाईच्या वेळी पुणे अधीक्षक कृषि अधिकारी विजयकुमार राजत, तंत्र अधिकारी निलेश गदरी, विभागीय गुणवत्ता नियंत्रण निरीक्षक अतुल जाधव आदी उपस्थित होते.

तळेगाव चौफुलीवर सोमवारी राप्ता येको सुरत-चेन्नई महामार्ग भू-संपादन प्रश्नी शेतकरी आक्रमक

युवावार्ता (प्रतिनिधी)
संगमनेर तालुक्यातील चिंचोली गुरव, तळेगाव दिघे आणि वडझरी शिवारातून जाणाऱ्या सुरत-चेन्नई ग्रीनफिल्ड राष्ट्रीय महामार्ग भू-संपादनाचा अत्यल्प मोबदला दिला जात असल्याने बाधित शेतकरी आक्रमक झाले आहे. भू-संपादनाचा शेतकऱ्यांना योग्य मोबदला मिळावा, या मागणीसाठी तळेगाव दिघे येथील चौफुलीवर सोमवारी (दि.२२) सकाळी ९ वाजता तीव्र रास्ता रोको आंदोलन छेडले जाणार आहे, अशी माहिती सुरत-चेन्नई राष्ट्रीय महामार्ग बाधित शेतकरी संघर्ष समितीचे समन्वयक प्रा. किसन दिघे यांनी दिली.



याप्रश्नी संबंधित वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना पाठविलेल्या निवेदनात म्हटले आहे की, सुरत-नाशिक-चेन्नई राष्ट्रीय महामार्ग तळेगाव दिघे परिसरातून गेल्यामुळे

पदाधिकारी, यांच्यापर्यंत आपला संदेश पोहोचवला आहे. अद्याप कोणत्याही प्रकारची दखल शासनाने घेतलेली नाही. राजकीय वातावरण तापवणे, पक्षांची फोटोटोड करणे आणि आपल्या झोळ्या भरणे एवढेच काम शासनाचे चालू आहे. शेतकऱ्यांचे, कष्टकऱ्यांचे प्रश्न सोडवण्यास शासनसत्ते वेळ नाही. जमीन भू-संपादन होणार असल्याने शेतकऱ्यांना योग्य बाधित शेतकऱ्यांचा प्रश्न मोबदला मिळणे गरजेचे आहे. अतिशय गंभीर आहे. मात्र, त्याचे कुणालाही धेणे देणे दिसत

नाही. भू-संपादनाचा योग्य मोबदला शेतकऱ्यांना मिळावा, या मागणीसाठी तळेगाव दिघे येथील चौफुलीवर सोमवारी सकाळी रास्ता रोको आंदोलन छेडले जाणार असून संगमनेर ते कोपरगाव आणि लोणी ते नांदूर शिंगोटे रस्त्यावर चक्काजाम केला जाणार आहे. सदर आंदोलनात चिंचोली गुरव, तळेगाव, आरामपूर, अजमपूर, वडझरी हसनाबाद, ाबाद, जुनेगाव, वडझरी खुर्द, वडझरी बुद्रुक, कासार, मिरपूर, सादतपूर या गावांतील सर्व बाधित शेतकऱ्यांनी सहभागी व्हावे, असे आवाहन सुरत चेन्नई राष्ट्रीय महामार्ग बाधित शेतकरी संघर्ष समितीचे समन्वयक प्रा. किसन दिघे, माजी सभापती अविनाश सोनेवणे, शिवाजी सुपेकर, अशोक दिघे, आर. पी. दिघे, नवनाथ राजत, अप्पासाहेब दिघे, दादासाहेब दिघे, विलास गोडगे, रामदास दिघे यांनी केले आहे.

भाऊसाहेब वाकचौरे यांच्या घराबाहेर पोलिसांचा बंदोबस्त

युवावार्ता (प्रतिनिधी)
शिर्डी - खासदार भाऊसाहेब वाकचौरे यांनी शिवसेना ठाकरे पक्ष सोडून उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखालील शिवसेनेत प्रवेश केल्यानंतर शिर्डी लोकसभा मतदारसंघातील राजकीय वातावरण चांगलंच तापलं आहे. वाकचौरे यांच्या या निर्णयानंतर ठाकरे शिवसेनेतील कार्यकर्ते आणि शिवसैनिकांमध्ये तीव्र नाराजी व्यक्त होत असून विविध ठिकाणी आंदोलनाच्या हालचाली सुरू झाल्याचं चित्र आहे.



खासदार वाकचौरे यांच्या शिर्डीतील निवासस्थानासह संपर्क कार्यालयाबाहेर कडेकोट पोलिस बंदोबस्त तैनात करण्यात आला आहे. राज्य राखीव पोलीस दल आणि महाराष्ट्र पोलीस दलाच्या एकूण सुमारे २१ जवानांची नियुक्ती करण्यात आली असून परिसरात सातत्याने गरत घालण्यात येत आहे.

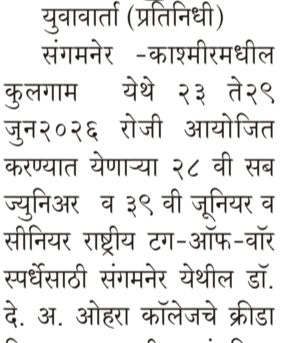
माध्यमातून संपूर्ण परिसरावर चौबीस तास नजर ठेवली जात आहे. निवासस्थान आणि संपर्क कार्यालय परिसरातील प्रत्येक हालचालीचे बारकाईने निरीक्षण करण्यात येत असून कोणतीही संशयास्पद घटना आढळल्यास तत्काळ कारवाई करण्याच्या सूचना संबंधित यंत्रणांना देण्यात आल्या आहेत. वाकचौरे यांच्या पक्षांतरामुळे शिर्डी मतदारसंघातील राजकीय समीकरणामध्ये मोठी उलथापालथ होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे. ठाकरे शिवसेनेकडून या निर्णयाचा निषेध केला जात असताना शिंदे गटाने मात्र वाकचौरे यांच्या प्रवेशाचे स्वागत केले आहे. त्यामुळे राजकीय घडामोडींना आणखी वेग येण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

महापालिका-नगरपालिका हद्दीतील मालमत्तासाठी आता प्रॉपर्टी कार्ड अनिवार्य

मुंबई (वृत्तसंस्था)
राज्यातील महापालिका आणि नगरपालिकांच्या हद्दीत समाविष्ट झालेल्या गावांतील तसेच शहरी भागातील मालमत्तासाठी आता ७/१२ उताऱ्याऐवजी प्रॉपर्टी कार्ड (मालमत्ता पत्रक) देण्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय राज्य सरकारने घेतला आहे. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या सूचनेनंतर महसूलमंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी हा निर्णय जाहीर केला असून, यामुळे लाखो मालमत्ताधारकांना मोठा दिलासा मिळणार आहे.

राष्ट्रीय टग-ऑफ-वॉर स्पर्धेसाठी प्रा. सुनील मंडलिक यांची निवड

युवावार्ता (प्रतिनिधी)
संगमनेर - काश्मीरमधील कुलगाम येथे २३ ते २९ जुन २०२६ रोजी आयोजित करण्यात येणाऱ्या २८ वी सब ज्युनियर व ३९ वी ज्युनियर व सीनियर राष्ट्रीय टग-ऑफ-वॉर स्पर्धेसाठी संगमनेर येथील डॉ. दे. अ. ओह्रा कॉलेजचे क्रीडा शिक्षक प्रा.सुनील मंडलिक यांची राष्ट्रीय पंच म्हणून नेमणूक झाल्याचे पत्र नुकतेच टग-ऑफ-वॉर फेडरेशन ऑफ इंडियाचे सचिव श्री.मदन मोहन यांनी दिले. त्यांच्या या उल्लेखनीय यशाबद्दल शैक्षणिक व क्रीडा क्षेत्रातून त्यांच्या वावर अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे.



प्रा. मंडलिक यांनी क्रीडा क्षेत्रात सातत्यपूर्ण कार्य करत विद्यार्थ्यांमध्ये क्रीडाप्रेम



आणि शिस्तची जपणूक केली आहे. राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेसाठी पंच म्हणून झालेली त्यांची निवड ही संगमनेर क्रीडा प्रेमी तसेच बाल शिक्षण मंडळासाठी अभिमानाची बाब मानली जात आहे.

टग ऑफ वॉर रसाळ, कार्यध्यक्ष डॉ. मुकुंद गाडगीळ, सचिव सौ. नीलाताई जोशी, खजिनदार डॉ. प्रफुल्ल सोमण, प्रशासक प्रा. अरुण लेले, कार्यकारिणी सदस्य विनीत डावरे व सौ. राधिकाताई पिंगळे, प्राचार्य द्वारकानाथ जाधव, उपप्राचार्य संजय बालझाडे, पर्यवेक्षक संतोष बैरागी, कॉलेज इन्चार्ज संजय गुंजाळ तसेच शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी त्यांचे अभिनंदन करून स्पर्धेसाठी शुभेच्छा दिल्या.

एआय मुळे नोकऱ्या जातात हा गैरसमज - इंजि. यश रंधे



एआय (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) तंत्रज्ञानामुळे नोकऱ्या जात आहेत हा गैरसमज असून, बदलत्या तंत्रज्ञानानुसार स्वतःला अपडेट न ठेवणाऱ्यांवर त्याचा परिणाम होतो, असे मत अकोल्याचे भूमिपुत्र व अमेरिका स्थित एआय इंजिनियर यश हौशीराम रंधे यांनी व्यक्त केले.

आनंदगड शैक्षणिक संकुल, वीरगाव येथे पॉलिटेक्निक, फार्मसी व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित 'अमेरिकन शिक्षण पद्धती व एआय तंत्रज्ञानातील नव्या संंधी' या विषयावरील व्याख्यानात ते बोलत होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी संस्थेचे अध्यक्ष रावसाहेब वाकचौरे होते.

यावेळी रंधे यांनी भारतीय आणि अमेरिकन शिक्षणपद्धतीतील फरक स्पष्ट करताना अमेरिकेत विद्यार्थ्यांना आवडीनुसार विषय निवडण्याचे स्वातंत्र्य, प्रॅक्टिकल शिक्षण, प्रोजेक्ट-आधारित अभ्यास आणि सेल्फ स्टडीला दिले जाणारे महत्त्व यावर प्रकाश टाकला. तसेच तेथे नोकरीसाठी नेटवर्किंग, संवादकौशल्य आणि टीमवर्क महत्त्वाचे असल्याचे सांगितले.

जिल्ह्यातील धरणे, जलसाठ्यांचे सप्टेंबरपर्यंत सूक्ष्म नियोजन करा - पालकमंत्री डॉ. राधाकृष्ण विखे पाटील

युवावार्ता (प्रतिनिधी)
अहिल्यानगर - एल निनोच्या प्रभावामुळे पावसास उशीर झाल्यास जिल्ह्यात पाणीटंचाई निर्माण होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे जिल्ह्यातील मोठ्या धरणांमधील तसेच मध्यम व लघु प्रकल्पांमधील उपलब्ध पाणीसाठ्यांचे सप्टेंबरपर्यंत सूक्ष्म आणि काटेकोर नियोजन करण्यात यावे. पिण्याच्या पाण्याला सर्वोच्च प्राधान्य देत आवश्यक पाणीसाठा आरक्षित ठेवण्याचे निर्देश पालकमंत्री तथा जलसंपदा मंत्री डॉ. राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी दिले.



भंडारी, महानगरपालिका आयुक्त यशवंत डांगे, उपवनसंरक्षक धर्मवीर साळविड्डल, निवासी उपजिल्हाधिकारी दादासाहेब गिरे, अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी विजय मुळीक, जलसंपदा विभागाचे अधीक्षक अभियंता बाळासाहेब शेटे, कार्यकारी अभियंता सायली पाटील यांच्यासह संबंधित विभागांचे अधिकारी उपस्थित होते.

पालकमंत्री डॉ. विखे पाटील म्हणाले की, गावे, वाड्या-बस्त्यांच्या गरजेनुसार पाणीपुरवठ्याचे नियोजन करण्यात यावे. ज्या गावांमध्ये पाणीपुरवठा योजना उपलब्ध नाहीत, त्या ठिकाणी टँकरमधील पाणी थेट विहिरीत न टाकता तो टीयूक प्लास्टिक कचरा टाक्यांमधून नागरिकांना वितरित करावे. यामुळे पाण्याचा अपव्यय टळून सर्व नागरिकांना समान आणि पुरेशा प्रमाणात पाणी उपलब्ध होईल. ते पुढे म्हणाले की, टँकरमध्ये भरण्यात येणाऱ्या पाण्याचे नमुने नियमितपणे तपासण्यात यावेत. नागरिकांना स्वच्छ आणि सुरक्षित पिण्याचे

पाणी मिळेल याची संबंधित यंत्रणांनी दक्षता घ्यावी. तालुकास्तरीय अधिकाऱ्यांनी पाणीपुरवठा स्रोतांची प्रत्यक्ष पाहणी करून परिस्थितीचा नियमित आढावा घ्यावा. गावनिहाय टँकरद्वारे पाणीपुरवठ्याचे वेळापत्रक तयार करून त्यानुसारच वितरण करण्यात यावे. तसेच ज्या ठिकाणांहुन टँकरसाठी पाणी भरले जाते, तेथील वीजपुरवठा अखंडित राहिल याची महावितरण कंपनीने काळजी घ्यावी, अशा सूचनाही पालकमंत्री डॉ. विखे पाटील यांनी दिल्या.

जिल्ह्यातील पशुधनाला चाऱ्याची कमतरता भासू नये यासाठी कृषी आणि पशुसंवर्धन विभागाने संयुक्तपणे चारा उपलब्धतेचा आढावा घ्यावा. गावनिहाय आणि तालुकानिहाय चाऱ्याचे नियोजन करावे. जिल्ह्यातील चारा जिल्हाबाहेर जाणार नाही, याची दक्षता घेत

आंतरराष्ट्रीय योग दिन विशेष (योगमय जीवन)

महत्वाची योगासने, त्यांची योग्य पद्धत आणि आरोग्यदायी फायदे (निरोगी शरीर • शांत मन • आनंदी जीवन)

१. कोनासन



- कोनासन : ज्याला साइडवेज बॅंडिंग पोज देखील म्हटले जाते, त्यात एक हात आकाशाकडे ताणला जातो, आणि दुसरा हात विरूद्ध बाजूच्या पायावर टेकून असतो.
- फायदे : या आसनामुळे लवचिकता, संतुलन आणि ताकत वाढण्यास मदत होते, तसेच पाठीचा कणा आणि कूल्हांमधील ताणतणाव कमी करण्यात देखील मदत होते. बद्धकोष्ठतेचा त्रास असलेल्यांना देखील हे मदतीचे ठरते.
- कोणी टाळावे : ज्याला गुडघे, नितंब, मणके किंवा मान या भागात तात्पुरती किंवा जुनाट दुखापत झाली आहे, जास्त किंवा कमी रक्तदाब, मायग्रेन, अतिसारचा त्रास आहे.

४. अर्ध चक्रासन



- अर्ध चक्रासन : किंवा स्टँडिंग बॅकवर्ड बेंड पोज मध्ये एका हातावर संतुलन राखत, दुसरा हात आणि पायाला ताण देत, शरीराला कमानाचा आकार दिला जातो.
- फायदे : यात शरीराच्या पुढच्या वरच्या भागाला ताण मिळतो आणि हात आणि खांद्यांच्या स्नायूंना मजबूती मिळते.
- कोणी टाळावे : हात, मनगट, खांद्या, मान, पाठ, किंवा नितंब यांना नुकतीच किंवा जुनाट दुखापत झालेली व्यक्ती किंवा उलट हे होणे किंवा संतुलन राखणे कठीण जाईल असा.

७. वृक्षासन



- वृक्षासन : हे आसन पायांना मजबूती देते आणि आपले संतुलन आणि स्थिरता सुधारली जाते. एक पाय जमिनीवर रुजलेला असतो तर दुसरा पाय झाडाच्या खोडासारखा उभा असलेल्या पायाच्या मांडीवर ठेवला जातो. आसन पूर्ण करण्यासाठी हात सामान्यतः वर उचलले जातात.
- फायदे : लक्ष केंद्रित करण्यासाठी वृक्षासन हे एक उत्कृष्ट योगासन आहे. हे आसन पाय मजबूत करते, संतुलन सुधारते. हे आसन सायटिकाच्या त्रासाने ग्रस्त असलेल्यांना देखील मदत करते.
- कोणी टाळावे : गुडघा, घोट्टा किंवा कुल्हांची दुखापत असलेल्या तसेच उच्च रक्तदाब किंवा ज्यांना चक्कर येते अशा व्यक्ती.

१०. मच्छेन्द्रासन



- अर्ध मच्छेन्द्रासन हे पिळ देणारे योगासन आहे जे पाठीचा कणा आणि नितंबांना उपयुक्त ठरते. या आसनात, एक पाय दुसऱ्या पायाच्या पलीकडे ठेवला जातो आणि धड वळलेल्या पायापैकी एकाकडे वळवले जाते तर दुसरा हात पाठीमागे वळवला जातो.
- फायदे : या आसनामुळे पाठीचा कणा अधिक लवचिक होतो आणि फुफ्फुसांना ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढतो.
- कोणी टाळावे : पाठीला किंवा मानेला दुखापत झालेल्या व्यक्ती.

१३. धनुरासन



- धनुरासन हे एक गतिमान आणि उत्साहवर्धक आसन आहे जिथे शरीराला पोटावर आधार दिला जातो, हात घोट्यावर धरलेले असतात आणि पाय वर उचलले जातात आणि धनुष्याप्रमाणे मागे वाकतात, परिणामी पाठ, मान आणि पाय मजबूत होतात आणि ताण मिळतो.
- फायदे : हे एक फायदेशीर आसन मानले जाते. जे मुद्रा सुधारण्यास, लवचिकता वाढविण्यास आणि पाचन आणि पुनरुत्पादक प्रणालींना उत्तेजित करण्यास मदत करते.
- कोणी टाळावे : पाठीच्या दुखापती किंवा स्पाइनल स्टेनोसिस किंवा हर्निएटेड डिस्क च्या त्रास असलेल्या व्यक्तींनी हे आसन टाळावे.

२. कटिचक्रासन



- कटिचक्रासन : ज्याला स्टँडिंग स्पाइनल ट्विस्ट पोज देखील म्हटले जाते. यात पाठीचा कणा, नितंब आणि कंबरला ताण आणि पीळ दिला जातो.
- फायदे : या योगासनामुळे बद्धकोष्ठतेपासून आराम मिळतो आणि पाठीचा कणा, मान आणि खांदी मजबूत होतात. बैठ्या नोक्या असलेल्या लोकांसाठी हे अत्यंत फायदेशीर आहे.
- कोणी टाळावे : हर्निया, पाठीच्या कण्याचा त्रास, गुडघ्याच्या दुखापती, उच्च रक्तदाब तसेच हृदयविकार असलेले लोक.

५. त्रिकोनासन



- त्रिकोनासन : यात पाय एकमेकांपासून दूर करत, एक हात पायाजवळ खाली पोहोचतो, तर दुसरा हात आकाशाकडे ताणला जातो, आणि शरीराचा त्रिकोणी आकार तयार होतो.
- फायदे : त्रिकोनासन पाचन सुधारते, आणि चिंता, तणाव आणि पाठदुखी कमी करते. त्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक संतुलनही वाढते.
- कोणी टाळावे : गुडघे, पाय, कूल्हे किंवा पाठीला नुकतीच झालेली किंवा जुनाट दुखापत, हृदय विकार, चक्कर येणे किंवा समतोल राखणे कठीण जाते असा आजार असलेले लोक.

८. उत्कटासन



- उत्कटासन : किंवा खुर्चीची मुद्रा हे नवशिक्यांसाठी योगासनांपैकी एक आसन, ज्यात पाय, पाठ आणि मांड्या यांच्या स्नायूंना मजबूती लाभते. यात गुडघे वाकलेले आणि कुल्हे खाली केलेले असतात, जसे एका काल्पनिक खुर्चीवर बसून आहोत, सोबतच हात वर केलेले असतात.
- फायदे : ते पाठीच्या खालच्या भागाला आणि धडाला बळकट करते, शरीर संतुलित करते आणि इच्छाशक्ती विकसित करण्यास मदत करते.
- कोणी टाळावे : गुडघ्याच्या दुखापती, घोट्ट्याच्या दुखापती किंवा पाठीच्या खालच्या भागाच्या समस्या असलेल्या व्यक्ती.

११. बद्धकोनासन किंवा बटरफ्लाय पोज



- बद्धकोनासन नितंब आणि मांड्यासाठी उपयुक्त आहे. यात पायाचे तळवे एकत्र आणले जातात आणि गुडघे बाजूंना करत फुलपाखराच्या पंखासारखे हलविले जातात.
- फायदे : हे आसन मूत्राशयाच्या समस्यांसाठी मदत करते, मासिक पाळीत होणारी अस्वस्थता दूर करते आणि आतड्यांची हालचाल करण्यास मदत करते.
- कोणी टाळावे : गुडघ्याच्या दुखापती किंवा पाठीच्या खालच्या भागात कोणतीही समस्या असलेल्या व्यक्ती. गरोदर महिलांनी त्यांच्या दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या त्रैमासिकातही हे आसन टाळावे.

१४. भुजंगासन



- भुजंगासन : बहुतेक वेळा विनव्यासा प्रवाहाचा भाग म्हणून केले जाते. या आसनात, साधक आपल्या पोटावर झोपतो आणि हात खांद्याखाली जमिनीवर आणि कोपर शरीराच्या जवळ ठेवतो. नंतर छाती जमिनीवरून उचलली जाते, तर डोके आणि मान वर लांबविली जाते.
- फायदे : या योगासनेमुळे थकवा आणि तणाव कमी होतो आणि श्वसनाचे विकार असलेल्या लोकांसाठी उपयुक्त आहे.
- कोणी टाळावे : जळजळ किंवा पाठीच्या किंवा मानेच्या दुखापती जसे की स्लिप डिस्क किंवा पाठीच्या कण्याला दुखापत असलेले लोक.

३. हस्तपादासन



- हस्तपादासना, ज्याला स्टँडिंग फॉरवर्ड बेंड पोज असेही म्हणतात, हे नवशिक्यांसाठी योगातील मूलभूत आसनांपैकी एक आहे, ज्यामध्ये धड आणि पाय पुढे वाकवले जातात.
- फायदे : हे मज्जासंस्थेला चालना देते, मणक्याला लवचिक बनवते आणि पाठीच्या सर्व स्नायूंना ताण देते.
- कोणी टाळावे : पाठ, मान, किंवा पायाची तात्पुरती किंवा जुनाट दुखापत किंवा मणक्याचा त्रास असलेले लोक.

६. विरभद्रासन



- विरभद्रासन : हे एक आसन आहे ज्यामध्ये एक पाय पुढे आणि दुसरा पाय मागे ठेवून आक्रमणाच्या स्थितीत उभे राहतात आणि हात वरच्या दिशेला ओढलेले असतात.
- फायदे : विरभद्रासन किंवा योद्धा स्थिती सहनशक्ती वाढवते, हात मजबूत करते आणि धैर्य आणि कृपा लाभते. एकाच जागेवर बसून जे काम करतात, त्यांच्यासाठी हे एक उत्कृष्ट योगासन आहे. फ्रॉझन शोल्डर्सच्या बाबतीतही हे खूप फायदेशीर आहे.
- कोणी टाळावे : गुडघे, पाय, नितंब किंवा पाठीला नुकतीच झालेली किंवा जुनाट दुखापत

९. पश्चिमोत्तानासन



- पश्चिमोत्तानासन : हे एक ताण देणारे योगासन आहे जे हॅमस्ट्रिंग्स, पाठीचा खालचा भाग आणि मणक्यासाठी उपयुक्त ठरते. या आसनात, पाय पुढे केले जातात आणि धड पायांच्या दिशेने पुढे दुमडलेले असतात. हात सहसा पाय किंवा घोट्ट्यापर्यंत पोहोचतात.
- फायदे : पश्चिमोत्तानासन पेल्विक आणि ओटीपोटाच्या अवयवांची मालिश करते आणि खांद्यांना टोन करते.
- कोणी टाळावे : पाठीच्या खालच्या भागात किंवा हॅमस्ट्रिंगला दुखापत झालेल्या व्यक्ती

१२. मार्जारासन



- मार्जारासन : ही एक योग मुद्रा आहे जी पाठीचा कणा, मान आणि नितंबांसाठी उपयुक्त आहे. या आसनात शरीर आलटून पालटून मांजरीसारखे वर, खाली कमानदार आणि गोलाकार वाकवले जाते.
- फायदे : हे मनाला आराम देते, मणक्याला लवचिक बनवते आणि पाचन सुधारते. मणक्याच्या लवचिकतेसाठी तुम्ही हे आसन करू शकता.
- कोणी टाळावे : मान किंवा पाठीच्या खालच्या भागात दुखापत झालेल्या व्यक्ती. गरोदर महिलांनी त्यांच्या पहिल्या तिमाहीत हे आसन टाळावे.

१५. विपरित शलभासन किंवा सुपरमॅन मुद्रा



- विपरित शलभासनमध्ये हात वर करून पोटाच्या भागाने जमिनीवर झोपतात आणि पाय जमिनीवरून उचलून एकत्र धरले जातात.
- फायदे : हे एक फायदेशीर आसन मानले जाते जे मुद्रा सुधारण्यास मदत करू शकते. लवचिकतेसाठी आणि पाठ, नितंब आणि पाय यांच्या स्नायूंच्या ताकद निर्माण करण्यासाठी हे योग्य आसन आहे. संतुलन आणि समन्वय सुधारण्यासाठी सुद्धा हे एक उत्तम आसन असू शकते.
- कोणी टाळावे : पाठीच्या दुखापती किंवा स्पाइनल स्टेनोसिस किंवा हर्निएटेड डिस्क च्या त्रासाच्या स्थिती असलेल्या व्यक्तींनी हे आसन टाळावे.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन विशेष (योगमय जीवन)

महत्वाची योगासने, त्यांची योग्य पद्धत आणि आरोग्यदायी फायदे (निरोगी शरीर • शांत मन • आनंदी जीवन)

१६. शलभासन किंवा टोळ मुद्रा



- शलभासनासाठी ती व्यक्ती पोटावर झोपते आणि त्याचे हात, पाय आणि थड जमिनीवरून उचलले जाते. हे एक मध्यम-स्तरीय आसन मानले जाते आणि पाठ, मान आणि पाय मजबूत करण्यासाठी वापरले जाते.
- फायदे: या योगासनामुळे पाठीच्या संपूर्ण भागाची लवचिकता वाढते आणि पचनक्रिया सुधारते.
- कोणी टाळावे: पाठीच्या खालच्या भागात दुखापत, मानेला किंवा मनगटाच्या दुखापती असलेले लोक. गर्भदाह महिलानी देखील हे आसन टाळावे कारण यामुळे पोटाच्या भागावर दबाव पडतो.

१७. सेतू बंधासन



- सेतू बंधासन हे एक योगासन आहे ज्यात शरीर हात, पाय आणि पाठीचा आधार देत शरीर पुलाच्या आकारात स्थित होते. हे एक मध्यम-स्तरीय आसन मानले जाते आणि अनेक शारीरिक आणि मानसिक फायदे प्रदान करते.
- फायदे: या योगासनाने मेंदू शांत होतो, चिंता कमी होते आणि थायरॉईडच्या समस्या कमी होतात.
- कोणी टाळावे: मान किंवा मणक्याची दुखापत, उच्च रक्तदाब किंवा डोळ्यांच्या गंभीर समस्या असलेले लोक. हे आसन गर्भवती महिलांनी देखील टाळावे.

१८. मत्स्यासन



- मत्स्यासन हे एक योगासन आहे ज्यामध्ये पाठीवर झोपत, हातांच्या आधाराने छाती आणि डोके वर उचलले जाते. हे आसन मान, घसा आणि छातीला गहिरा ताण देते.
- फायदे: या योगासनामुळे श्वसनाच्या विकारांपासून आराम मिळतो. याचा उपयोग मुद्रा सुधारण्यासाठी, थायरॉईड ग्रंथीला उत्तेजित करण्यासाठी आणि तणाव दूर करण्यासाठी केला जातो.
- कोणी टाळावे: मान किंवा खांद्याला दुखापत, उच्च रक्तदाब किंवा मान, खांद्या किंवा हाताच्या भागात नुकतीच कोणतीही शस्त्रक्रिया झाली असलेले लोक.

१९. पवनमुक्तासन



- पवनमुक्तासन हे नवशिक्यांसाठी योगाचा एक प्रकार आहे आणि त्यात पाठीवर झोपत, पायाच्या साहाय्याने पोटावर हलका दाब दिला जातो.
- फायदे: पचनास मदत करते, पाठीच्या खालच्या भागाची आणि नितंबांची लवचिकता सुधारते आणि गॅस सोडते.
- कोणी टाळावे: हर्निया, अल्सरेटिड कोलायटिस, पाठीच्या किंवा नितंबांच्या गंभीर समस्या किंवा ज्यांची नुकतीच ओटीपोटात शस्त्रक्रिया झाली असेल त्यांनी. गर्भवती महिलांनीही हे आसन टाळावे.

२०. सर्वांगासन



- सर्वांगासनमध्ये संपूर्ण शरीराला खांद्यावर आणि मानेवर आधार देत, पाय थेट छताकडे उचलले जातात. हे आसन प्रगत स्तरावरचे आसन म्हणून मानले जाते.
- फायदे: या आसनाने बद्धकोष्ठता, अपचन आणि व्हेन्सपासून आराम मिळतो. रक्ताभिसरण सुधारणे आणि तणाव कमी करणे यासारखे फायदे देखील आहेत.
- कोणी टाळावे: मान किंवा पाठीच्या दुखापती, उच्च रक्तदाब, काचबिंदू, रेटिना चा त्रास किंवा डोळ्यांच्या इतर गंभीर समस्या असलेले लोक.

२१. हलासन



- नवशिक्यांसाठीच्या योगामध्ये समाविष्ट असलेल्या हलासनमध्ये पाठीवर झोपतात आणि पाय जमिनीला स्पर्श करण्यासाठी डोक्यावरून आणले जातात.
- फायदे: या योगासनाने मज्जासंस्था शांत होते आणि लवचिकता वाढते आणि तणाव कमी होतो.
- कोणी टाळावे: मान किंवा मणक्याला दुखापत, उच्च रक्तदाब किंवा मान, खांद्या किंवा पाठीच्या भागात नुकतीच शस्त्रक्रिया झालेल्या लोकांनी टाळावे. मासिक पाळी सुरू असलेल्या किंवा गर्भवती महिलांनीही हे आसन टाळावे.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन 2026 विशेषांक

सर्वांना आंतरराष्ट्रीय योग दिन २०२६ च्या हार्दिक शुभेच्छा !

योग : तणावमुक्त आणि आनंदी जीवनाचा राजमार्ग



आजचे जग विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने झपाट्याने प्रगती करत आहे. नवीन शोध, आधुनिक साधने आणि डिजिटल क्रांतीमुळे मानवी जीवन अधिक वेगवान, सोयीस्कर आणि कार्यक्षम बनले आहे. परिणामी आजची तरुण पिढी मानसिक व शारीरिक अस्वस्थतेची शिकार होत आहे. व्यसनाधीनता, नैराश्य आणि आत्महत्येच्या घटनांमध्ये वाढ होताना दिसते. यावर एकमेव उपाय म्हणजे योग.

आपल्या ऋषी-मुनींनी हजारो वर्षांपूर्वीच योगाचे महत्त्व ओळखले होते. त्यांनी मानवाच्या शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक उन्नतीसाठी योगशास्त्राची निर्मिती केली. आज आधुनिक विज्ञानदेखील योगाचे फायदे मान्य करत आहे. योगामुळे शरीर सुदृढ राहते, मन शांत होते, एकाग्रता वाढते आणि जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक होतो. त्यामुळे आधुनिक युगातील



दिपाली अनिल कडलग योगशिक्षक

अनेक समस्यांवर मात करण्यासाठी योग हे अत्यंत महत्त्वाचे साधन ठरते.

योगासन हा सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे. योगाभ्यासामुळे डोक्यावरील केशांपासून ते पायाच्या नखांपर्यंत शरीरातील प्रत्येक अवयव, स्नायू आणि प्रणालीवर सकारात्मक परिणाम होतो. त्यामुळे शरीर सुदृढ, लवचिक आणि निरोगी राहण्यास मदत होते. योगासनाचे एक महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे ते करण्यासाठी कोणत्याही विशेष साधनसामग्रीची आवश्यकता नसते. आपल्या शरीराइतकी जागा उपलब्ध असेल तर योगाभ्यास सहज करता येतो. त्यामुळे घरात, कार्यालयात, बागेत किंवा प्रवासादरम्यानही योगासन करणे शक्य होते. कमी खर्चात आणि कोणत्याही ठिकाणी करता येणारा योग हा सर्वांसाठी सुलभ व उपयुक्त व्यायामप्रकार आहे.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाध योऽष्टाङ्गानि॥ (योगसूत्र २.२९) यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ही आठ अंगे शरीर, मन आणि आत्म्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी मार्गदर्शक मानली जातात. आसन हे योगातील एक अंग आहे. प्रामुख्याने आसने चार प्रकारांत विभागली आहेत.

- उभे राहून करायची आसने (Standing Asana)
- जमिनीवर बसून करायची आसने (Seating Asana)
- पाठीवर झोपून करायची आसने (Supine Asana)

४. पोटावर झोपून करायची आसने (Prone Asana)

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥**

— भगवद्गीता आज अनेक लोक तणाव, व्यस्त जीवनशैली, अनियमित आहार, अपुरी झोप आणि सततच्या धावपळीमुळे अस्वस्थ आहेत. हा श्लोक आपल्याला सांगतो की आयुष्यातील सुख आणि शांती कोणत्याही टोकाला जाण्यात नसून संतुलनात आहे.

नियमित योगाभ्यास केल्यास शरीराची रोगांशी लढण्याची क्षमता वाढते, संसर्ग (Infection) होण्याचा धोका कमी होतो. शरीर अधिक मजबूत व निरोगी राहते. आजारातून लवकर बरे होण्यास मदत होते. योग हा केवळ आरोग्यासाठीचा अभ्यास न राहता स्पर्धात्मक क्रीडा प्रकार (Competition Sport) म्हणूनही विकसित झाला आहे. योग क्षेत्राला आज शैक्षणिक मान्यता आणि जागतिक स्वीकार्यता मिळालेली आहे.

महाराष्ट्र शासनाने क्रीडा क्षेत्रात उत्कृष्ट व उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या खेळाडूंना सन्मानित करण्यासाठी छत्रपती शिवाजी महाराज क्रीडा पुरस्कार जाहीर केला आहे. करिअरच्या दृष्टीकोनातून योगासन क्षेत्रात अनेक संधी उपलब्ध आहेत. अनेक योग शिक्षक देश-विदेशात काम करून चांगले उत्पन्न मिळवत आहेत.

त्यामुळे आपण या योगदिनी नियमित योगाभ्यास करण्याचा संकल्प करूया.



योग : निरोगी, शांत आणि आनंदी जीवनाचा मंत्र



योग ही भारताची प्राचीन आणि अमूल्य परंपरा आहे. योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल साधण्याची एक प्रभावी पद्धत होय. आजच्या धावपळीच्या जीवनात तणाव, चिंता, नैराश्य आणि विविध आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. अशा परिस्थितीत निरोगी आणि आनंदी जीवन जगण्यासाठी योग अत्यंत उपयुक्त ठरतो.

योगामध्ये विविध आसने, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा समावेश असतो. नियमित योगाभ्यास केल्याने शरीर लवचिक बनते, स्नायू मजबूत होतात आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. तसेच रक्ताभिसरण सुधारते, श्वसनक्रिया सुरळीत राहते आणि शरीरातील ऊर्जा वाढते. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, स्थूलता यांसारख्या अनेक आजारांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी योग उपयुक्त ठरतो.

योगाचा मानसिक आरोग्यावरही सकारात्मक परिणाम होतो. नियमित योग व ध्यान केल्याने मन शांत राहते, एकाग्रता वाढते आणि तणाव कमी होतो. विद्यार्थी, नोकरीदार तसेच ज्येष्ठ नागरिकांसाठी योग विशेष लाभदायक आहे. योगामुळे आत्मविश्वास वाढतो आणि जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक बनतो.

योग हा केवळ शारीरिक व्यायाम नसून एक परिपूर्ण जीवनशैली आहे. योग आपल्याला संयम, शिस्त आणि आत्मनियंत्रण शिकवतो.



हर्षल मोकळ सुखम योगा स्टुडिओ

त्यामुळे व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व अधिक प्रभावी आणि संतुलित बनते. आज जगभरात योगाचे महत्त्व मान्य केले जात असून अनेक देशांमध्ये योगाचा मोठ्या प्रमाणावर प्रसार होत आहे.

दरवर्षी २१ जून हा दिवस 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' म्हणून साजरा केला जातो. या दिवसाचा उद्देश योगाचे महत्त्व जनसामान्यांपर्यंत पोहोचवणे आणि निरोगी जीवनशैलीचा संदेश देणे हा आहे. प्रत्येकाने आपल्या दैनंदिन जीवनात योगाचा समावेश करून निरोगी शरीर, शांत मन आणि आनंदी जीवन प्राप्त करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

योग हेच निरोगी, संतुलित आणि समृद्ध जीवनाचे खरे रहस्य आहे.

योग : निरोगी, संतुलित आणि आनंदी जीवनाची गुरुकिल्ली



योग ही भारताची प्राचीन आणि अमूल्य परंपरा आहे. हजारो वर्षांपूर्वी ऋषी-मुनींनी मानवाच्या शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक उन्नतीसाठी योगशास्त्राची निर्मिती केली. आज आधुनिक विज्ञानानेही योगाचे महत्त्व मान्य केले आहे. योग म्हणजे केवळ काही शारीरिक हालचाली नसून शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल साधण्याची जीवनपद्धती आहे. आजच्या धकाधकाच्या जीवनात वाढता ताणतणाव, अनियमित दिनचर्या, अयोग्य आहार आणि बदलती जीवनशैली यामुळे अनेक शारीरिक व मानसिक समस्या निर्माण होत आहेत. अशा परिस्थितीत योग हा निरोगी, संतुलित आणि आनंदी जीवनाचा प्रभावी मार्ग ठरतो.

सर्वच क्षेत्रात वाढलेली जीवघेणी स्पर्धा, काही अपरिहार्य कारणांमुळे अपयश जरा आले तर त्यातून येणारे निराश, दुःख, आत्महत्या असे नवीन सामाजिक प्रश्न निर्माण झाले आहे. चित्रपटसृष्टी, टी.व्ही सारखा छोटा पडदा, जाहिराती, मॉडेल्स हे भुरळ घालणारे विषय, अल्पावधीत श्रीमंत होण्याचे स्वप्न, यासाठी निवडलेला अनैतिक शोर्टकट हा भौतिक लालसेपोटी कारकीर्द तयार झालेली गंभीर समस्या आहे. नकार आणि अपयश पचविण्याची क्षमता नसणे व आढावांना सामोरे

जाण्याची तयारी नसणे हे दुर्दैव होय. कधी कधी दिवस रात्र प्रामाणिकपणे मेहनत, परिश्रम केल्याने निर्माण होणाऱ्या शारीरिक, मानसिक व्याधी व झिज असे अनेक प्रश्न निर्माण झाले आहे. पालक आणि पाल्यांनी आपले मन, बुद्धी स्थिर ठेऊन आपल्यात असलेल्या क्षमता व आपण नैतिक मार्गाने आपल्या जीवनाला शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक पातळीवर प्रतिष्ठा मिळून देईन, समाज देशाची सेवा माझेकडून होईल आणि मला ज्या व्यवसायाचे समाधान मिळेल अशा क्षेत्रात मी 100% यशस्वी होईल किंवा कोणत्याही क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी मला आत्मविश्वास प्राप्त होईल असा परीस म्हणजे आधुनिक योगशास्त्र मला माझ्या पूर्वजांनी दिलेले आहे. याकडे फक्त उघड्या डोळ्यांनी पाहिल्यास योग क्षेत्रात व्यवहारिक आणि व्यावसायिक कारकिर्दीचे अनेक मार्ग

भारतीय मुला मुलींसाठी उपलब्ध आहे. संगमनेर महाविद्यालय शिक्षण प्रसारक संस्था, माजी कार्याध्यक्ष स्वर्गीय ऑंकारनाथ मालपाणी, माजी प्राचार्य म. वि. कौडिन्य सर यांनी काळाची पाऊले ओळखून 1984 साली योग विषय हा सामान्य स्तरावर व माधव लाल मालपाणी योग व निसर्गोपचार केंद्र, संगमनेर महाविद्यालयात सुरु झाले. पुढे कार्याध्यक्ष डॉ. संजय मालपाणी यांच्या दूरदृष्टीतून बी.ए., एम.ए. योगा आणि सर्टिफिकेट कोर्स हे पुणे विद्यापीठात महाविद्यालयीन स्तरावर सुरु करण्याचे महाराष्ट्रातले पहिले महाविद्यालय ठरले आहे. योगासन हा खेळ त्यांनी महाविद्यालय स्तरापासून आशियाई स्तरापर्यंत पोहोचविण्यात त्यांचे मोठे योगदान आहे.

योगाचे स्वरूप आणि महत्त्व

योगामध्ये विविध आसने, प्राणायाम, ध्यान आणि शुद्धीक्रिया यांचा समावेश होतो. नियमित योगाभ्यासामुळे शरीरातील सर्व अवयव आणि प्रणालींचे कार्य अधिक सक्षम होते. योग शरीराला लवचिकता प्रदान करतो, स्नायूंना बळकटी देतो आणि शरीरातील ऊर्जा वाढवतो. त्यामुळे व्यक्ती अधिक कार्यक्षम, उत्साही आणि निरोगी राहते. योगामुळे शरीरातील रक्ताभिसरण सुळीत राहते,

श्वसनक्रिया सुधारते आणि पचनसंस्थेचे कार्य योग्य प्रकारे चालते. त्यामुळे शरीरात साचणारे विषारी घटक बाहेर टाकण्यास मदत होते. योग हा सर्व वयोगटातील व्यक्तींसाठी उपयुक्त असून तो कोणत्याही विशेष साधनांशिवाय सहज करता येतो. नियमित योगाभ्यासाचे शारीरिक फायदे

नियमित योगाभ्यासामुळे अनेक शारीरिक लाभ मिळतात. त्यामध्ये विशेषतः पुढील बाबींचा समावेश होतो -

- शरीर लवचिक आणि सुदृढ बनते.
- स्नायू व सांधे मजबूत होतात.
- रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.
- रक्तदाब नियंत्रित राहण्यास मदत होते.
- मधुमेह आणि स्थूलतेवर नियंत्रण ठेवण्यास सहाय्य होते.
- श्वसनक्रिया सुधारते.
- पचनसंस्था अधिक कार्यक्षम बनते.
- शरीरातील ऊर्जा आणि कार्यक्षमता वाढते.
- थकवा कमी होऊन शरीर ताजेतवाने राहते.

आज अनेक जीवनशैलीजन्य आजार झपाट्याने वाढत आहेत. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार, लठ्ठपणा आणि पाठदुखी यांसारख्या समस्यांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी योग अत्यंत प्रभावी ठरत आहे. त्यामुळे जगभरातील डॉक्टर आणि आरोग्यतज्ज्ञही योगाला पूरक उपचारपद्धती म्हणून महत्त्व देत आहेत.

मानसिक आरोग्यासाठी योगाचे योगदान

आधुनिक जीवनात मानसिक तणाव ही सर्वात मोठी समस्या बनली आहे. सततची स्पर्धा, कामाचा वाढता ताण, चिंता आणि निराश्रय यामुळे अनेकांना मानसिक अस्वस्थतेचा सामना करावा लागतो. अशा वेळी योग आणि ध्यान मानला स्थिर देण्याचे काम करतात. योगामुळे मन शांत राहते, एकाग्रता वाढते आणि विचारांमध्ये सकारात्मकता निर्माण होते. प्राणायामामुळे श्वसोच्छ्वास नियंत्रित राहतो आणि मानसिक तणाव कमी होतो. ध्यानाने मनातील नकारात्मक विचार कमी होतात आणि आत्मविश्वास वाढतो. त्यामुळे व्यक्ती अधिक आनंदी, समाधानी आणि आत्मविश्वासपूर्ण जीवन

जगू शकते.

विद्यार्थ्यांसाठी योगाचे महत्त्व

आजच्या विद्यार्थ्यांचे जीवन स्पर्धात्मक झाले आहे. अभ्यासाचा ताण, मोबाईल आणि सोशल मीडियाचा वाढता वापर यामुळे एकाग्रता कमी होत आहे. अशा परिस्थितीत योग विद्यार्थ्यांसाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतो.

योगामुळे -

- स्मरणशक्ती वाढते.
- एकाग्रता सुधारते.
- मानसिक तणाव कमी होतो.
- आत्मविश्वास वाढतो.
- अभ्यासात लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते.
- सकारात्मक विचारसरणी विकसित होते.

नियमित योग करणारे विद्यार्थी शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या अधिक सक्षम राहतात.

महिलांसाठी आणि ज्येष्ठ नागरिकांसाठी योग

महिलांच्या आरोग्यासाठी योग अत्यंत लाभदायक आहे. योगामुळे शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन राखण्यास मदत होते. गर्भावस्थेदरम्यान आणि प्रसूतीनंतर शरीराची क्षमता वाढविण्यासाठी योग उपयुक्त ठरतो. तसेच मासिक पाळीशी संबंधित त्रास कमी करण्यासाठी मदत होते. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी योग हा सुरक्षित आणि प्रभावी व्यायामप्रकार मानला जातो. नियमित योगाभ्यासामुळे सांघेदुखी कमी होते, शरीरातील लवचिकता टिकून राहते आणि मानसिक प्रसन्नता वाढते.

योग : एक परिपूर्ण जीवनशैली

योग हा केवळ व्यायाम नसून एक जीवनशैली आहे. तो संयम, शिस्त आणि आत्मनियंत्रण शिकवतो. योगामुळे व्यक्तीमध्ये सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण होतो. राग, मत्सर, भीती आणि नकारात्मक भावना कमी होऊन मनामध्ये शांतता आणि समाधान निर्माण होते. योग व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास घडवतो. त्यामुळे व्यक्ती समाजामध्ये अधिक प्रभावीपणे कार्य करू शकते.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन

प्रा. डॉ. राजेंद्र वामन

Prof. Dr. Rajendra Waman
S.N. Arts, D.J.M. Commerce, B.N.S. Science College, Sangamner

Personal Profile Contact: +91 9822450768 E-mail: dr.rajendrawaman@gmail.com / rajendrawaman@rediffmail.com Address: A/Po. Professor Colony, Ghulewadi Road, Sangamner, District- Ahmednagar Pin code: 422605 DOB: 04/07/1970 Nationality: Indian	
Academic Qualifications:	
Name of the Degree	University
M.A. (Yoga)	Salidas University, Nagpur
M.F.P.D.	Dr. R.A. M.U., Aurangabad
M.Phil. (Yoga)	Chandrashekhar Agashe College, Pune
Ph.D. (Yoga)	Chandrashekhar Agashe College, Pune
U.Y.L.D. (Yoga)	Jiponica Yoga Education, Kalyan/Jadhav, Lonavala
U.Y.M.	Jiponica Yoga & Naturopathy, Jiponica Maharashtra University of Pune
B.S.S.	Certificate Courses in Yoga, Sangamner, Gujarat

Teaching Experience: 29 Years

Designation:

1. Head of the Department: Dept. of Yoga, Sangamner College, Sangamner.
2. Board of Study Chairman: UG Yoga, SPPU, Pune
3. Board of Study Member: M.A. in Yoga, SPPU, Pune
4. Board of Study Member: Diploma in Yoga, Tilak Maharashtra University, Pune
5. Board of Study Member: UG Yoga, T.C. College, Usamasa
6. Board of Study Member: M.A. Yoga, Purnyashikri Anilayadevi Halkar, Solapur University
7. Board of Study Member: M.A. Yoga, Shivaji University, Chhatrapati Sambhaji Nagar
8. Board of Study Member: M.A. Yoga, Shivaji University, Kolhapur

Guideship: Ph.D. Guide (Savitribai Phule Pune University, Pune.)

Extension Activities:

Founder Member of Naturopathy Centre, Sangamner College, Sangamner.

Publications:

Research Paper: UGC Care Listed : 03

National Level : 16

International Level : 16

Books: (a) Yoga and Aranya (in hindi) (b) Yoga & Naturopathy Practicals (c) 101 Diseases Yoga and Naturopathy (d) Other 7th Books Published on www.yuvavarta.in

योगाचे महत्त्व जगभरात वाढत असल्यामुळे संयुक्त राष्ट्रसंघाने २१ जून हा दिवस 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' म्हणून घोषित केला. २०१५ पासून जगभरात हा दिवस उत्साहात साजरा केला जात आहे. या दिवसाचा मुख्य उद्देश योगाचे महत्त्व जनसामान्यांपर्यंत पोहोचवणे आणि निरोगी जीवनशैलीचा संदेश देणे हा आहे. आज जगातील १९० हून अधिक देशांमध्ये योगाचा प्रचार झाला आहे. लाखो लोक नियमित योगाभ्यास करून निरोगी आणि आनंदी जीवन जगत आहेत. काळाची गरज

आज वाढते तणावपूर्ण जीवन, बदलती जीवनशैली आणि विविध आजारांचा वाढता धोका लक्षात घेता योग ही काळाची गरज बनली आहे. योगासाठी महागडी साधने किंवा मोठी जागा आवश्यक नसते. नियमितपणे काही मिनिटे योगाभ्यास केल्यास शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य सुधारते. म्हणूनच प्रत्येकाने आपल्या दैनंदिन जीवनात योगाचा समावेश करून निरोगी शरीर, शांत मन आणि आनंदी जीवनाचा संकल्प करणे आवश्यक आहे. योग हेच निरोगी, संतुलित आणि समृद्ध जीवनाचे खरे रहस्य आहे.

योग म्हणजे काय आणि आजच्या जीवनात त्याचे महत्त्व

योग ही भारताची प्राचीन आणि अमूल्य देणगी आहे. 'योग' या शब्दाचा अर्थ जोडणे किंवा एकरूप होणे असा होतो. शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल साधण्याची प्रक्रिया म्हणजे योग. योगामध्ये आसने, प्राणायाम, ध्यान आणि शारीरिक-मानसिक शिस्त यांचा समावेश असतो. आजच्या धावपळीच्या आणि तणावपूर्ण जीवनात योगाचे महत्त्व अधिक वाढले आहे. वाढता ताण, अनियमित दिनचर्या, चुकीच्या आहाराच्या सवयी आणि शारीरिक हालचालींचा अभाव यामुळे अनेक आरोग्य समस्या निर्माण होत आहेत. अशा परिस्थितीत योग शरीराला तंदुरुस्त ठेवण्याबरोबरच मनालाही शांत आणि स्थिर ठेवतो. नियमित योगाभ्यास केल्याने शरीराची लवचिकता वाढते, स्नायू मजबूत होतात आणि रक्ताभिसरण सुधारते. तसेच मधुमेह, उच्च रक्तदाब, स्थूलता यांसारख्या अनेक आजारांवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. योगातील प्राणायाम आणि ध्यान यामुळे मानसिक तणाव कमी होतो, एकाग्रता वाढते आणि सकारात्मक विचार करण्याची क्षमता विकसित होते.

विद्यार्थी, नोकरदार, गृहिणी तसेच ज्येष्ठ नागरिक अशा सर्व वयोगटातील व्यक्तींना योगाचा लाभ होऊ शकतो. विशेषतः आजच्या डिजिटल युगात मोबाईल आणि संगणकाच्या वाढत्या वापरामुळे निर्माण



प्रा. विजय फापाळे

(MA-Yoga, BPed, DYN, YIC)

श्री. माधवलाल मालपाणी योग व निसर्गोपचार केंद्र संगमनेर महाविद्यालय, संगमनेर

होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक समस्यांवर योग प्रभावी उपाय ठरतो. योग हा केवळ व्यायाम नसून तो एक जीवनपद्धती आहे. निरोगी, आनंदी आणि संतुलित जीवन जगण्यासाठी योग अत्यंत आवश्यक आहे. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या दैनंदिन जीवनात योगाचा समावेश करून निरोगी समाज आणि सुदृढ राष्ट्र घडविण्यास हातभार लावला पाहिजे.

आजच्या आधुनिक युगात तंत्रज्ञानाने मानवी जीवन अधिक सोयीस्कर केले आहे. मोबाईल, संगणक, इंटरनेट आणि विविध डिजिटल साधनांमुळे जग खूप जवळ आले आहे. परंतु या सुविधांबरोबर अनेक समस्या देखील वाढताना दिसत आहेत. विशेषतः लहान मुलांमध्ये आणि तरुणांमध्ये मैदानी खेळांची आवड कमी होत चालली आहे. मोबाईल गेम, सोशल मीडिया आणि टीव्ही यामुळे मुलांचा जास्त वेळ घरातच जात आहे. त्यामुळे शारीरिक हालचाली कमी होऊन आरोग्याशी संबंधित समस्या निर्माण होत आहेत.

लठ्ठपणा, डोळ्यांवर ताण, मानसिक तणाव आणि एकाग्रतेचा अभाव या समस्या वाढताना दिसतात. अशा परिस्थितीत योग, व्यायाम आणि मल्लखांब यांसारख्या पारंपरिक भारतीय क्रीडा प्रकारांचे महत्त्व अधिक वाढले आहे. संजीवनी मल्लखांब समूहासारख्या संस्था आजच्या समाजासाठी प्रेरणादायी कार्य करत आहेत. अशा संस्था मुलांना केवळ शारीरिकदृष्ट्या सक्षम बनवत नाहीत, तर त्यांच्या मनामध्ये शिस्त, आत्मविश्वास, धैर्य आणि टीमवर्कची भावना निर्माण करतात. मल्लखांब हा भारताचा प्राचीन आणि समृद्ध व्यायाम प्रकार आहे. या खेळामुळे शरीराची लवचिकता वाढते, स्नायू मजबूत होतात आणि मानसिक एकाग्रता सुधारते. आजच्या स्पर्धात्मक जगात विद्यार्थ्यांना केवळ अभ्यासातच नव्हे तर मानसिक आणि



शारीरिकदृष्ट्याही सक्षम असणे गरजेचे आहे. योग आणि मल्लखांब हे दोन्ही प्रकार मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतात. आज अनेक पालक मुलांच्या भविष्याची चिंता करताना दिसतात. चांगले शिक्षण आणि करिअर महत्त्वाचे असले तरी मुलांच्या आरोग्याची आणि संस्कारांची जपणूक तितकीच आवश्यक आहे. मुलांना दररोज काही वेळ मैदानी खेळ, योग आणि व्यायामासाठी देणे ही काळाची गरज बनली आहे. समाजातील संस्था, शाळा आणि पालक यांनी एकत्र येऊन मुलांना अशा उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन दिले पाहिजे. आजच्या बदलत्या परिस्थितीत आरोग्यदायी जीवनशैली स्वीकारणे अत्यंत आवश्यक झाले आहे. भारतीय संस्कृतीतील योग आणि मल्लखांब यांसारख्या परंपरा आपल्याला केवळ निरोगी ठेवत

नाहीत, तर आपल्यामध्ये सकारात्मकता आणि आत्मविश्वास निर्माण करतात. म्हणूनच आजच्या पिढीने डिजिटल जगाचा योग्य वापर करत शारीरिक विकासासाठी समान महत्त्व द्यावे.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्म्याचा सुंदर समतोल. निरोगी शरीर आणि आनंदी जीवनासाठी योगाला आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनवूया."

योगसाधनेतून समाजसेवेचा प्रेरणादायी प्रवास

सन २००० पासून योगसाधनेची सुरुवात करून सातत्य, शिस्त आणि समर्पणाच्या बळावर योग क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणारे व्यक्तिमत्त्व म्हणजे एक प्रेरणादायी योगसेवक होय. योग हा केवळ व्यायाम नसून निरोगी जीवनशैलीचा मार्ग आहे, या विचाराने त्यांनी गेली अनेक वर्षे समाजामध्ये योगाचा प्रचार आणि प्रसार करण्याचे कार्य अविरोधपणे सुरु ठेवले आहे. पतंजली योगपीठाशी जोडले गेल्यानंतर त्यांनी पतंजली योगपीठाचे आजीवन सदस्य म्हणून कार्य करत योगसाधनेत विशेष प्राविण्य मिळवले. सन २०२४ मध्ये हट्टियार येथील पतंजली योगपीठामध्ये पूज्य स्वामी रामदेव बाबा यांच्या योगशिबिरात सलग २०० सूर्यनमस्कार पूर्ण करून त्यांनी आपल्या जिद्द, चिकाटी आणि योगनिष्ठेची प्रचिती दिली. तसेच इंडिया टीव्हीच्या योग चॅलेंज स्पर्धेत सलग तीन वेळा प्रथम क्रमांक पटकानून त्यांनी राष्ट्रीय स्तरावर आपल्या कौशल्याची छाप उमटवली आहे. जालना जिल्ह्यातील अंबड येथे आयोजित राज्यस्तरीय सूर्यनमस्कार स्पर्धेत सुवर्णपदक मिळवून त्यांनी संगमनेरच्या नावाला गौरव प्राप्त करून दिला.

गेल्या पंधरा वर्षांपासून बहुचर्चित गीता परिवारामध्ये कार्यरत राहून त्यांनी अध्यात्म आणि योग यांचा सुंदर संगम साधला आहे. तसेच संगमनेर पतंजली योग समितीमध्ये सक्रिय सहभाग घेत समाजामध्ये आरोग्यविषयक जनजागृती निर्माण करण्याचे कार्य केले आहे. संगमनेर,



योगशिक्षक कैलास सखाराम कानवडे

अकोले, राहाता आणि श्रीरामपूर तालुक्यातील विविध शाळा व महाविद्यालयांमध्ये युवकांसाठी योग व व्यक्तिमत्त्व विकास शिबिरांचे आयोजन करून त्यांनी अनेक विद्यार्थ्यांना निरोगी जीवनाची प्रेरणा दिली आहे.

सामाजिक क्षेत्रातही त्यांचे योगदान तितकेच उल्लेखनीय आहे. गेल्या बारा वर्षांपासून ते छत्रपती शिवाजी महाराज पतसंस्थेचे चेअरमन म्हणून जबाबदारी सांभाळत आहेत. विशेष म्हणजे अनेक वर्षांपासून संगमनेर येथे दररोज सकाळी ५.१५ ते ६.३० या वेळेत ते निशुल्क योगवर्ग घेत आहेत. तसेच १ जूनपासून महिलांसाठी स्वतंत्र योगवर्ग सुरु करून महिलांच्या आरोग्य संवर्धनासाठीही त्यांनी महत्त्वपूर्ण पाऊल उचलले आहे. त्यांच्या या योगप्रवासात प्रा. व्ही. के. देशमुख सर, डॉ. संजयजी मालपाणी सर आणि प्रा. प्रकाश गोडे सर यांचे मोलाचे मार्गदर्शन व सहकार्य लाभले आहे. त्यांच्या प्रेरणेमुळे योग, अध्यात्म आणि समाजसेवा यांचा सुंदर संगम अधिक व्यापक स्वरूपात समाजापर्यंत पोहोचविणे शक्य झाले आहे. योग, अध्यात्म आणि समाजसेवा यांचा त्रिवेणी संगम साधत त्यांनी उभा केलेला हा प्रेरणादायी प्रवास अनेकांसाठी मार्गदर्शक ठरत असून, निरोगी समाजनिर्मितीसाठी त्यांचे कार्य निश्चित प्रेरणादायी आणि अनुकरणीय आहे.

योगसाधनेतून समाजसेवेचा प्रेरणादायी प्रवास

आजचे जीवन धकाधकाचे, तणावपूर्ण आणि स्पर्धेचे झाले आहे. बदलती जीवनशैली, अपुरा व्यायाम, चुकीचा आहार तसेच मोबाईल आणि संगणकाचा वाढता वापर यामुळे लहान वयातच अनेकांना शारीरिक व मानसिक आजारांना सामोरे जावे लागत आहे. अशा परिस्थितीत निरोगी, संतुलित आणि आनंदी जीवनासाठी योग हा सर्वोत्तम मार्ग मानला जातो. मात्र योगाचा संपूर्ण लाभ मिळवण्यासाठी असेल, तर तो शास्त्रशुद्ध पद्धतीने करणे अत्यंत आवश्यक आहे. योग ही केवळ शरीराची हालचाल नसून शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल साधणारी प्राचीन भारतीय जीवनशैली आहे. नियमित योगाभ्यासामुळे शरीर सुदृढ राहते, मन शांत होते आणि सकारात्मक विचारसरणी विकसित होते. परंतु योग्य मार्गदर्शनाशिवाय किंवा चुकीच्या पद्धतीने योग केल्यास अपेक्षित लाभ मिळत नाहीत. काही वेळा दुखापत होण्याची शक्यताही असते. त्यामुळे प्रशिक्षित योगशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली योग करणे अधिक सुरक्षित आणि परिणामकारक ठरते. योगाभ्यास करताना काही मूलभूत नियम पाळणे आवश्यक आहे. योग स्वच्छ, शांत आणि हवेशीर ठिकाणी करावा. सकाळची वेळ योगासाठी सर्वाधिक योग्य मानली जाते. रिकाम्या पोटी किंवा हलका आहार घेतल्यानंतर काही तासांनी योगाभ्यास करावा. सेल व आरामदायी कपडे परिधान करावेत. प्रत्येक आसन हळूहळू योग्य श्वासोच्छ्वासासह आणि

बजरंग बाळासाहेब जेडगुले
योग व निसर्गोपचार तज्ज्ञ
नवजीवन योग केंद्र, घुलेवाडी
शिक्षक - संग्राम निवासी मूकबधीर विद्यालय

आपल्या शारीरिक क्षमतेनुसार करावे. कोणतेही आसन जबरदस्तीने करू नये. योगामध्ये आसने, प्राणायाम, ध्यान आणि विश्रांती या सर्व गोष्टींना समान महत्त्व आहे. अनेकजण केवळ आसनावर भर देतात; परंतु प्राणायाम आणि ध्यान यांची नियमित सराव केल्यास शरीरासोबत मनाचे आरोग्यही उत्तम राहते. योगामुळे रक्ताभिसरण सुधारते, पचनक्रिया सुळीत राहते, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते तसेच तणाव, चिंता आणि निराश्रय यांसारख्या मानसिक समस्यांवर नियंत्रण मिळविण्यास मदत होते. विद्यार्थ्यांसाठी योग विशेष लाभदायक आहे. योगामुळे एकाग्रता, स्मरणशक्ती आणि आत्मविश्वास वाढतो. अभ्यासातील ताण कमी होतो आणि शिस्तबद्ध जीवनशैलीची सवय लागते. तसेच नोकरदार, गृहिणी, शेतकरी, कामगार आणि ज्येष्ठ नागरिक अशा प्रत्येक वयोगटातील व्यक्तींना योगाचा लाभ होऊ शकतो. आज संपूर्ण जगाने योगाचे महत्त्व स्वीकारले आहे. भारताने जगाला दिलेली ही अमूल्य देणगी आहे. निरोगी व्यक्ती, निरोगी कुटुंब आणि निरोगी समाज घडविण्यासाठी योगाला दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनविणे ही काळाची गरज आहे. योगाचे खरे सामर्थ्य अनुभववाच्ये असेल, तर योग नियमितपणे, शास्त्रशुद्ध पद्धतीने आणि योग्य मार्गदर्शनाखाली करणे आवश्यक आहे. निरोगी शरीर, शांत मन आणि आनंदी जीवनाचा हा सर्वश्रेष्ठ मार्ग आहे.

संगमनेर कॉलेज एमबीए इन्स्टिट्यूटला पीएच.डी. संशोधन केंद्राची मान्यता

युवावार्ता (प्रतिनिधी) : संगमनेर - शिक्षण प्रसारक संस्थेच्या एमबीए इन्स्टिट्यूट, संगमनेरला सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाकडून व्यवस्थापन विषयातील पीएच.डी. संशोधन केंद्र सुरु करण्यास मान्यता प्राप्त झाल्याची माहिती संचालक डॉ. नितीन झावे व डॉ. किरण गोंटे यांनी दिली आहे. संस्थेच्या शैक्षणिक वाटचालीतील हा एक महत्त्वपूर्ण आणि अभिमानास्पद टप्पा मानला जात असून व्यवस्थापन क्षेत्रातील उच्च शिक्षण व संशोधनाला नवी चालना मिळणार असल्याचे मनोदय त्यांनी व्यक्त केला.

या संशोधन केंद्रामार्फत व्यवस्थापन, विपणन, वित्तीय

व्यवस्थापन, मानव संसाधन व्यवस्थापन, उद्योजकता विकास, ग्रामीण विकास तसेच आधुनिक व्यवसाय व्यवस्थापनाशी संबंधित विविध विषयांवर संशोधनाला प्रोत्साहन मिळणार आहे. संस्थेचे कार्याध्यक्ष डॉ. संजय मालपाणी यांनी संस्थेच्या प्रगतीसाठी संशोधन व नवोपक्रमांला प्राधान्य देत उच्च शिक्षण क्षेत्रात नवे मानदंड निर्माण करण्याचा सातत्याने प्रयत्न केला आहे त्यांच्या दूरदृष्टीपूर्ण नेतृत्वामुळे संस्थेला ही महत्त्वपूर्ण मान्यता प्राप्त झाली आहे. संस्थेचे सचिव डॉ. राजेंद्र लड्डा यांनी संशोधन संस्कृतीला चालना देण्यासाठी आवश्यक शैक्षणिक व

प्रशासकीय पाठबळ उपलब्ध करून देत संस्थेच्या विकासात मोलाचे योगदान दिले आहे. त्यांच्या प्रयत्नांमुळे संस्थेच्या शैक्षणिक गुणवत्तेत सातत्याने वाढ होत असल्याची माहिती यावेळी देण्यात आली. संस्थेचे संचालक डॉ. नितीन झावे यांनी संशोधनाच्या नव्या संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी त्यांनी विशेष पुढाकार घेतला आहे. पीएच.डी. संशोधन केंद्राच्या मान्यतेमुळे संगमनेर व परिसरातील संशोधकांना स्थानिक स्तरावर उच्च शिक्षण व संशोधनाची सुवर्णसंधी उपलब्ध होणार आहे व संशोधनात्मक ज्ञाननिर्मितीला चालना मिळणार आहे.

तुकाराम मुंढे यांच्या धडक मोहिमेला ग्राहक पंचायतीचा पाठिंबा

युवावार्ता (प्रतिनिधी) अकोले - अकोले आदिवासी तालुक्यात व्यापारी वर्गाकडून ऋतू सिजननुसार फळे, अंबे, चिकू, केळी, डाळींब,कलिंगड, फेरू, सफरचंद इतर फळे व हॉटेलिंग पदार्थ, बेकरी पदार्थ व अस्वच्छता, दुध, खवा, पनिर, ग्रिन पिस (वाटाना) पेढे, गुळ, खादतेल, तुप, खजूर, कोल्ड्रिक्स मधील पदार्थ लस्सी, श्रीखंड, आईस्क्रीम, कुल्फी इत्यादी, मसाल्याचे पदार्थ, शोंगदाना, चिकी, तांदुळ, डाळी, इत्यादी मध्ये भेसळ युक्त अन्न पदार्थांमध्ये बनावट पदार्थ साहित्य वापरले जाते, यामुळे सर्व सामान्यांच्या आरोग्यावर गंभिर परिणाम होत असल्याचे निवेदन अकोले तालुक्याचे

तहसिलदार डॉ. सिध्दार्थकुमार मोरे यांना दिल्याची माहिती ग्राहक पंचायत महाराष्ट्र जिल्हा उपाध्यक्ष मच्छींद्र मंडलीक, कार्याध्यक्ष महेश नवले, तालुका अध्यक्ष दत्ता शेनकर सचिव राम रुंदे यांनी दिली. निवेदनात म्हटले आहे की मेडीकल मध्ये बोगस काही बनावट कंपनीचे औषधे तसेच आरोग्यास घातक गुटखा, मावा आणि तंबाखूजन्य पदार्थ तसेच भेसळ युक्त अन्न पदार्थांमुळे नागरीकांना विविध आजारांचा सामना करावा लागत असून विशेषतः लहान मुले, महिला, गर्भवती महिला, अपंग, जेष्ठ नागरिक यांना त्यांचा अर्थिक मानसिक फटका बसत आहे. मधुमेह, रक्तदाब, कावीळ

टायफॉईड, कर्करोगा, सारख्या आजारांबरोबरच इतर गंभिर आरोग्य समस्या मध्ये वाढ होत आहे. त्यापासून काही लोकांचे देहवासून मृत्यु ही झाले आहे. भेसळ युक्त अन्न विरुद्ध नागरीकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वपूर्ण सातत्य राखण्यासाठी प्रशासकीय पातळीवर या कारवायामध्ये सातत्य गरजेचे आहे. महाराष्ट्र राज्याचे अन्न व औषध विभागाचे आयुक्त तुकाराम मुंढे यांनी वरिल यांच्या विरुद्ध धडक मोहिमांमुळे अन्न आणि औषध क्षेत्रात महाराष्ट्र राज्या मध्ये मोठ्या प्रमाणावर पारदर्शकता आणि वचक निर्माण होण्यास मदत होत आहे व मोहिम चांगली राबवित आहे.

तुकाराम मुंढे यांचा कार्यकाळ पूर्ण क्षमतेने पार पाडण्यासाठी त्यांना पुरेसा कालावधी देण्यात यावा. मागिल त्यांचा काही वर्षांचा कालावधी पाहता सतत बदलत्या आता त्यांची बदली करू नये अन्यथा जनतेतून तीव्र आंदोलन छेडण्यात येईल असे निवेदनात म्हटले आहे निवेदनावर ग्राहक पंचायत महाराष्ट्र जिल्हा उपाध्यक्ष मच्छींद्र मंडलीक, कार्याध्यक्ष महेश नवले,अध्यक्ष दत्ता शेनकर, सचिव राम रुंदे, पांडुरंग पथवे, भाऊसाहेब आभाळे, प्रदिप हासे, रामहारी तिकांडे, कॉम्रेड तुळशीराम कातोरे, अक्षय उधे, रामा पथवे, अनंत घाणे, सुरेश गबाले, प्रा.डॉ.सुनिल शिंदे,

माधवराव तिटे, ड.राम भांगरे, भाऊसाहेब वाकचौरे, गंगाराम धिंदळे, मोहन मुंढे, रामदास पांडे, सखाराम खतोडे, राजेन्द्र घायवट, दत्ता ताजणे, सुनिल देशमुख, रामदास पवार, अशोक उधे, दत्ता ताजणे, प्रकाश कोरडे, ज्ञानेश्वर पुंडे आदींचे नावे आहे. निवेदनाच्या प्रती, राज्याचे मुख्यमंत्री, देवेंद्र फडणवीस, अन्न व औषध प्रशासन मंत्री नरहरी शिखाळ,अन्न, नागरी पुरवठा व ग्राहक संरक्षण मंत्री छमनराव भुजबळ, जिल्हाधिकारी अहिल्यानगर, सहाय्यक आयुक्त अन्न व औषध प्रशासन अहिल्यानगर यांना मेल झेल, पोष्टा द्वारे पाठविण्यात आल्या आहे.

हिवरगाव पावसा येथे विद्यार्थ्यांची पारंपरिक मिरवणूक; जि.प. शाळेला ५१ हजारांची मदत



युवावार्ता (प्रतिनिधी) संगमनेर - जिल्हा परिषद शाळा, हिवरगाव पावसा येथे नवीन शैक्षणिक वर्षाच्या निमित्ताने शाळा प्रवेशोत्सव उत्साहात साजरा करण्यात आला. इयत्ता पहिलीत प्रवेश घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे औक्षण करून, पुष्पगुच्छ देत तसेच ढोल-ताशाच्या गजरात स्वागत करण्यात आले. नवागत

विद्यार्थ्यांची आकर्षक सजविलेल्या ट्रॅक्टरमधून गावातून भव्य मिरवणूक काढण्यात आली. या मिरवणुकीत विद्यार्थी, पालक, ग्रामस्थ व शिक्षकांनी उत्सुकतेत सहभाग घेतला. यावेळी ओजस्वी भारत फाऊंडेशनचे संस्थापक अध्यक्ष महंत एकनाथ महाराज यांनी शाळेला ५१ हजार रुपयांची मदत जाहीर केली. कार्यक्रम

महाराष्ट्र शासन बांधकाम विभागाचे माजी मुख्य अभियंता राजेंद्र रहाणे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. मार्गदर्शन करताना महंत एकनाथ महाराज यांनी विद्यार्थ्यांनी विज्ञाननिष्ठ आणि विवेकवादी विचार स्वीकारावेत, असे सांगितले. तसेच शिक्षकांनी समाजसुधारकांचे विचार विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवावेत व

पालकांनी मुलांच्या शिक्षणाकडे विशेष लक्ष द्यावे, असे आवाहन केले. मुख्याध्यापक आर. पी. रहाणे यांनी शाळेच्या शैक्षणिक, सांस्कृतिक व गुणवत्तापूर्ण उपक्रमांची माहिती देत शाळेची यशोगाथा मांडली. यंदा इंग्रजी माध्यमातील काही विद्यार्थ्यांनीही जिल्हा परिषद शाळेत प्रवेश घेतल्याने शाळेवरील पालकांचा वाढता विश्वास अधोरेखित झाला असून पटसंख्येत वाढ झाल्याचे त्यांनी सांगितले. कार्यक्रमास सरपंच सुभाष गडाव, उपसरपंच सुजाता दवंगे, शाळा व्यवस्थापन समितीचे पदाधिकारी, माजी विद्यार्थी, विविध क्षेत्रातील मान्यवर, ग्रामस्थ व पालक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

अनुसूचित जाती उपवर्गीकरण आगणीसाठी मातंग समाज एकीकरण समितीचे निवेदन

युवावार्ता (प्रतिनिधी) संगमनेर - मातंग समाज एकीकरण समिती, संगमनेर तालुक्याच्या वतीने अनुसूचित जाती प्रवर्गातील उपवर्गीकरण तातडीने लागू करावे तसेच महापुराणांची बदनामी करणाऱ्यांवर कठोर कारवाई करावी, या मागण्यांसाठी उपविभागीय अधिकारी यांना निवेदन देण्यात आले. निवेदनात म्हटले आहे की, अनुसूचित जाती प्रवर्गातील सर्व घटकांना आरक्षणाचा समान लाभ मिळत नसून काही जातीपुरताच लाभ मर्यादित राहिला आहे. त्यामुळे सामाजिक, शैक्षणिक व आर्थिकदृष्ट्या मागास घटकांवर अन्याय होत असल्याची भावना निर्माण झाली आहे. वंचित घटकांना न्याय मिळावा आणि लोकसंख्येच्या प्रमाणात प्रतिनिधित्व मिळावे यासाठी उपवर्गीकरण आवश्यक असल्याचे समितीने नमूद केले. तसेच सोशल मीडियावर डॉ.



बाबासाहेब आंबेडकर व इतर महापुराणांविषयी आक्षेपार्ह व बदनामीकारक मजकूर प्रसारित करणाऱ्यांविरुद्ध कठोर कार्यदेशीर कारवाई करण्याची मागणीही करण्यात आली. यावेळी पांडुरंग साळवे, के. के. जाधव, विश्वनाथ आल्हाट, ज्ञानेश्वर राक्षे, मंजाबापू

साळवे, संतोष गायकवाड, अमोल राखपरे, गणेश बलसाने, किशोर साळवे, विकास जाधव, गोरख जगधने, विशाल कदम, आरती पगारे, सपना जाधव, मच्छींद्र साळवे, राजू साळवे, रवींद्र शिंदे, सोनू गायकवाड, संदीप आल्हाड, संजय जमधे, दत्ता लाहुंडे, बाबासाहेब साळवे आदी उपस्थित होते.

आकाश कोरडे, शिवार ओसाड...

पान १- खते विक्रीसाठी उपलब्ध आहेत. मात्र, पावसाअभावी कृषी सेवा केंद्रांवर ग्राहकांचा अभाव असून सर्वत्र शुष्कशाट पाहायला मिळत आहे. पावसाच्या अभावामुळे जिल्ह्यात चारा टंचाईचे संकटही तीव्र होऊ लागले आहे. ग्रामीण भागात जनावरांसाठी हिरवा चारा उपलब्ध नसल्याने पशुपालकांसमोर मोठे आव्हान उभे ठाकले आहे. पाणी आणि चान्याच्या टंचाईचा परिणाम जनावरांच्या आरोग्यावर होत असून दूध उत्पादनातही लक्षणीय घट झाल्याचे चित्र आहे.

जिल्ह्यात सुमारे ४९ हजार हेक्टर क्षेत्रावर फळबागा आहेत. मात्र, अनेक विहिरी कोरड्या पडल्या असून प्रशासनाने धरणातील पाणी पिण्यासाठी राखीव ठेवण्याचा निर्णय घेतल्याने सिंचनासाठी पाणीपुरवठा बंद करण्यात आला आहे. त्यामुळे फळबागा, ऊस आणि अन्य बागायती पिकांवर संकटाचे सावट निर्माण झाले आहे. शेतकरी आणि कृषी तज्ज्ञांच्या मते, पुढील आठ दिवसांत समाधानकारक पाऊस झाला नाही तर अनेक फळबागा आणि बागायती पिकांचे मोठे

नुकसान होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे संपूर्ण जिल्हाचे लक्ष आता आकाशाकडे लागले असून बळीराजा पावसाच्या प्रतीक्षेत आहे. पावसाअभावी ग्रामीण भागातील विहिरी, तलाव, साठवण बंधारे यांनी देखील तळ गाठल्याने पुढील काही दिवसात पिण्याच्या पाण्याची देखील मोठी समस्या निर्माण होऊ शकते. ही पाणी टंचाई कमी करण्यासाठी प्रशासनाला पुढील काळात मोठी तारेवरची कसरत करावी लागणार आहे. त्या दृष्टीने नियोजन सुरु आहे.

सेवेतून सिद्धीकडे : केशवचा आध्यात्मिक प्रवास

सूर्य पश्चिमेला कलला होता. पक्षी चिचिवाट करत घट्ट्याकडे परतू लागले होते. आकाश लालसर पिवळसर रंगछटांनी अजूनच मोहक दिसत होतं. केशव आता चालून चालून दमला होता. पुढच्या गावात मुक्काम करू असे विचार त्याच्या डोक्यात घोळत होते. अर्ध्या तासातच तो एका गावाच्या वेशीपाशी पोहोचला. वेशी लगत मारुतीचं छोटसं मंदिर होतं. मंदिरातील पायऱ्यांवर केशव जाऊन बसला. मंदिराचे पुजारी रघुकाकांनी केशवला आत बोलावलं. केशवने मनोभावे मारुतीरायला नमस्कार केला. मारुतीराया योग्य मार्ग दाखवा त्याने मनातल्या मनात प्रार्थना केली. रघुकाकांनी मारुतीला नैवेद्य दाखवला.



दुखू लागले. त्यांना खूप त्रास होऊ लागला. आणि त्यातच त्यांचा मृत्यू झाला. गावकऱ्यांना खूप वाईट वाटलं. त्यांनी मंदिराचा विश्रस्त म्हणून केशवची नेमणूक केली. केशवने गावकऱ्यांच्या मदतीने जीर्णोद्धाराचे व विकासाचे काम पुढे न्यायचं ठरवलं. केशवने एक वेगळी कल्पना गावकऱ्यांच्या समोर मांडली. या मंदिराच्या परिसरामध्ये बलोपासनेसाठी आधुनिक व्यायाम शाळा बांधायची. आणि त्याचबरोबर ध्यान करण्यासाठी एक ध्यान कक्ष असावा. गावकऱ्यांना केशवची कल्पना खूप आवडली. आराखड्यामध्ये योग्य ते बदल केले. व्यायाम शाळा बांधण्याचा संकल्प केला. गावोगावी जाऊन देण्या गोळा करण्यात आल्या. स्थानिक आमदाराची मदत घेण्यात आली. आधुनिक व्यायाम शाळा तयार झाली. साधना करण्यासाठी पिरॅमिडच्या छताचा मौन साधना कक्ष उभारण्यात आला. प्रसाधनगृह बांधण्यात आली. पाणी पिण्याची व्यवस्था करण्यात आली. मंदिराच्या भोवती झाडे लावण्यात आली. मुलांना खेळण्यासाठी छोटीशी बाग तयार करण्यात आली. सौरऊर्जा प्रकल्प उभा राहिला. जवळपास चार वर्षांमध्ये मंदिराचा आणि संपूर्ण परिसराचा कायापालट झाला. मंदिरात आता वर्दळ वाढू लागली.मग एकाने त्या ठिकाणी चहा आणि नाश्त्यासाठी साठी हॉटेल चालू केले. फुलांचे व धार्मिक वस्तूंचं छोट दुकान चालू झालं. त्यानंतर अनेक छोटी मोठी दुकाने त्या परिसरात उघडली गेली. व्यवसायाला चालना मिळू लागली. मंदिराच्या दानपेटेत भरभरून दान पडू लागलं. मंदिरामध्ये हळूहळू भजन, प्रवचन व कीर्तनांचे कार्यक्रम आयोजित होऊ लागले. तरुण मुलं व्यायाम शाळेत शरीर कमावण्यासाठी येऊ लागले. हनुमान जयंती उत्साहात साजरी होऊ लागली. मारुती मंदिर आता मंदिर न राहता एक आध्यात्मिक व सांस्कृतिक केंद्र बनलं. केशव आता या आध्यात्मिक केंद्राचा उपाध्यक्ष झाला. केशव ध्यान कक्षात बसून तासतास नामस्मरण करायचा. ध्यान लावायचा. केशवची राहणी अत्यंत साधी होती. मुखात हनुमंताचे फेरणचे तालू असायचं.यामुळे ग्रामस्थ केशवला केशव महाराज म्हणू लागले.गावकरी,लहान मुलं त्याच्या पाया पडू लागली. केशव भाविकांच्या वेगवेगळ्या समस्यांवर मार्गदर्शन करू लागला.गावकऱ्यांच्या प्रेमाचा नम्रपणे स्वीकार करत केशव आपलं काम अखंडपणे करत होता. बघता बघता केशव सांस्कृतिक केंद्राचा अध्यक्ष झाला. मारुतीरायाच्या आशिर्वादाने केशवचं भौतिक जीवन सफल झालेच . शिवाय आध्यात्मिक उंचीचे शिखरही त्याने गाठले.

हेते. मिरवणूक झाल्यानंतर भाविकांनी प्रसादाचा लाभ घेतला. बल उपासनेने संपूर्ण गाव हळूहळू निघालं. मारुतीरायांनी केशव कडून मोठं काम पूर्ण करून घेतलं. हनुमान जयंती थाटात पार पडली. दोन चार दिवस येथे थांबून मग पुढे निघावं असं केशवचं ठरवलं. पण त्याच रात्री स्वप्नामध्ये साक्षात बजरंगबलीने दृष्टांत दिला. आणि सांगितले की तू आता येथेच थांब. आणि माझी सेवा कर. तुझे कल्याण असो. आशिर्वाद देऊन बजरंग बली अंतर्धान पावले. केशवने रघुकाकांना स्वप्नाबद्दल सांगितले. ते ऐकून रघु काका म्हणाले - थांब आता इथेच. मलाही मदत होईल. आणि मारुतीरायांनी तुला तसा आदेश दिला आहे. केशव रोजच्या दैनंदिन पूजेमध्ये रघुकाकांना मदत करू लागला. नवीवरून पाणी आणायचं. मंदिराचा परिसर रोज स्वच्छ करायचा. पाण्याचा सडा घालायचा. छान सुंदर रंगोळी घालायची. रूईच्या पानांचा हार बनवायचा. काम चालू असताना मुखांमध्ये हनुमानाचा जप चालू असायचा. अशी दोन-तीन वर्षं निघून गेली. रघुकाकांनी मंदिराचा जीर्णोद्धार करण्याचे ठरवलं. रघुकाकांनी गावकऱ्यांना शिक्षासात घेऊन मंदिराच्या जीर्णोद्धारची कल्पना मांडली. सर्व गावकऱ्यांनी होकार दिला. जीर्णोद्धार समिती तयार करण्यात आली. गावातील प्रतिष्ठित मंडळींना जीर्णोद्धार समितीमध्ये घेण्यात आलं. समितीतर्फे मंदिराच्या जीर्णोद्धारसाठी सडळ हाताने मदत करण्याचं आवाहन करण्यात आलं. साधारणतः दोन ते अडीच वर्षांमध्ये मंदिराचा जीर्णोद्धार आणि विकासाचे काम पूर्ण करण्याचे ठरले. मंदिराचा आराखडा निश्चित करण्यात आला. त्यास अधिकृत मंजूरी घेण्यात आली. विकासासाठी निधी गोळा करण्यासाठी प्रयत्न सुरु झाले. एका चांगल्या मुहूर्तावर काम चालू झालं. सर्वप्रथम मंदिराच्या गाभाऱ्याचा जीर्णोद्धार करण्यात आला. मूळ मूर्ती तशीच ठेवून गाभारा अधिक विस्तीर्ण करण्यात आला. गाभारा सुशोभित करण्यात आला. मंदिराच्या कळसाचं काम पूर्ण करण्यात आलं. मंदिरासमोर भव्य सभा मंडप बांधण्याचं काम चालू झालं. आणि अचानक एक दिवस रघुकाकांच्या छातीत

विद्यार्थ्यांच्या डिजिटल साक्षरतेसाठी संगणक प्रशिक्षकांची विभागीय कार्यशाळा



युवावार्ता (प्रतिनिधी) नाशिक -महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई यांच्या मार्गदर्शनाखाली नाशिक विभागातील आयसीटी संगणक प्रयोगशाळांच्या प्रभावी व्यवस्थापनासाठी व संगणक प्रशिक्षकांना मार्गदर्शन करण्याच्या उद्देशाने एकदिवसीय विभागीय कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. ही कार्यशाळा शिर्डी येथे पार पडली. या कार्यशाळेत नाशिक विभागातील जिल्हांमधील २६१ संगणक प्रशिक्षकांनी सहभाग नोंदविला. संगणक प्रयोगशाळांचे व्यवस्थापन, विद्यार्थ्यांमध्ये डिजिटल साक्षरता वाढविणे, संगणक शिक्षणातील विविध

उपक्रमांची प्रभावी अंमलबजावणी तसेच आधुनिक तंत्रज्ञानाचा शैक्षणिक प्रक्रियेत अधिकाधिक वापर या विषयांवर प्रशिक्षकांना सविस्तर मार्गदर्शन करण्यात आले. आधुनिक युगात विद्यार्थ्यांना तंत्रज्ञानाशी जुळवून घेणे आवश्यक असून, संगणकाशी मैत्री निर्माण करण्यासाठी तसेच डिजिटल लायव्हिंग शनबाबत विद्यार्थ्यांच्या मनातील भीती दूर करण्यासाठी राज्यभरात विविध उपक्रम राबविण्यात येत आहेत. महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबईचे संचालक मा. संजय यादव यांच्या मार्गदर्शनाखाली राबविण्यात येणाऱ्या उपक्रमांतर्गत नाशिक

विभागातील ४७१शाळा व गटसाधन केंद्रांमध्ये संगणक प्रयोगशाळांसाठी संगणक प्रशिक्षकांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. या कार्यशाळेमध्ये प्रशिक्षकांना प्रयोगशाळांचे सुयोग्य व्यवस्थापन, विद्यार्थ्यांच्या कौशल्यविकासासाठी तंत्रज्ञानाचा वापर, शैक्षणिक गुणवत्ता वृद्धी आणि डिजिटल शिक्षणाच्या विविध पैलूंबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले. उपस्थित प्रशिक्षकांनी कार्यशाळेतील मार्गदर्शनाचा लाभ घेत आगामी काळात विद्यार्थ्यांपर्यंत अधिक प्रभावीपणे संगणक शिक्षण पोहोचविण्याचा निर्धार व्यक्त केला.

पाईल्सचा कायमचा उपाय !
वेदना, रक्तस्राव, जळजळ?
आता सुरक्षित आणि सोपे उपचार उपलब्ध

ताळणी
हॉस्पिटल

आधुनिक उपचार पद्धती

- कमी वेदना, जळद बरे होणे
- लेझर व प्रगत तंत्रज्ञान
- अनुभवी जड डॉक्टरांचा सल्ला
- गोपनीयतेची पूर्ण काळजी

पाईल्स (PILES) फिशर (FISSURE) फिस्टुला (FISTULA)

फोन नं. ०२४२५-२२००५० संपर्क - 7219100100

सुरक्षित उपचार | अनुभवी टीम | लवकर आराम | आपली सेवा आमची बांधिलकी
पत्ता - इंदिरानगर, गल्ली नं. १०, विठ्ठल मंदिराजवळ, अकोले बायपास रोड, संगमनेर

दैनिक Web : www.yuvavarta.in/com
Mail : dailyyuvavarta@gmail.com

युवावार्ता

परिवर्तनाचा पुरस्कर्ता

आपल्या व्यवसायाची जाहीरात येथे प्रसिद्ध करा
संपर्क
८८३०५०८२४४ ८३८०९५६६०४
७६२०३८८२३०

शुभकार्यासाठी शुभवस्त्रखरेदी

शेरवाणी | कुर्तापायजमा | ब्लेजर | जोधपुरी
पैठणी | घागरा | शालू | कांजीवरम | प्युअरसिल्क | डिजायनर सारीज
मेनरोड कॉर्नर, संगमनेर

निधीची चिंता सोडा, विकासाच्या प्रवाहात सहभागी व्हा - आ. खताळ



मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, सुनेत्रा पवार आणि पालकमंत्री डॉ. राधाकृष्ण विखे पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली संगमनेर तालुक्यासाठी मोठा निधी आणण्यात यश मिळाले आहे. संगमनेरमध्ये नव्या वैद्यकीय सुविधा उपलब्ध होत असून, पूर्वी सर्वसामान्य नागरिकांना उपचारांसाठी अहिल्यानगर किंवा नाशिकला जावे लागत होते. परंतु आता नगर-नाशिकला जाण्याची गरज पडणार नाही, कारण संगमनेरमध्येच कामगार रुग्णालय सुरू होत आहे. माझ्या कार्यालयात आलेल्या व्यक्तीचा पक्ष, जात, धर्म विचारला जात नाही, तर त्याचे काम काय आहे हेच विचारले जाते. विकास हा सर्वांसाठी आहे आणि तो करण्याची आमची भूमिका स्पष्ट आहे.

मुंबई (वृत्तसंस्था) राज्यात गेल्या काही दिवसांपासून विधान परिषदेच्या निवडणुकीचे वारे बघायला मिळाले. महायुतीकडून ही निवडणूक विनविरोध करण्यावर भर देण्यात आला. अनेक उमेदवारांची समजूत काढून अर्ज मागे घेण्यास लावण्यात आले. विनविरोध निवडणुकीसाठी महायुतीने कस लावली. विधान परिषदेच्या १७ पैकी ११ जागांसाठी आज झाले. ६ ठिकाणी अगोदरच विनविरोध निवडणूक झाली. त्यामुळे आज ११ ठिकाणीच मतदान झाले. मतमोजणी २२ जूनला होईल, त्यानंतर संपूर्ण चित्र स्पष्ट होईल. या विधान परिषदेच्या निवडणुकीत सर्वात जास्त चर्चा नाशिक विधान परिषदेची झाली. गिते बंधुंनी महायुतीच्या बड्या नेत्यांना कामाला लावले. मात्र, गिते बंधु आपल्या बंडखोरीवर कायम होते. अखेर गिरीष महाजन आणि उदय सामंत यांना गितेची नाराजी दूर करण्यात यश मिळाले. जळगाव, सोलापूर, सांगली-सातारा, नागपूर, नांदेड, परभणी-हिंगोली, भंडारा-गोंदिया, अमरावती, नाशिक, धारशिव-बीड-लातूर, छत्रपती संभाजीनगर-जालना, अमरावती, येथे आज विधान परिषद निवडणुकीची मतदान प्रक्रिया पार पडेल. ठाणे, रायगड-रत्नागिरी-सिंधुदुर्ग, यवतमाळ, पुणे, अहिल्यानगर,

वर्धा या ठिकाणी विधान परिषदेच्या निवडणुकीचा विनविरोध झाल्या आहेत. या निवडणुकीकडे सर्वांच्या नजरा लागल्या आहे. महायुतीने मोठा पैसा देऊन निवडणुकीचा विनविरोध केल्याचा गंभीर आरोप महाआघाडीकडून करण्यात आला. संजय राजत यांनी यावर गंभीर आरोप केले. काही ठिकाणी विनविरोध निवडणुका करण्यात महाआघाडीला यश मिळाले. या निवडणुकीचा निकाल २२ जूनला लागणार आहे. २२ तारखेला दुपारपर्यंत सर्व चित्र स्पष्ट होईल. महाविकास आघाडीकडूनही या निवडणुकीचा जोरदार प्रचार करण्यात आला. सोलापूर विधान परिषद निवडणुकीसाठी मतदान प्रक्रिया पार पडली.

डॉ. मिलिंद भोर
यांना
॥ भावपूर्ण श्रद्धांजली ॥

शोकाकूल
धन्वंतरी
मल्टिस्पेशलिटी हॉस्पिटल

डॉ. प्रविणकुमार पानसरे डॉ. दिपाली पानसरे

धन्वंतरी मल्टिस्पेशलिटी हॉस्पिटल, ताजणे मळा, नवीन नगर रोड, संगमनेर, जि. अनगर, फोन (०२४२५) २२७५७४, २२७५७५

if INVOFIX

आजच सोलर सिस्टीम लावा व आपले लाईट बिल शुन्य करा

शासनमार्फत मिळणारी सबसिडी

2KW 60,000/- Rupees
3KW 78,000/- Rupees

सौर उर्जा आजची गरज.. उद्याची बचत..

उपलब्ध सुविधा

- बँक लोन सुविधा उपलब्ध
- विज बिल शुन्य करा
- मोफत मार्गदर्शन
- फ्री साईट व्हिजिट
- एक्स्पर्ट टिम, क्वालिटी वर्क

PM SURYA GHAR
आजच योजनेचा लवकरात लवकर लाभ घ्या व भरघोस सबसिडी मिळवा.

7030334486
7030334494

सहकारमहर्षी भाऊसाहेब थोरात अमृतवाहिनी सह. बँक लि. घुलेवाडी

आर्थिक अडचण आहे का?
काळजी करू नका!
सोनेतारण कर्ज
कमीत कमी व्याजदर
जास्तीत जास्त कर्ज

वैकीच्या विविध सेवा सुविधांच्या अधिक माहितीसाठी आजच आपल्या जवळच्या शाखेशी संपर्क साधावा.

* कर्ज रकम वाढ * कर्ज व्याजदर कमी * कमीत कमी कागदपत्रे

सेवा सुविधांच्या अधिक माहितीसाठी जवळच्या शाखेशी संपर्क साधा

- शाखा - घुलेवाडी (मुख्यशाखा), मार्केट यार्ड, इंजी. कॉलेज विस्तार कक्ष, मेनरोड तळेगाव, साकूर, धारगाव, आश्वी बु।।, संगमनेर खुर्द, निमाण, राहाता

शिवसेना पदाधिकाऱ्यांवर गुन्हे...

युवावार्ता (प्रतिनिधी) संगमनेर - शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) पक्षाचे शिर्डी लोकसभा मतदारसंघाचे खासदार भाऊसाहेब वाकचौरे यांनी पक्षाशी आणि पक्षप्रमुख उद्धव ठाकरे यांच्याशी गद्दारी केल्याचा आरोप करत आंदोलन करणाऱ्या ठाकरे गटाच्या पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांविरुधात संगमनेर शहर पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. या कारवाईमुळे शिवसैनिकांमध्ये तीव्र नाराजी व्यक्त होत असून, इतर आंदोलनकर्त्यांना सवलत आणि निवडक कार्यकर्त्यांवरच गुन्हे दाखल केल्याचा आरोप करण्यात येत आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, बुधवारी (१७ जून) दुपारी साडेचारच्या सुमारास संगमनेर बसस्थानकासमोरील जुन्या पुणे-नाशिक महामार्गावर ठाकरे गटाच्या कार्यकर्त्यांनी एकत्र येत खासदार भाऊसाहेब वाकचौरे यांच्या विरोधात जोरदार घोषणाबाजी केली. यावेळी त्यांच्या प्रतिकारामुळे पुतळ्यास साडी नेसवून पुतळा जाळण्यात आला. वाकचौरे यांनी शिवसेना सोडून वेगळी राजकीय भूमिका घेतल्याच्या निषेधार्थ हे आंदोलन करण्यात आल्याचे सांगण्यात आले. आंदोलनादरम्यान कार्यकर्त्यांनी महामार्गावर रस्ता रोको केल्याने काही काळ वाहतुकीचा खोळंबा झाला. त्यामुळे नागरिकांना त्रास सहन करावा लागला तसेच सार्वजनिक शांततेचा भंग झाल्याचा ठपका पोलिसांनी ठेवला आहे. घटनास्थळी दाखल झालेल्या पोलिसांनी आंदोलकांना रस्त्यावरून हटवत परिस्थिती नियंत्रणात आणली. गुन्हा दाखल करण्यात आलेल्यांमध्ये शिवसेना उपजिल्हा प्रमुख अमर कन्हैयालाल कतारी, शहरप्रमुख अमित रामकिसन चव्हाण, फैसल सय्यद, भीमाशंकर पावसे, अमोल डुकरे, आरिफ तांबोळी आणि त्रिलोक कन्हैयालाल कतारी यांच्यासह अन्य ५ ते १० आंदोलकांचा समावेश आहे.

अविवाहितांच्या, नवविवाहितांच्या, चाळीशीनंतरच्या स्त्री-पुरुषांच्या तसेच मधुमेही व व्यसनाधिन्यांच्या

सेक्स समस्या

हस्तमैथुनाचे दुष्परिणाम/स्वप्नदोष/धातुपात शीघ्रपतन/असमाधान/कमजोरी/शुक्राणुंची कमी गुप्तरोग/त्वचारोग/नपुंसकत्व/मानसिक नैराश्य

जर्मनमेड होमिओपॅथिक औषधे-शास्त्रोक्त मार्गदर्शन

डॉ. अभय मुथा (मनोवैज्ञानिक विकार तज्ञ)
B.H.M.S., M.D.(A.M), M.D.(Acu), P.G.(SEXOLOGY)
३० वर्षांचा प्रदीर्घ अनुभव (राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त)

अत्याधुनिक मशिनच्या सहाय्याने तपासणी करून औषधोपचार (प्रत्येक नवीन रुग्णासाठी १ तास वेळ दिला जातो) ऑपॉईटमेंट आवश्यक १ लाखांहून अधिक रुग्णांवर यशस्वी उपचार

ISO मानांकन प्राप्त

सेक्स सुपर स्पेशलिटी होमिओपॅथिक क्लिनिक
विनायकनगर, नगर-पुणे रोड, अहिल्यानगर

www.sextreatment.in
94 22 23 90 13

॥ दुर्लभ ॥
ट्रेसरस्टील मॉडेल

सेल जाळे **होलसेल सेल**
मान्सूत ऑफर
30% ते 70% डिस्काउंट

शालू | कांजीवटम | सिल्लक पैठणी | वनाटली

संपर्क : 8390005001
जगन्ना राजा मार्ग, आव.डी.बी.आय बँक समोर, संगमनेर 422605

चैतन्य हॉस्पिटल

मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहाय्यता निधी

- हृदयरोग (Heart Diseases)
- मेंदुरोग (Brain Diseases)
- कर्करोग शस्त्रक्रिया
- अपघात (Accident)
- लहान बालकांची शस्त्रक्रिया
- गुडघ्याचे प्रत्यारोपण
- विद्युत अपघात रुग्ण
- कर्करोग (केमोथेरपी रेडिएशन)
- डायलिसिस
- अपघात शस्त्रक्रिया
- खुबा प्रत्यारोपण
- मेंदूत रक्तस्राव होणे / मेंदूत रक्त गोठणे.

अंतर्गत अर्थसहाय्य देण्यात येणारे आजार

२४ तास सुविधांसाठी
०२४२५ - २२४७६२
मोबा. ७०३८२७०३८२

डॉ. जठार हॉस्पिटल,
ताजणे मळा, नवीन नगर रोड, संगमनेर

कुटे हॉस्पिटल
अँड लॅप्रोस्कोपी सेंटर

डॉ. सोनाली प्र. कुटे (M.B.B.S.) Physician & Anesthetist
डॉ. प्रदीप भाऊसाहेब कुटे (M.S.) Laproscopic Surgeon & Endoscopist
डॉ. निखील रहांगडाले Orthosurgeon
डॉ. सुनिल दिघे Cardiologist
डॉ. फेमहीन शेख Medicine

- सर्जरी विभाग
- अतिदक्षता विभाग
- अपघात विभाग
- डायलिसिस विभाग
- सुपर स्पेशलिटी विभाग
- न्यूरॉविभाग
- हृदयरोग विभाग
- मेडिसीन विभाग
- अद्ययावत कॅथलॅब
- जॉईंट रिप्लेसमेंट
- स्पाईन सर्जरी
- मॉड्युलर ऑपरेशन थिएटर

सर्व मेडिकल व कॅन्सर्स सुविधा पंतप्रधान व महात्मा ज्योतिराव फुले जनआरोग्य योजना अँड्युलन्स व २४ तास अत्यावश्यक सेवा
8888882225

४० फुटी डीपी रोड, ताजणे मळा, नवीन नगर रोड, संगमनेर (०२४२५) २२६६८८, २२६६८६