



## आध्यात्मिक वाटचालीतील अहंकार

आध्यात्मिक क्षेत्रातील साधकाच्या मार्गामध्ये ‘अहंकार’ हा सर्वाधिक दुस्तर असा अडथळा असतो. याविषयीचे सखोल चिंतन प्रत्येक साधकाने करण्याची नितांत आवश्यकता असते. कारण, त्या अहंकाराला बाजूला सारल्याखेरिज अध्यात्म मार्गावरील पुढील वाटचाल ही सर्वांथनि निर्धक्क उरत असते.

संत श्री ज्ञानेश्वर माऊलींनी म्हणूनच तर ‘नवल अहंकाराचे गोठी, विशेष न लगे अज्ञानाचे पाठी, सज्ञानाचे झोंबे कंठी, नाना संकटी नाचवी’ अशा अतिशय सुस्पष्ट आणि समर्पक शब्दांच्या माध्यमातून आम्हा सर्वांना सावध केलेले आहे. आपल्या पसायदानाच्या माध्यम तून संत शिरोमणी श्री नामदेव महाराजांनीदेखील; ‘अहंकाराचा वारा न लागो राजसा माझिया विष्णुदासा भाविकासी’ असेच मागणे भगवान परमात्म्याकडे मागितलेले आहे. नारदीय कीर्तनात एकावयास मिळणारे; ‘घातक मद अवलोकी’ अथवा ‘दूर दे अहंकार फेकून’ हे अभंगदेखील नेमके हेच सूचित करतात. म्हणूनच; या अहंकाराबाबत थोडें चिंतन करणे उपयुक्त ठरेल.

शारीरिकदृष्ट्या विचार केल्यास, कफ, वात आणि पित्त यांचे संतुलन बिघडल्यास मानवाला त्याचा त्रास सहन करावा लागतो. साधनामार्गातही हेच अनुभवास येते. सत्त्व, रज आणि तम या तीनही गुणांच्या बाबतीत आपल्याला असाच त्रास सहन करावा लागत असतो. अनेकांना हे विधान वाचून आश्चर्य वाटते स्वाभाविकच आहे. रज आणि तम या दोन गुणांमुळे अहंकाराची बाधा होणे हे तसे समजण्यासारखे आहे. पण, सत्त्वगुणांमुळेही अहंकार निर्माण होतो, हे आवजून लक्षात घेण्याची नितांत गरज आहे.

पूजनीय विनोबा भावे यांच्या मते, सत्त्वगुणाचा अभिमान जडणे यालाच खरं तर अहंकार असे म्हणतात. सत्त्वगुणामुळे निर्माण होणारा हाच अहंकार आत्म्याला आपल्या मूळ आणि शुद्ध स्वरूपापासून दूर नेत असतो; असे विनोबाजी सांगत असत. यासाठी विनोबाजी कंदिलाचा दृष्टांत देत असत. कंदील प्रकाश देऊ लागल्यानंतर काही काळाने त्याच्या काचेवर काजळी जमा होत असते. कंदिलातून प्रकाश व्यवस्थितपणे बाहेर येण्यासाठी काही काळाने त्या कंदिलाच्या काचेवर जमा होणारी काजळी पुसावी लागते. ही काजळी आपल्यातील तम गुणांचे प्रतीक असल्याचे ते सांगत असत. मात्र, केवळ एवढेच करणे पुरेसे उरत नसते. कंदिलाच्या काचेवर काही काळानंतर धूळही जमा होत असते. त्यामुळेदेखील प्रकाश व्यवस्थितपणे बाहेर पडू शकत नसतो. त्यामुळे ठरावीक कालावधीनंतर कंदिलाच्या काचेवर जमा होणारी धूळही पुसून टाकावी लागते. ही धूळ आपल्यातील रजोगुणाचे प्रतीक आहे. काजळी आणि धूळ निघून गेल्यावर कंदिलातून अधिक तेजस्वीपणे प्रकाश मिळू लागतो. मात्र, त्यामुळे डोळे दीपून जातात. ते टाळण्यासाठी डोळ्यांसमोर कागदाचा एखादा तुकडा धरणे सोयीचे उरते. म्हणजेच सत्त्वगुणाचा हा एक दोष आहे. सत्त्वगुणाचा अहंकार होऊ नये ; याकरिता त्याबाबतचा अभिमान आणि आसक्ती टाळणे हाच एकमेव उपाय आहे.

सत्त्वगुणाचा होणारा घातक अहंकार टाळण्यासाठी दोन उपाय आहेत. यापैकी पहिला उपाय म्हणजे, या सत्त्वगुणाला आपल्या ठायी स्थिर करावे. सत्त्व गुण हा आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा आणि नित्य वर्तनाचा अविभाज्य भाग ठरल्यास, त्याचा अभिमान होत नाही. यासंबंधीही विनोबाजींनी उदाहरण दिलेले आहे. आजारपणात झोप नीट लागत नाही. त्यावेळी कधीतरी एकदा नीट झोप लागली की, आपल्याला आज छान झोप लागली, असे आपण सर्वांना सांगतो. मात्र, जेव्हा आजारपण नसते तेव्हा त्याबाबत आपल्याला वेगळे असे काहीच वाटत नसते. सत्त्वगुण क्वचितच प्रकट होत असेल, तर त्याचा अभिमान वाटतो. सत्त्वगुणामुळे निर्माण होणारा अहंकार टाळण्यासाठी त्याबाबतची आसक्ती संपविणे, हा दुसरा प्रभावी उपाय आहे. अहंकार प्रयत्नपूर्वक घालविला ; तरीदेखील त्याबाबतची आसक्ती मात्र शिल्लक राहू शकते. यासाठी भागवान गोपालकृष्णांनीच सांगितलेला मार्ग म हत्त्वाचा आहे. ‘यत्करोषि यद्दश्रासि यच्चुष्टोषि ददासि यत् यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरूष्व मदर्पणम्’ (भ. गीता – अ. ९/ श्लोक २७) या उपदेशानुसार; आपण केलेले प्रत्येक कर्म भाववंतालाच समर्पित केले, तर सत्त्वगुणाचा अहंकार निर्माण होणारच नाही. समर्थ रामदास स्वामींनी या अहंकाराच्या; अहंभाव, अहंकार आणि अहंता अशा तीन छटा उलगडून दाखवल्या आहेत. आपल्यातील ‘मी’ पणाचे सातत्याने प्रदर्शन करीत राहणे, हा ‘अहंभाव’; आपल्या सात्त्विक कार्याचा अभिमान बाळगणे हा ‘अहंकार’ आणि प्राप्त झालेल्या विद्वत्तेमुळे आपण खूप ज्ञानी आहोत, असा भाव जागृत होणे ही ‘अहंता’ असे समर्थानी म्हटले आहे. ही अहंता नष्ट झाल्याखेरिज मोक्षप्राप्ती होणे शक्य नाही, असेही समर्थानी सांगितले आहे.

‘मनाच्या श्लोकांमध्ये समर्थ म्हणतात ; स्वरूपी उदेला अहंकार राहो, तेणे सर्व आच्छादिले व्योम पाहो’ समर्थानी अहंकाराला दिलेली ‘राहू’ची उपमा समर्पक आहे. आकाशाप्रमाणेच शुद्ध आणि निमळ असलेल्या मूळ स्वरूपातच ‘अहं’रूपी राहूचे वास्तव्य असून त्याने या ‘स्वरूपा’चे मूळ रूपच झाकोळून टाकले आहे. त्यामुळेच सर्वत्र तम म्हणजेच अंधार अथवा काळोख निर्माण झालेला आहे. हेच जीवाला झालेले स्वरूपाबाबतचे अज्ञान आहे. याचेच पर्यवसान पुढे तमोगुणात होते. खरं तर राहू हा केवळ कल्पनामात्रच आहे. मात्र, सूर्यग्रहणात त्याने सूर्याला गिळून टाकले असल्याची कल्पना मांडण्यात येते. नेमके तसेच या अहंकाररूपी राहूच्या बाबतीत घडते. अहंभावामुळे जीव बहिर्मुख होऊन तो केवळ आणि केवळ विषयांचेच चिंतन करू लागतो आणि जन्म-मृत्यूच्या जंजाळात अडकतो, असे सतांनी म्हटलेले आहे. समर्थ म्हणतात :- ‘सदा विषयो चिंतिता जीव झाला अहंभाव अज्ञान जन्मासि आला विवेकी सदा स्वरूपी भरावे जीवा उगमी जन्म नाही स्वभावें’ (मनाचे श्लोक – क्र. १४५) हा अहंकार स्वतःहून जाऊ शकत नाही. म्हणूनच समर्थ सांगतात ; ‘कळेना कळेना, कळेना ढळेना, ढळे नाढळे संशयोही ढळेना, गळेना गळेना, अहंता गळेना, बळें आकळेना, मिळेना मिळेना’ (मनाचे श्लोक – क्र. १४२). अहंकार घालविण्यासाठी कोणत्याही प्रकारच्या बळाचा उपयोग होत नसतो. अहंकारामुळे मानव आपल्या धनाचा तसेच शारीरिक बलाचा उपयोग तो इतरांना त्रास देण्याकरिताच करू लागतो. रावण हे अशा प्रवृत्तीचे एक प्रतीक आहे. हा अहंकार ; समाजासाठी संबंधित व्यक्तीची उपयुक्ता संपुष्टात आणतो. कबीरजी म्हणतात ; ‘उंचा भया तो क्या भया जैसे ताल खजूर, पथिकन को छाया नाही फल लागे अति दूर’

म्हणूनच समर्थानी ; ‘जेणे भक्षिली मक्षिका जाणिवेची, तया भोजनाची रूची प्राप्त कैसी, अहंभाव ज्या मानसीचा विरेना, तया ज्ञान हे अन्न पोटी जिरेना’ अशी जाणीव आम्हाला करून दिली आहे. समर्थ म्हणतात ; ‘अहंतागुणे सर्वही दुःख होते, मुखे बोलिले ज्ञान ते व्यर्थ जाते, सुखी राहता सर्वही सुख आहे, अहंता तुझी तूंच शोधूनि पाहें’ अहंकाराच्या बाबतीत एक सर्वांत मोठी अडचण असते. आपल्या ठायी अहंकार वसलेला आहे का ; हे खरं तर आपण स्वतःच शोधणे अत्यावश्यक असते.

तथापि, हा मुद्दा खूपच नाजूक आहे. इतरांचे वागणे अहंकाराचे आहे असे वाटणे, हा देखील अहंकारच उरतो. आपली केली गेलेली स्तुती, आपल्याला मिळत असलेला आदर, आपल्यामुळे इतरांकडून व्यक्त केली जाणारी नम्रता, हे जर आपल्याला सुखदात असेल आणि त्यामुळे तसे करीत असलेल्या व्यक्तींबाबत आपल्या मनात विशेष आपुलकीची भावना निर्माण होत असेल, तर तो देखील एक प्रकारचा अहंकारच उरतो. दोष दाखवून देणारा हाच जर आपणाला दोषी वाटत असेल ; तर तोही एक प्रकारचा अहंकारच.

# वडील : कुटुंबाचा आधारस्तंभ आणि संस्कारांचे विद्यापीठ

जून महिन्यातील तिसरा रविवार हा दिवस संपूर्ण जगभर ‘जागतिक पितृदिन’ म्हणून साजरा केला जातो. २१ जून २०२६ रोजी हा दिवस पुन्हा एकदा पितृत्वाच्या गौरवासाठी, वडिलांच्या त्यागासाठी आणि त्यांच्या निःशब्द प्रेमासाठी समर्पित होत आहे.

हा दिवस केवळ औपचारिक उत्सव नाही, तर मानवी जीवनातील त्या व्यक्तीप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा प्रसंग आहे, जी आपल्या संपूर्ण कुटुंबाचा आधारस्तंभ असते. वडील हे केवळ घर चालवणारे व्यक्तिमत्त्व नसून, ते कुटुंबाच्या भवितव्याचा पाया घालणारे, संस्कारांचे बीज पेरणारे आणि आयुष्यभर न थांबता झटणारे एक अदृश्य शक्तीस्त्रोत असतात. त्यांच्या भूमिकेला अनेकदा शब्द मिळत नाहीत, परंतु त्यांच्या अस्तित्वाशिवाय कुटुंबाची कल्पनाही अपूर्ण उरते.

वडिलांचे व्यक्तिमत्त्व हे अनेक स्तरांनी बनलेले असते. बाहेरून ते कठोर, शिस्तप्रिय आणि गंभीर वाटू शकतात, परंतु आतून ते अत्यंत संवेदनशील, काळजीवाहू आणि प्रेमळ असतात. त्यांच्या भावना सहज व्यक्त होत नाहीत, कारण त्यांनी स्वतःला कुटुंबासाठी एका जबाबदारीच्या चौकटीत बांधून घेतलेले असते. मुलांच्या भवितव्यासाठी स्वतःच्या इच्छा, आकांक्षा आणि अनेकदा स्वप्नांचा त्याग करणारा पिता हा खऱ्या अर्थाने त्यागाचा मूर्तिमंत आदर्श आहे. तो स्वतःच्या आनंदापेक्षा कुटुंबाच्या आनंदाला प्राधान्य देतो आणि हे करताना तो कधीही तक्रार करत नाही.

भारतीय संस्कृतीत आई-वडिलांना देवतुल्य स्थान दिले गेले आहे. “मातृदेवो भव, पितृदेवो भव” ही संकल्पना केवळ धार्मिक उपदेश

नसून जीवनाचा मूलभूत आधार आहे. आई प्रेम देते, तर वडील दिशा देतात. आई भावनिक आधार देते, तर वडील व्यवहारिक जीवनाची समज देतात. आई जवळ घेते, तर वडील पुढे जाण्यासाठी धैर्य देतात. दोघांच्या निःशब्द प्रेमासाठी समर्पित होत आहे. या पारस्परपूरक आहेत. परंतु वडिलांची भूमिका अधिक शांत, स्थिर आणि जबाबदारीने भरलेली असते.

लहानपणी प्रत्येक मुलाच्या आयुष्यात वडील हा पहिला नायक असतो. मुलाला वाटते की त्याचे वडील सर्व काही करू शकतात. ही भावना केवळ बालसुलभ कल्पना नसून त्याच्या आत्मविश्वासाची पायाभरणी असते. वडिलांचे वागणे, बोलणे, निर्णय घेण्याची पद्धत आणि जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन हे सर्व मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वावर खोल परिणाम करतात. त्यामुळे वडील हे केवळ पालक नसून व्यक्तिमत्त्व घडवणारे शिल्पकार असतात.

पित्याचे प्रेम हे शब्दांपेक्षा कृतीत अधिक दिसते. तो ‘‘मी तुझ्यावर प्रेम करतो’’ असे फारसे म्हणत नाही, पण ते प्रेम प्रत्येक महिन्याच्या फीमध्ये, घरातील गरजांमध्ये, मुलांच्या पुस्तकांमध्ये आणि त्यांच्या सुरक्षित भविष्यात दिसते. तो स्वतः जुने कपडे वापरतो, पण मुलांना नवीन कपडे मिळावेत यासाठी झटतो. तो स्वतः थकतो, पण मुलांना थकू देत नाही. त्याचे प्रेम न दिसणारे पण सर्वत्र जाणवणारे असते.

पिता हा कुटुंबाचा आधारस्तंभ असतो. घरातील आर्थिक स्थिरता, सामाजिक प्रतिष्ठा आणि भविष्यातील सुशिक्षिता याची जबाबदारी तो सतत सांभाळतो. अनेकदा तो स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतो, कारण त्याच्या मनात कुटुंबाची चिंता अधिक

असते. तो रात्रंदिवस मेहनत करतो, परंतु त्याचा थकवा कुटुंबापर्यंत पोहोचू देत नाही. ही त्याची निःशब्द सेवा त्याला कुटुंबात सर्वात महत्त्वाचे स्थान देते.

मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून वडिलांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे. वडिलांचा सक्रिय सहभाग मुलांच्या मानसिक विकासात स्थिरता आधार मिळतो, ती मुले अधिक आत्मविश्वासपूर्ण, जबाबदार आणि सामाजिकदृष्ट्या सक्षम बनतात. वडिलांचा आधार मुलांमध्ये सुरक्षिततेची भावना निर्माण करतो, जी त्यांच्या संपूर्ण आयुष्यावर परिणाम करते. विशेषतः मुलींसाठी वडिलांचा विश्वास त्यांच्या आत्मसन्मानाचा पाया ठरतो.

ग्रामीण भारतातील वडिलांचे जीवन हे संघर्षांचे जिवंत चित्र आहे. शेतकरी वडील निसर्गाच्या अनिश्चिततेशी झुंज देतात. पाऊस, दुष्काळ, बाजारभाव आणि कर्ज यांच्याशी सामना करत ते आपल्या मुलांच्या शिक्षणासाठी पैसे उभे करतात. अनेकदा स्वतः उपाशी राहून मुलांच्या भविष्याचा विचार करतात. त्यांच्या या त्यागामुळेच ग्रामीण भागातील अनेक मुले आज डॉक्टर, अभियंते, शिक्षक आणि अधिकारी बनली आहेत.

शहरी भागातील वडिलांचे संघर्ष वेगळे असतात. वाढती महागाई, स्पर्धा, नोकरीतील असुरक्षितता आणि सामाजिक अपेक्षा यामुळे त्यांच्यावर मोठा मानसिक ताण असतो. घराचे हसे, मुलांचे शिक्षण, आरोग्यखर्च आणि भविष्याची बचत यांचा समतोल राखताना ते स्वतःच्या इच्छांकडे दुर्लक्ष करतात. तरीही ते सतत पुढे चालत राहतात, कारण त्यांना

कुटुंबासाठी स्थैर्य निर्माण करायचे असते.

आजच्या आधुनिक काळात पित्याची भूमिका बदलत आहे. पूर्वी तो केवळ कमावणारा मानला जात होता, परंतु आता तो मुलांच्या संगोपनात सक्रिय सहभागी झाला आहे. मुलांशी संवाद साधणे, त्यांच्या अभ्यासात मदत करणे, त्यांच्या भावना समजून घेणे आणि त्यांच्यासोबत वेळ घालवणे यामध्ये वडील आता अधिक सहभागी होत आहेत. हा बदल कुटुंबव्यवस्थेला अधिक भावनिक आणि समताधिष्ठित बनवत आहे.

वडिलांचे जीवन म्हणजे त्यागाची अखंड कथा आहे. स्वतःच्या स्वप्नांना बाजूला ठेवून मुलांच्या स्वप्नांना पंख देणारा पिता हा निःस्वार्थ प्रेमाचा सर्वोच्च आदर्श आहे. तो स्वतःचे आराम सोडतो, पण मुलांच्या सोयीसाठी झटतो. तो स्वतःच्या गरजा कमी करतो, पण मुलांच्या गरजा पूर्ण करतो. त्याचा प्रत्येक श्वास कुटुंबासाठी असतो.

भारतीय साहित्य आणि संस्कृतीत पित्याचे विविध रूपे दिसतात. कधी तो कठोर शिक्षक असतो, कधी प्रेमळ मित्र असतो, कधी संघर्ष करणारा कामगार असतो, तर कधी मुलांच्या भविष्यासाठी स्वतःचे जीवन समर्पित करणारा त्यागी पालक असतो. या सर्व रूपांमधून वडिलांचे बहुआयामी व्यक्तिमत्त्व स्पष्ट होते.

कोविड-१९ महामारीच्या काळात वडिलांच्या भूमिकेचे महत्त्व अधिक अधोरेखित झाले. आर्थिक संकट, नोकरी गमावणे आणि आरोग्याच्या भीतीमध्येही त्यांनी कुटुंबाला आधार दिला. अनेकांनी स्वतःच्या गरजा कमी करून कुटुंबाचे रक्षण केले. या काळाने पित्याच्या जबाबदारीची खरी

# आरोग्यासाठी योगा,पारंपरिक खेळ व वृक्ष लागवड काळाची गरज

**संयुक्त** राष्ट्र परिषदेत प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी यानी २१जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करण्याचा प्रस्ताव ठेवला होता.त्यानंतर ११ डिसेंबर २०१४ ला संयुक्त राष्ट्र महासभेने दरवर्षी २१ जूनला जागतिक योग दिन म्हणून मान्यता देण्याचे मान्य केले आणि २१ जून २०१५ ला पहिले आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरे केल्या गेले.योगाला भारत सरकारने जागतिक दर्जा देवून भारताची मान जगात उंचावली आहे याचे मी स्वागत करतो.योग व्यायामाचे आणि आरोग्याचे प्रभावशाली माध्यम असुन शरीरांच्या अवयवांचाच नव्हे तर मन,मैंदू आणि आत्म्याचे संतुलन ठेवण्याचे काम योगाच्या माध्यमातून होत असते.योग ही भारतातील ५ हजार वर्षे जुनी परंपरा असुन शारीरिक,मानसिक आणि आध्यात्मिक साधना आहे.त्यामुळे ऋषी-मुनी, तपस्वी यानी योग संस्कृती अवलंबली होती.आरोग्य रक्षणासाठी योगा व व्यायाम अती आवश्यक आहे. अत्याधुनिक युगात व बदलत्या काळानुसार मानवजातीला मनमोकळे पणाने बागडण्या करीता जाग किंवा ग्राउंड अपुरे पडताना दिसतात.कारण आधुनिक युगात आपण कुठेही नजर फिरवली तर आपल्याला गगनचुंबी इमारती, कारखाने, उद्योगधंदे मोठ्या प्रमाणात दिसुन येतात. अशा परीस्थितीत लहान-मोठी,आबाळ-वृध्द खुल्या हवेत बागडु शकत नाही.परंतु शरीराला व्यायाम सुध्दा आवश्यक असतो. अशा वेळेला आपण योगा,व्यायाम शाळा व जिमचा सहारा घेवून शरीराला सुदृढ ठेवण्याचा प्रयत्न सर्व करतात.

पुर्वी अनेक मातीतील खेळ खेळले जायचे व जखमा सुध्दा व्हायच्या परंतु या जखमा त्याच मातीने दुरुस्त सुध्दा व्हायच्या.अशा परीस्थितीत शरीराच्या प्रत्येक अवयवांचा व्यायाम होत असे. परंतु कालांतराने मोबाईलच्या छंदांमुळे संपूर्ण जुने छोटै-मोठै खेळ लुप्त होताना दिसतात. परंतु शारिर सुदृढ व निरोगी ठेवण्यासाठी व्यायाम अती आवश्यक आहे.योगाच्या सहाय्याने आपण घरबसल्या व्यायाम करू शकतो.

आज जगातील १९० देशांनी योगाभ्यास अंगीकारला आहे.यात अनेक मुस्लिम राष्ट्र सुध्दा आहेत.हा भारताचा मोठा मान आहे.कारण समाजातील प्रत्येक कुटुंबातील लहान-मोठै योगाभ्यास करून आपले आरोग्य सुदृढ ठेवु शकतो. आजच्या परिस्थितीत मुल पुढील

भविष्याच्या वाटचालीकरीता अभ्यात मग्न असतात आणि मनोरंजनाचे साधन म्हणून भारतासह जगातील ८० टक्के जनता मोबाईलच्या व कांप्युटरच्या आदीन झाल्याचे दिसून येते.यामुळे डोक्यावर तान येणे,डोळे दुखने,मेंदुवर परिनाम होने इत्यादी अनेक विकार मोबाईलमुळे व कांप्युटरमुळे होतांना आपण पहातो.परंतु यावर निराकरण करण्याचे काम योगा करणे,व्यायाम करणे,जिमनॅस्टिक,किंवा जिमच्या माध्यमातून शारिरयष्टी सुदृढ ठेवने अत्यंत गरजेचे आहे.आपण योगाभ्यासचा विचार केला तर भारतात अनेक युगानु- युगापासुन योगाभ्यास ऋषी-मुनी,साधु-संत, महायोगी,तपस्वी इत्यादी अनेक महान विभूती झाडाखाली योगसाधना करायची. परंतु आज वाढते प्रदुषण,धावपळीचे जीवन, ग्लोबल वार्मिंग, ऋषी-मुनी, तपस्वी यानी योग संस्कृती अवलंबली होती.आरोग्य रक्षणासाठी योगा व व्यायाम अती आवश्यक आहे. अत्याधुनिक युगात व बदलत्या काळानुसार मानवजातीला मनमोकळे पणाने बागडण्या करीता जाग किंवा ग्राउंड अपुरे पडताना दिसतात.कारण आधुनिक युगात आपण कुठेही नजर फिरवली तर आपल्याला गगनचुंबी इमारती, कारखाने, उद्योगधंदे मोठ्या प्रमाणात दिसुन येतात. अशा परीस्थितीत लहान-मोठी,आबाळ-वृध्द खुल्या हवेत बागडु शकत नाही.परंतु शरीराला व्यायाम सुध्दा आवश्यक असतो. अशा वेळेला आपण योगा,व्यायाम शाळा व जिमचा सहारा घेवून शरीराला सुदृढ ठेवण्याचा प्रयत्न सर्व करतात.

पुर्वी अनेक मातीतील खेळ खेळले जायचे व जखमा सुध्दा व्हायच्या परंतु या जखमा त्याच मातीने दुरुस्त सुध्दा व्हायच्या.अशा परीस्थितीत शरीराच्या प्रत्येक अवयवांचा व्यायाम होत असे. परंतु कालांतराने मोबाईलच्या छंदांमुळे संपूर्ण जुने छोटै-मोठै खेळ लुप्त होताना दिसतात. परंतु शारिर सुदृढ व निरोगी ठेवण्यासाठी व्यायाम अती आवश्यक आहे.योगाच्या सहाय्याने आपण घरबसल्या व्यायाम करू शकतो.

आज जगातील १९० देशांनी योगाभ्यास अंगीकारला आहे.यात अनेक मुस्लिम राष्ट्र सुध्दा आहेत.हा भारताचा मोठा मान आहे.कारण समाजातील प्रत्येक कुटुंबातील लहान-मोठै योगाभ्यास करून आपले आरोग्य सुदृढ ठेवु शकतो. आजच्या परिस्थितीत मुल पुढील

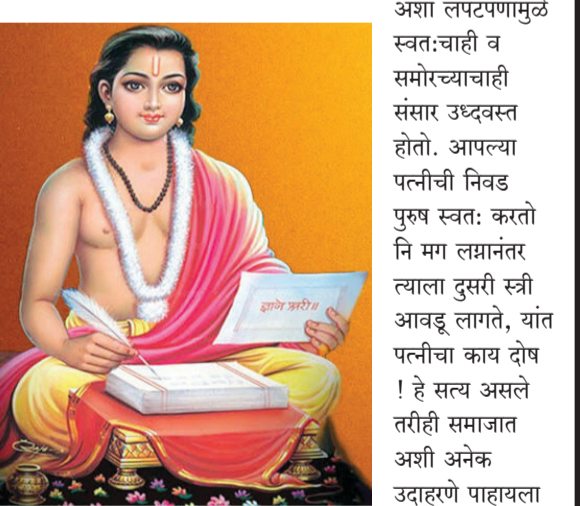
भविष्याच्या वाटचालीकरीता अभ्यात मग्न असतात आणि मनोरंजनाचे साधन म्हणून भारतासह जगातील ८० टक्के जनता मोबाईलच्या व कांप्युटरच्या आदीन झाल्याचे दिसून येते.यामुळे डोक्यावर तान येणे,डोळे दुखने,मेंदुवर परिनाम होने इत्यादी अनेक विकार मोबाईलमुळे व कांप्युटरमुळे होतांना आपण पहातो.परंतु यावर निराकरण करण्याचे काम योगा करणे,व्यायाम करणे,जिमनॅस्टिक,किंवा जिमच्या माध्यमातून शारिरयष्टी सुदृढ ठेवने अत्यंत गरजेचे आहे.आपण योगाभ्यासचा विचार केला तर भारतात अनेक युगानु- युगापासुन योगाभ्यास ऋषी-मुनी,साधु-संत, महायोगी,तपस्वी इत्यादी अनेक महान विभूती झाडाखाली योगसाधना करायची. परंतु आज वाढते प्रदुषण,धावपळीचे जीवन, ग्लोबल वार्मिंग, ऋषी-मुनी, तपस्वी यानी योग संस्कृती अवलंबली होती.आरोग्य रक्षणासाठी योगा व व्यायाम अती आवश्यक आहे. अत्याधुनिक युगात व बदलत्या काळानुसार मानवजातीला मनमोकळे पणाने बागडण्या करीता जाग किंवा ग्राउंड अपुरे पडताना दिसतात.कारण आधुनिक युगात आपण कुठेही नजर फिरवली तर आपल्याला गगनचुंबी इमारती, कारखाने, उद्योगधंदे मोठ्या प्रमाणात दिसुन येतात. अशा परीस्थितीत लहान-मोठी,आबाळ-वृध्द खुल्या हवेत बागडु शकत नाही.परंतु शरीराला व्यायाम सुध्दा आवश्यक असतो. अशा वेळेला आपण योगा,व्यायाम शाळा व जिमचा सहारा घेवून शरीराला सुदृढ ठेवण्याचा प्रयत्न सर्व करतात.

पुर्वी अनेक मातीतील खेळ खेळले जायचे व जखमा सुध्दा व्हायच्या परंतु या जखमा त्याच मातीने दुरुस्त सुध्दा व्हायच्या.अशा परीस्थितीत शरीराच्या प्रत्येक अवयवांचा व्यायाम होत असे. परंतु कालांतराने मोबाईलच्या छंदांमुळे संपूर्ण जुने छोटै-मोठै खेळ लुप्त होताना दिसतात. परंतु शारिर सुदृढ व निरोगी ठेवण्यासाठी व्यायाम अती आवश्यक आहे.योगाच्या सहाय्याने आपण घरबसल्या व्यायाम करू शकतो.

आज जगातील १९० देशांनी योगाभ्यास अंगीकारला आहे.यात अनेक मुस्लिम राष्ट्र सुध्दा आहेत.हा भारताचा मोठा मान आहे.कारण समाजातील प्रत्येक कुटुंबातील लहान-मोठै योगाभ्यास करून आपले आरोग्य सुदृढ ठेवु शकतो. आजच्या परिस्थितीत मुल पुढील

### आनंदलहरी भाग-१५५

नविचे आवडीचेनि भरे | कामुक निज वनिता विसरे ॥
**मग पाडेवीण अनुसरे | भ्रमला जैसा ॥**
युध्दभूमीत आपल्या शत्रुशी लढण्यास आलेल्या अर्जुनाने जेव्हा आपल्यासमोरील सर्व शत्रुंना न्याहाळले, तेव्हा त्याच्या लक्षात आले की, हे तर आपले सर्व बंधु, गुरु, सगेसोयरे आहेत. शत्रूंच्या ठिकाणी आपेष्ट पाहिल्याने त्याची मूळ वीरवृत्ती जणू लोपच पावली. अन्यायाविरुध्द लढण्याचा त्याचा जो मूळ स्वभाव आहे तो विसरुन गेला आणि शत्रुंच्या प्रेमात पडला. मोहग्रस्त झालेल्या अर्जुनाचे ज्ञानेश्वर माऊलींनी अत्यंत सुंदर प्रकारे वर्णन केले आहे.
माऊलींनी स्पष्टीकरणत्मक अनेक दृष्टांत दिले आहेत. मानवी जीवनाला नेहमी लागू पडणारा दृष्टांत दिला आहे. माऊली तर ब्रम्हचारी होते, तरी पण संसारातील अनुभवी व्यक्ती प्रमाणे त्यांनी अनेक दृष्टांत दिले आहेत, याचे आश्चर्य वाटते. शत्रूंच्या प्रेमात पडून आपल्या मुळ वृत्तीला अर्जुन विसरला. नवयौवनाचा बहर असलेल्या नव्या स्त्रीच्या प्रेमात पडलेला लंपट पुरुष स्वतःच्या सौंदर्यवाण, गुणसंपन्न पत्नीला विसरतो आणि परस्त्रीच्या प्रेमात वेडा होऊन वागतो. माऊलींचा हा दृष्टांत मानवी जीवनाला बरंच काही देऊन जातो. दुस-या स्त्रीच्या प्रेमात पडल्याने अनेकांचे संसार उध्द्वस्त झाल्याचे आपण पहातो.



अशा लंपटपणामुळे स्वतःचाही व समोरच्याचाही संसार उध्द्वस्त होतो. आपल्या पत्नीची निवड पुरुष स्वतः करतो नि मग लग्नानंतर त्याला दुसरी स्त्री आवडू लागते, यांत पत्नीचा काय दोष ! हे सत्य असले तरीही समाजात अशी अनेक उदाहरणे पाहायला मिळतात. माणूस

स्वार्थ, मोह, काम आदी पोटी आंधळा होतो व आपला आणि समोरच्याचा संसार अंधारात लोटतो.

स्वतःची पत्नी सोडुन माणूस जेव्हा एखाद्या परस्त्रीच्या प्रेमात पडतो तेव्हा ती स्त्री सांगेल ते ऐकण्याची त्याची मानसिकता असते. तिच्या सांगेल त्या ऐकण्याने तो भ्रमिष्ट होतो. पत्नीला वाटेल तसे छळतो. पत्नीत दोष पाहायला सुखात करतो.

समोरच्या स्त्रीमध्ये फक्त गुण पाहू लागतो. त्यामुळे संसारात पती-पत्नीच्या प्रेमात मोठी दरी निर्माण होते आणि त्याचा परिणाम सुखी संसार उध्द्वस्त होण्यावर होतो. पुरुषाच्या या स्वभावाचा परिणाम पत्नीच्या मुलाबाळावर तर होतोच पण कळत नकळत त्याचा विपरित परिणाम समाजावरही होतो. माऊलींनी अर्जुनाला माध्यम करुन हा दृष्टांत समाजातील स्त्रीलंपट व्यक्तींना सुधारण्यासाठी दिला आहे.
माऊलींच्या या दृष्टांताचे जर काळजीपूर्वक अवलोकन केले तर समाजात घडत असलेल्या अशा अनेक वाईट घटनांना आपोआप आळा बसुन माऊलींच्या दृष्टीकोनातील सुखी संसार आपणाला पाहायला मिळू लागतील. आपण कोणत्याही परिस्थितीत असे चुकीचे पाऊल टाकणार नाही, याची खात्री ज्याने त्याने केली पाहिजे. आपल्यामुळे एखाद्या स्त्रीच्या जीवनात संकट येणार नाही, आपल्यामुळे कोणालाही चुकीच्या मार्गावर जावे लागणार नाही, याची काळजी आपण घ्यायला हवी. आपल्या प्रमाणे इतरांचे जीवनही महत्त्वपूर्ण आहे, हे सदैव लक्षात असावे. जय जय राम कृष्ण हरी।

-ज्ञानदास डॉ. विजयकुमार फड

# योगातून आरोग्य... आरोग्यातून आनंद !

आपण आपल्या परंपरा जाणून आहोत पण जगात आपली ओळख आपल्या विशिष्ट आणि अतिशय वेगळ्या संस्कृतीमुळे आहे. याला आज आपण भारतीय संस्कृती म्हणतो त्याची सुरुवात सिंधू संस्कृती पासून झाली आहे आणि याला ५ हजार वर्षांहून अधिक असा मोठा वारसा आहे. भारतातील आयुर्वेद तसेच योग ही जगाला ओळख आहे आणि आता जागतिक स्तरावर योगाचं महत्व मान्य झाल्यावर दरवर्षी २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिवस म्हणून साजरा होत आहे.

योग दिवस हा २१ जून रोजी साजरा करण्याचं कारण म्हणजे हा जगाच्या उत्तर गोलार्धात असणारा सर्वात मोठा दिवस. याचं या भागातील देशांमध्ये वेगळं महत्व मानलं जातं. १४ जानेवारी रोजी दरवर्षी सूर्य मकरवृत्त या मानीव रेषेवर येतो आणि तिथून दिवसाचा कालावधी वाढण्यास सुरुवात होते. याचा शेवटचा आणि सर्वाधिक काळ दिवसाचा असा सर्वात लहान काळ रात्रीचा असा असणारा दिवस म्हणून या दिवशी योग दिवस साजरा करावा असा प्रस्ताव प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांनी सप्टेंबर-२०१४ मध्ये संयुक्त राष्ट्र संभेत बोलताना आपल्या भाषणात मांडला होता. ज्याला जगभरातील १७७ देशांनी पाठिंबा दिला आणि प्रस्ताव मंजूर होऊन योग दिवस हा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस झाला आणि तो जगभरात साजरा होतो.

योगाचा संबंध आपल्या आरोग्याशी असल्याने योगाचे महत्व जाणून जगभरात २१ जून २०१५ रोजी पहिला आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा झाला. त्याला जगभरात एकाच वेळी लखो जणांचा प्रतिसाद लाभला.

योग अर्थात योगासने यात सूर्यनमस्कार महत्त्वाचा मानला जातो मात्र केवळ सूर्यनमस्कार म्हणजे योग नाही. योग करताना विविध आसने केली जातात आणि प्रत्येक आसनाचा शारिराच्या विविध अंगांच्या व्यवस्थितपणा आणि तंदुरुस्तीत फायदा होतो. हे वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध झालेले असल्याने त्याचा फायदा आरोग्य राखण्यासाठी घेणाऱ्यांची संख्या देशातच नव्हे तर जगात वाढताना दिसत आहे.

काही गोष्टीत भारतीयांची मानसिकता अगदी वेगळी आहे. 'पिकतं तिव्यं विकतं नाही' अशा उक्तीप्रमाणे आपल्याच देशाची संस्कृती आपण दुर्लक्षित करतो आणि 'फॉरिन रिटर्न' म्हणून तीच बाब समोर येते त्यावेळी आपण त्याच कातूक करतो असा दिसत.



योगामध्ये 'ध्यान' करण्याचं वेगळं महत्व आहे. ध्यान करण्यातून मानसिक आरोग्याला बळकती मिळते हा भारतीय 'योग परंपरेचा' एक भाग आहे. परंतु तो काळाच्या ओघात जवळपास विस्मरणात गेला. बौद्ध धर्म आपल्या देशात सुरू झाला यात 'ध्यान' करण्याला विशेष महत्व आहे. ती साधना मानली जाते. बौद्ध धर्माचा प्रचार भारतापेक्षा पूर्व आशिया खंडात अधिक झाला. सोबतच चीनमध्ये देखील हा धर्म स्थिरावला. बौद्ध धर्म जपान देशात वाढला त्यावेळी 'ध्यान' परंपरेला अधिक महत्व तेथे देण्यात आले आणि भारतातील 'ध्यान' प्रथम चीनमध्ये 'चान' आणि जपानी भाषेत 'झेन' झाले.

'ध्यान' जेन शब्दासह भारतात दाखल झाल्यावर इथं सर्वांना पुन्हा नव्याने त्याचे महत्व कळलं आणि भारतात पुन्हा योग आणि ध्यान याकडे सर्वांनी गांभिर्यानं बघायला सुरुवात केली. आपली सध्याची जीवनशैली तंत्रयुक्त आणि गतिमान झाली आहे. या धकाधकीमुळे ताण-तणाव वाढून आजाराचे प्रमाण वाढले आहे. यातून सुटका शक्य नाही, परंतु आचा दुष्परिणाम आरोग्यावर होणार नाही इतकी शारिरीक आणि मानसिक क्षमता बांधणी करण्याची ताकद योगात आहे. म्हणून योग महत्त्वाचा आणि ध्यान देखील.

ध्यानामुळे आपण अंतर्मनाचा वेध

घेऊन एकाग्रता आणि मनःशांती वाढवू शकतो. आयुष्यात संकट आणि तणावाच्या काळात याचा अधिक लाभ होतो. ध्यान केल्याने मनःशांती तर मिळते सोबत मानसिक संतुलनात कमालीची वाढ होते. संकटकाळी निर्णय घेताना मनाचे संतुलन आणि स्थिरता यामुळे निर्णयक्षमता वाढते. याचा सर्वात मोठा फायदा मानसिक आरोग्याला होत असल्याने याला देखील आज अधिक महत्व आले आहे. शारिरीक आरोग्याचा विचार करता आज वैद्यक शास्त्रात झालेली क्रांती आणि विकसित होणारे नवनवीन तंत्र यामुळे आजारांचे निदान झटपट होते. उपचार आणि औषधी असल्याने माणसाचं सरासरी आयुष्यमान वाढलं आहे. देशाला स्वातंत्र्य मिळालं त्यावेळी भारतातील सरासरी आयुर्मान केवळ ३२ वर्षे इतकच होतं, आता यात २० ते २५ वर्षे इतकी वाढ झाली आहे.

आयुर्मान वाढलं आणि ते आणखी वाढत जाणार हे मान्य करताना या वाढलेल्या आयुष्यात शरीर तंदुरुस्त राखण्याचं आव्हान आता ४०-५० वर्षांच्या पुढे सरकलेल्या पिढी समोर आहे. अवयव तंदुरुस्त राखणं हे औषधांनी होणारं काम नाही तर त्यासाठी व्यायाम महत्त्वाचा असतो आणि यातील सर्वोत्तम व्यायाम अर्थात योगासने होय म्हणून योग दिन महत्त्वाचा.

बैटे काम करणारे नव्हे तर

अधिकाधिक यंग आणि वाहनाचा वापर करणाऱ्यांमध्ये मधुमेहासारख्या समस्या वाढत आहे. आहार आणि जीवनशैली सोबत योग हे शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी आवश्यक आहे. शारिराच्या तंदुरुस्तीचा विचार करताना प्रत्येक अवयव महत्त्वाचा आहे. यासाठी विविध प्रकारची आसने आहेत याचे प्रकार आणि लाभ देखील जाणून घेतले पाहिजेत.

- १) बसून करावयाची आसने
  - अ) पद्मासन - ध्यान आणि एकाग्रतेसाठी उत्तम.
  - ब) वज्रासन - जेवणांतर पचनशक्ती सुधारण्याकरिता.
  - क) अर्धमत्सेन्द्रासन - पाठीचा कणा आणि पोटाच्या स्नायूंना सक्षम व निरोगी ठेवण्यासाठी.

- २) पाठीवर झोपून करावची आसने
  - अ) सर्वांगासन - रक्ताभिसरण सुधार आणि थायरॉईड ग्रंथीसाठी लाभदायक
  - ब) हलासन- पाठीची लवचिकता वाढवणे आणि पोटावरील चरबी कमी करण्यासाठी
  - क) सेतुबंधासन - पाठ व कंबरदुखी कमी करण्यासाठी

- ३) पोटावर झोपून करावची आसने
  - अ) भुजंगासन- फुफ्फुसांची क्षमता वाढवण्यासह पाठदुखीसाठी
  - ब) शलभासन- पाठीचा कणा मजबूत करण्यासाठी
  - क) धनुरासन- पचनक्रिया वृद्धी आणि एककूणच शारिरिक सुडोळतेमध्ये वृद्धीसाठी

- ४) उभे राहून करावयाची आसने
    - अ) वृक्षासन- शरीराचा समतोल पणा राखण व मनःशांती
    - ब) ताडासन- उंची वाढविणे व स्नायू बळकटीसाठी
    - क) त्रिकोणासन- कंबर, मांडी आणि खांद्यांची लवचिकता वाढवण्यासाठी
- आपण साधारणपणे सोप्या आसनांनी सुरुवात करून आरोग्याचा मार्ग व्यवस्थित राखू शकतो. योग करा आणि निरोगी रहा. किंवा योगातून आरोग्य आणि आरोग्यातून आनंद जगणं कितीही धकाधकीचं असू दया एक गोष्ट महत्त्वाची 'जान है तो जहाँ है' योग करा, योगाचा मार्ग आरोग्याचा मार्ग बाकी सांगणं काहीच नाही. योगदिन आहे एक दिवस साजरा न करता त्याला आयुष्याचा भाग बनवा आणि आनंदी रहा.

- प्रशांत दैठणकर  
९८२३१९९४६

# करा योग-पळवा रोग

आज मानवी जीवनाचे राहणीमान पद्धत कमालीची बदललेली आहे. खान पान पद्धत बदली आहे,मानवी जीवनात धावपळ वाढली आहे. यामुळे आजचा व्यक्ती विविध आजारांना बळी पडत आहे. या वाढत्या आजारांमुळे व्यक्तीची क्रय शक्ती खूप कमी झालेली आहे. यामुळे बरेच व्यक्ती अकाली निष्क्रिय बनत आहे. कोरोना मुळे बरेच व्यक्ती निष्क्रिय झालेले आहेत. अशा व्यक्ती व तरुणांसाठी योगासन व प्राणायाम हे सर्वात प्रभावंशाली व योग्य मार्ग आहेत.

व्याधीग्रस्त बनत चाललेल्या शरीराला सक्षम, सुदृढ, निकोप व निरोगी बनवायचे असेल तर नियमित व दररोज योगासन व प्राणायाम केल्यास व्यक्ती सक्षम व सुदृढ राहू शकते, योगासनांच्या विविध प्रकारच्या आसनांनी शरीरातील रुधिराभिसरण उत्तम प्रकारे होते. तसेच प्राणायाम नियमित केल्याने फुफ्फुसे व श्वासनलिका उत्तम प्रकारे सक्षम राहतात यासाठी योगासन व प्राणायाम व्यक्ती निरोगी राहण्यासाठी अत्यंत महत्त्वचे आहेत.

योगाचे तीन भाग आहेत. हठयोग, राजयोग, आणि राजयोग चिंतामणी,हठयोगात आसनांच्या अभ्यासांचे आणि हठयुक्त नियमांचे महत्त्व असते, राजयोगात ध्यान धारणाने मनाचे सामर्थ्य वाढवायचे असते, आणि राजयोग चिंतामणी योगात मन एकाग्र करून

आत्मशक्तीचा अनुभव घेणे मुख्य असते यासाठी सहजा -सहजी करता येईल असे कोणतेही आसन चालते, योगाची आठ अंगे आहेत. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी, योग शब्दाचा अर्थ जोडणे असा आहे.

यूज धातूपासून योग शब्दाची निर्मिती झाली

# मनःशांती आणि निरोगी जीवन देणारी योगविद्या!

विसाव्या शतकाच्या दुर्बल शरिराची कार्यक्षमता वाढवण्याचे सामर्थ्य योगाभ्यासामध्ये असणे रसायनिक विषारी खते आणि कीटकनाशके फवारून पिकवलेले कडधान्य, फळे, भाजीपाला आदी खाऊन स्वतःचे शरीर कळत-नकळत हळूहळू व्याधीग्रस्त होत चालले आहे. त्यामुळे स्वतःची शारिरिक आणि मानसिक दुर्बलता वाढली आहे, हे बहुतेकांना ठाऊकच नाही. अशा वेळी ही योगविद्या फारच उपयुक्त ठरते. विषारी द्रव्ये बाहेर टाकून दुर्बल शरिराची कार्यक्षमता वाढवण्याचे सामर्थ्य या योगाभ्यासामध्ये आहे. शरीर एक पवित्र 'यज्ञकुंड' असून त्याचे पावित्र्य राखणे आवश्यक

हे सर्व साध्य करण्यासाठी योगसाधकाने स्वानुभवी योग शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली योगसाधना करावी.

'योग' साधनेतूनच आध्यात्मिक दृष्टी आणि राष्ट्रभक्तीने भारावलेले भूमीपुत्र निर्माण होणे गौरवशाली, वैभवशाली, सुसंस्कारित, व्याधीमुक्त, आत्मनिर्भर, स्वावलंबी आणि जगदुरुपदाला लायक असा भारत घडवायचा असेल, तर त्यासाठी लागणारे सद्गुण, तेजस्वी विचारधारा, देव-धर्म, देश, संस्कृती आस्था, आध्यात्मिक दृष्टी आणि राष्ट्रभक्ती यांनी भारावलेले भूमीपुत्र या 'योग' साधनेतूनच घडणार आहेत.

स्वतःचे शरीर एक पवित्र 'यज्ञकुंड' आहे. या यज्ञकुंडातील जठराग्नीत मांसाहार, दारू, तंबाखू, फास्ट फूड आदी पदार्थ टाकून (खाऊन) हा पवित्र यज्ञ कोणीही भ्रष्ट करू नये. असे करण्याचा व्यक्तीकडून केलेली योगसाधना सफल होत नाही. 'म क्षेप्रानी' हे नरदेहाचे अंतिम ध्येय आहे. परमात्मा परमेश्वराची कृपादृष्टी संपादन करण्यासाठी, वैश्वदेवाचा अधिकारी होण्यासाठी, योगसाधकाने स्वतःचे आचार, विचार आणि उच्चार यांतून या पवित्र यज्ञकुंडाचे पावित्र्य राखावे.

योगी हार्मोडन परोपकारी आणि पारमार्थिक जीवन जगण्यामध्येच नरजन्माचे सार्थक आमच्या परोपकारी पूर्वजांनी जगाच्या कल्याणासाठी जतन करून ठेवलेला हा अनमोल खजिना आहे. अशा या अनमोल खजिन्याचे आम्ही वारसदार असून या योगभूमीत आम्ही जन्मलो, हे आमचे सौभाग्य आहे; पण असे असूनही बहुतेक भारतीय आजही योगविद्येपासून दूर राहिले आहेत, हे आमचे दुर्दैव आहे. जगातील इतर राष्ट्रांनी मात्र या योग खजिन्याचा भरपूर लाभ घेतलेला आहे आणि घेत आहेत. भोगवाद, भौतिकवाद आणि अनेक प्रकारच्या व्याधींनी ग्रस्त असलेल्या पाश्चिमात्य राष्ट्रातील जनतेला मनःशांती आणि निरोगी जीवन हवे आहे. यासाठी संपूर्ण जग भारताकडे आघेने पहात आहे; कारण योगविद्येसारखे रामबाण औषध असलेल्या भारताविना अन्य कोणताही देश जगाला मनःशांती आणि व्याधीमुक्त जीवन प्रदान करू शकत नाही. भारतीया योगविद्येमध्ये एवढे मोठे दिव्य योगसाधनेमध्ये आहे. भोगी होऊन रोगी जीवन जगण्यापेक्षा, योगी होऊन परोपकारी आणि परमार्थिक जीवन जगण्यामध्येच नरजन्माचे सार्थक आहे.

अशा या शारिरीक आणि मानसिक व्याधीतून मुक्त करण्याचा, कोरोनासारख्या विषाणूला यशस्वीपणे प्रतिकार करू शकर्णाया, मोक्षप्राप्तीचे ध्येय साध्य करून जीव-शिवाची भेट घडवून आणण्याचा, जगदुरुपदाची इच्छा पूर्ण करू शकर्णाया या सर्वगुणसंपन्न योगविद्येचा देश-विदेशात निष्काम वृत्तीने प्रसार-प्रचार करण्याया सर्व भारतीय संस्था, योगाचार्य, योग साधक आणि योगकार्यात तन-मन-धनाने योगदान देणारे हितचिंतक यांचे योगदिनानिमित्त अभिनंदन !

संकलन- श्री. दत्तात्रेय वाघूळदे,

सनानत संस्था

संपर्क- ९२८४०१३९८०

# मानसिक स्वास्थ्यासाठी योगा

'योगा' असं म्हंटलं की डोळ्या समोर उभे राहतात दाढी वाढवलेले, भगवी वस्त्र परिधान केलेले ऋषी. खरं ना! पण मित्रांनो आपल्या मनातली ही संकल्पना बदलण्याची आता आवश्यकता आहे आणि आजच योग्य वेळही. योगाचं आणि मनाचं अगदी जवळचं, अगदी सख्ख्या भावंडांसारखं नातं आहे. कारण योग म्हणजे तुमच्या मनाला विचारांना नियंत्रणात 'ठेवण्याची गुरुकिल्ली आहे. योगा म्हणजे आपल्या श्वासावर अधीन प्राणावर नियंत्रण मिळवण्याचं एक शास्त्रशुद्ध माध्यम किंवा साधन या साधनाचा वापर जितका प्रभावी तितका दिसणारा फायदा किंवा उपयोगी प्रभावी असतो. योगाच्या विविध प्रकारांचा विचार केलात तर तुमच्या लक्षात येईल की या प्रत्येक प्रकारात वेगवेगळ्या पद्धतीने आपल्या श्वासावर नियंत्रण मिळवायचे असते आणि त्यासाठी मन एकाग्र करायचे असते. जर तुम्ही रोज किमान १५ ते २० मी. योगा केलात तर अगदी कमी दिवसात तुम्हाला तुमच्यात उत्साह जाणवायला लागेल. यामागील शास्त्रीय कारण असं की योगा केला की तुमच्या शरीरातील रक्तपुरवठा सुधारायला लागतो. मेंदू आणि हृदय यांना चांगला रक्तपुरवठा मिळाल्याने तो जोमाने कार्यरत होताना. आकलन क्षमता, स्मरणशक्ती सुधारण्यासाठी मग बाहेरून औषधोपचार घेण्याची गरज उरत नाही. योगासन आणि प्राणायाम हीच यास्वची सर्वोत्तम आणि कोणताही 'साईड इफेक्ट' नसणारी उपचार



पद्धती. 'मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धिंचे कारण!' मन प्रसन्न, आनंदी, समाधानी असेल तर या जगात कोणतीच गोष्ट अशक्य आणि अवघड नाही. मग आयुष्यात कितीही अडचणी येवोत, संकट येवोत, आयुष्य बदलून टाकराण्या घटना घडोत आपण त्याला शांतपणे आणि खंबीरपणे सामोरे जाऊ शकतो. पण हे घडण्यासाठी महत्त्वाचं आहे. शांत व प्रसन्न मनं. दुर्दैवाने आजच्या काळात मन असं प्रसन्न ठेवणं प्रत्येकाला कठीण वाटतं. सततचा ताण, सततची धावपळ, स्पर्धा, स्पर्धेत टिकण्यासाठी करावी लागणारी घडपड या साखळीत आपलं मन आणि आयुष्य इतकं अडकून गेलंय की आपलं मन प्रसन्न ठेवावं हा विचार करायलासुद्धा आपल्या मनाला फुरसत मिळत नाही. मग ते प्रसन्न 'ठेवण्यासाठी काही प्रयत्न करण हा तर फारच लांबचा पल्ला! पण या साऱ्या साखळीला

शांतपणे आणि यशस्वीपणे तोंड द्यायचं असेल तर प्रसन्न शांत आणि सकरात्मकतेनी भरलेल्या मनाला, विचारांना पर्याय नाही. मग ही प्रसन्नता आणण्याची कुठून आणि कशी? असा प्रश्न तुम्हाला पडला असेल ना? याचं उत्तर आहे 'योगा' किंवा योगसाधना. 'योग हे. योगाचं आणि मनाचं अगदी जवळचं, अगदी सख्ख्या भावंडांसारखं नातं आहे. कारण योग म्हणजे तुमच्या मनाला विचारांना नियंत्रणात 'ठेवण्याची गुरुकिल्ली आहे. योगा म्हणजे आपल्या श्वासावर अधीन प्राणावर नियंत्रण मिळवण्याचं एक शास्त्रशुद्ध माध्यम किंवा साधन या साधनाचा वापर जितका प्रभावी तितका दिसणारा फायदा किंवा उपयोगी प्रभावी असतो. योगाच्या विविध प्रकारांचा विचार केलात तर तुमच्या लक्षात येईल की या प्रत्येक प्रकारात वेगवेगळ्या पद्धतीने आपल्या श्वासावर नियंत्रण मिळवायचे असते आणि त्यासाठी मन एकाग्र करायचे असते. जर तुम्ही रोज किमान १५ ते २० मी. योगा केलात तर अगदी कमी दिवसात तुम्हाला तुमच्यात उत्साह जाणवायला लागेल. यामागील शास्त्रीय कारण असं की योगा केला की तुमच्या शरीरातील रक्तपुरवठा सुधारायला लागतो. मेंदू आणि हृदय यांना चांगला रक्तपुरवठा मिळाल्याने तो जोमाने कार्यरत होताना. आकलन क्षम ता, स्मरणशक्ती सुधारण्यासाठी मग बाहेरून औषधोपचार घेण्याची गरज उरत नाही. योगासन आणि प्राणायाम हीच यास्वची

सर्वोत्तम आणि कोणताही 'साईड अॅक्ट' नसणारी उपचार पद्धती. रोज योगा केला तर तुमच्या शरीरातील, रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण यामुळे खूप प्रमाणात वाढते. भरपूर ऑक्सिजन मिळाल्याने मेंदू उत्साही होतो आणि अर्थातच यामुळे आनंद, उत्साह, अशा भावना निर्माण करणारी रसायन अधिक कार्यान्वित होतात आणि तुमचा दिवस 'प्रसन्न' होऊन जातो. आजूबाजूचा ताण, वाद-विवाद, स्पर्धा, निराशा यांचा आपल्या मनावर होणारा दुष्परिणाम कमी व्हायला लागतो आणि मग सगळंच वातावरण आनंदी वाटायला लागतो. एक समुपदेशक म्हणून आज सांघांनाच असं सुचवायचं वाटतं की आजच्या काळात समुपदेशन ही जशी महत्त्वाची गरज बनली आहे. त्याची आपल्याला आवश्यकता भासू लागली आहे. तशीच आजच्या काळात आनंदी, समाधानी राहण्यासाठी 'योगा' ही सुद्धा महत्त्वाची गरज बनवायला हवी. कारण याचमुळे आपल्या सुखी आयुष्याचा राजम र्ग आपल्याला निश्चितच सापडणार आहे. आपल्या पूर्वजांमनी शोधलेल्या आणि खुल्या राजमार्गावर चालण्याची जबाबदारी आता सर्वस्वी आपली आहे. तेव्हा आज असा संकल्प नक्की करा की मी रोज काही पावलं तरी या मार्गावरून नक्की चालेन आणि सुखी आयुष्याचा उपभोग घेईन.

- सौ. मानसी तांबे-चांदोरीकर

# योग साधनेतून अन्वीने दिव्यांगाच्या मर्यादेवर केली मात

मुंबई, दि. २० (प्रतिनिधी)- प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुस्तकाराने सन्मानित 'रबर गर्ल ऑफ इंडिया' म्हणून ओळखली जाणारी दिव्यांग योगसाधिका अन्वी विजय झांझरुकिया हिने योग साधनेच्या मध्यमातून दिव्यांगत्व ही मर्यादा नसून जिद्द, मेहनत आणि आत्मविश्वासाच्या बळावर मोठे यश संपादन करता येते, हे आपल्या कर्तृत्वातून सिद्ध केले आहे. आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त मंत्रालयात आयोजित कार्यक्रमात मुख्य सचिव राजेश अग्रवाल यांच्या हस्ते तिचा सत्कार करण्यात आला.

१२ व्या योग दिनानिमित्त सामान्य प्रशासन विभागातर्फे आज मंत्रालयात योग प्रात्यक्षिकांचे आयोजन केले होते. यावेळी वित्त विभागाचे अपर मुख्य सचिव

विकासचंद्र रस्तोगी, सामान्य प्रशासन विभागाच्या अपर मुख्य सचिव व्ही. राधा, मुख्यमंत्र्यांचे प्रधान सचिव श्रीकर परदेशी यांच्यासह मंत्रालयातील विविध अधिकारी व कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. योग दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रम



त अन्वी झांझरुकिया हिने आकर्षक योग प्रात्यक्षिके सादर करून उपस्थितांची मने जिंकली. तिने देशभरातील ५० हून अधिक योग स्पर्धांमध्ये सहभाग नोंदवत ५० पेक्षा अधिक पदके पटकावली आहेत. तसेच २०० हून अधिक योगासने करण्याचे कौशल्य तिने आत्मसात केले आहे. दिव्यांगत्वावर यशस्वीपणे मात करत योगाच्या माध्यमातून आरोग्य आणि निरोगी जीवनशैलीचा संदेश लाखो लोकांपर्यंत पोहोचविण्याचे उल्लेखनीय कार्य ती करत आहे. डनुकल्याच चंदिगढ येथे झालेल्या अखिल भारतीय नागरी सेवा योगासन स्पर्धा २०२५-२६ मधील महाराष्ट्राच्या विजेत्यांचाही गौरव करण्यात आला. ४० ते ५० वर्षे वयोगटात शुभांगी चिकटे यांनी प्रथम क्रमांक, ४० पेक्षाकमी वयोगटात

श्रीकांत घोलकर यांनी द्वितीय क्रमांक, तसेच ५० वर्षांवरील गटात दत्तात्राम सावंत आणि जगन्नाथ लांडगे यांना संयुक्तिकरित्या द्वितीय क्रमांक पटकावत महाराष्ट्राचे प्रतिनिधित्व केले. या सर्व विजेत्यांनी मंत्रालयात योगाची प्रात्यक्षिके सादर केली. अतिरिक्त मुख्य सचिव विकासचंद्र रस्तोगी यांच्या हस्ते त्यांचा सत्कार करण्यात आला. सचिवालय जिमखान्याच्या योग शाखेच्या सचिव अर्पणा जाधव यावेळी उपस्थित होत्या. कार्यक्रमात योगा इन्स्टिट्यूटच्यावतीने समीर व्यास यांनी मंत्रालयातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना खूर्ची योगाचे प्रात्यक्षिकांसह प्रशिक्षण दिले. योगाचे नियमित आचरण करून निरोगी आणि संतुलित जीवनशैली अंगीकारण्याचा संदेश यावेळी देण्यात आला.

सोमवार खेरीज दररोज  
प्रसिद्ध होणारे दैनिक  
**लोकविजय**  
(आरंभण अख्य चि. नं. ११४२१/६१)  
हे पत्रक मुद्रक, प्रकाशक  
श्री. राजेंद्र पांडुरंग रंजणीकर  
यांनी सोलापूर तहणभारत मिडिया  
लिमिटेड, रेल्वेस्टेशन एमआयडीसी  
स्टेशनरोड ऑगंबाद येथे छापून  
दैनिक लोकविजय कार्यालय,  
३, चेतानगर, (माणिक आर्कडच्या  
पाठीमागे.) ऑगंबाद येथे प्रसिद्ध केले.  
: संपादक :  
राजेंद्र पांडुरंग रंजणीकर  
मो. ९३२५२१९१०१, ९५१८०६६३१५  
e-mail:lokvijay2000@yahoo.co.in  
या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या  
बातम्या, फीचर, लेख, कथा यांच्या  
मताशी संपादक सहमत असतीलच  
असे नाही.  
कातम्या व इतर मजकूरबाद्दल  
कोही वाद निर्माण झाल्यास त्याची  
सर्व जबाबदारी संबंधीत वाताहार,  
प्रतिनिधी, उपसंपादक,  
वृत्तसंपादक, यांची रादील.  
संपादक, मालक, प्रकाशक, मुद्रक  
त्याला जबाबदार राहणार नाहीत.  
(ऑगंबाद व्यायकमंत)

# गॅस सिलिंडरचा भीषण स्फोट; महिलेचा होरपळून मृत्यू

## ९ जणांना वाचवले; स्फोटाचे परिस्सरातील अनेक घरांना हादरे

छत्रपती संभाजीनगर दि.२० (प्रतिनिधी)- छत्रपती संभाजीनगर शहरातील पुंडलिकनगर भागात आज पहाटेच्या सुमारास एका दुमजली इमारतीत घरातून गॅस सिलिंडरचा अत्यंत भीषण स्फोट झाला. या काळजाचा ठोका चुकवणाऱ्या दुर्घटनेत एका ४५ वर्षीय महिलेचा जागीच होरपळून मृत्यू झाला आहे. स्फोटानंतर लागलेल्या भीषण आगीत संपूर्ण घर जळून खाक झाले असून, स्थानिक नागरिकांच्या सतर्कतेमुळे इमारतीमधील इतर ९ जणांचे प्राण वाचवण्यात यश आले आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, पुंडलिकनगर येथील महाद्व हनुमान मंदिराजवळ असलेल्या एका दुमजली इमारतीमध्ये खाली दुकाने आणि वरच्या मजल्यावर निवासी घर आहेत. शनिवारी पहाटे साडेचार वाजेच्या सुमारास खालील एका दुकानाला अचानक आग लागली. पाहता पाहता या आगीने रौद्ररूप धारण केले आणि दुकानाच्या पाठीमागील खोलीत ठेवलेल्या चार सिलिंडरपैकी एका सिलिंडरचा गळतीमुळे भीषण स्फोट झाला. या स्फोटाचे हादरे परिसरातील अनेक घरांना बसले. या दुर्घटनेत पाठीमागच्या खोलीत राहणाऱ्या सुनंदा राजेंद्र मोरे (४५) या महिलेचा होरपळून दुर्दैवी मृत्यू झाला.



घटनेची माहिती मिळताच अग्निशमन दलाच्या पथकाने तातडीने धाव घेत आग आटोक्यात आणली. तत्पूर्वी, परिसरातील नागरिकांनी जीवाची बाजी लावून इमारतीत अडकलेल्या ९ जणांना सुखरूप बाहेर काढले. मृत महिलेचा मुदतेह शवविच्छेदनासाठी घाटी रुग्णालयात पाठवण्यात आला आहे.



या दुर्घटनेनंतर भाजपचे स्थानिक नगरसेवक अशोक दामले यांनी बोलताना महावितरणच्या कारभारावर तीव्र संताप व्यक्त केला. दामले म्हणाले, घटना घडल्यानंतर आम्ही तातडीने महावितरणला वारंवार फोन करून वीजपुरवठा खंडित करण्याची निवृत्ती करत होते, परंतु त्यांनी कोणताही रिस्पांस दिला नाही. आमच्या

# चैतन्य ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या वतीने योग शिक्षक डॉ.अशोक सरदे यांचा सत्कार

वैजापूर दि.२१ (प्रतिनिधी)- येथील योगातज्ञ शिक्षक डॉ. अशोक सरदे यांचा शनिवार(ता.२०)रोजी सकाळी चैतन्य ज्येष्ठ नागरिक सेवा संघातर्फे भव्य सत्कार करण्यात आला.येथील श्री साई बाबा मंदिराच्या आवारात हा कार्यक्रम संपन्न झाला.



पाहता चैतन्य संघाने त्यांचा सत्कार कार्यक्रम ठेवला

होता.याप्रसंगी सत्काराला उत्तर देतांना डॉ. सरदे म्हणाले की

योग नियमित केल्याने जीवन सत्वम् ,शिवम्, सुदम बनते,

नाडी परीक्षण करूनच योगासने करावीत असे मार्गदर्शन त्यांनी उपस्थित ज्येष्ठ नागरिकांना केले.या प्रसंगी अध्यक्षस्थानी साहेबराव साळुंके होते.तसेच प्रकाशशेट बोध्या,ठाकूर धोंडीरामसिंह राजपूत, सी. ए.दीपक शिंदे,रमेश जोशी नाना,अशोक धसे,बबनराव क्षीरसागर, रघुनाथ क्षीरसागर, सुभाष आंबेकर, सुभाष चाफेकर, सुरेश संत, कृष्णराव कांबळे,एस. डी. त्रिभुवन, रघुनाथ जाधव,यांची प्रमुख उपस्थिती होती.सूत्र संचलन श्री कोलते यांनी सादर करून पसायदान म्हटले.

# नवनि्युक्त प्रशासनाधिकारी व विस्तार अधिकारी यांचा मनाप केंद्रीय शाळा नारेगाव येथे सत्कार



छत्रपती संभाजीनगर दि.२० (प्रतिनिधी)- छत्रपती संभाजीनगर पालिका शिक्षण विभाग अंतर्गत मां .आयुक्त अमोल येडगे यांच्या आदेशानुसार मनाप प्रशासन अधिकारी म्हणून संजीव सोनार , विस्तार अधिकारी श्रीमती रईसा बेगम (युआरसी १), तसेच विजय कोल्हे (युआरसी २) यांची नियुक्ती झाली आहे. त्यामुळे यांचा सत्कार मनाप केंद्रीय प्राथमिक व माध्यमिक विद्यालय नारेगाव येथे मराठी व उर्दू माध्यम यांच्या वतीने करण्यात आला. केंद्रीय

मुख्याध्यापिका तिलोत्तमा मापारी आणि मुख्याध्यापक शेख जुबेर यांच्या मार्गदर्शनाखाली सर्व शिक्षकांच्या वतीने हा सत्कार व सन्मान करण्यात आला. निवडीनंतर या प्रथम सत्काराला उत्तर देताना मान्यवरांनी आनंद व्यक्त केला आणि शाळांसाठी व शिक्षकांसाठी भरघोस व चांगले कार्य करण्याचा मानस व्यक्त केला. शिक्षकांनी गुणवत्ता वाढीसाठी प्रयत्न करावेत असे आवाहन केले. या कार्यक्रमाला शाळेतील सर्व शिक्षक उपस्थित होते.

# कर्मचारी हित जपणारी कंपनी, स्वच्छतेसाठी कटिबद्ध टीम; दरमहा ५ वृक्ष लागवडीचा अनोखा संकल्प!

छत्रपती संभाजीनगर दि.२० (प्रतिनिधी)- छत्रपती संभाजीनगर महानगर पालिकेचे महापौर समीरदादा राजुरकर, आयुक्त अमोल येडगे तथा घनकचरा व्यवस्थापन विभागाचे प्रमुख उपायुक्त श्री नंदकिशोर भोवे यांच्या मार्गदर्शनाखाली कार्यरत कंपनीने आपल्या सर्व घंटागाडी कर्मचारी, सुपरवायझर, ड्रायव्हर व प्रभाग इंचार्ज यांना शासनाने निश्चित केलेल्या किमान वेतन कायदानुसार नियमित व योग्य वेतन, पीएफ आणि ईएसआयसी यांसह विविध लाभ दिल्याबद्दल कर्मचाऱ्यांनी कंपनी व्यवस्थापनाबद्दल समाधान व्यक्त केले.

कर्मचाऱ्यांच्या हिताला प्राधान्य देत वेतन, सुविधा व कल्याणकारी उपक्रम राबविणाऱ्या कंपनीच्या कार्याची दाखल घेत



सर्व कर्मचारी, सुपरवायझर व अधिकाऱ्यांनी श्री. अनवर सत्तार सर आणि शहजाद सर यांचा पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार केला. यावेळी कंपनीने कर्मचारी हितासाठी केलेल्या सकारात्मक कार्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्यात आली.

पर्यावरण संवर्धनासाठीही योगदान देण्याचा निर्धार कर्मचाऱ्यांनी व्यक्त केला. कार्यक्रमादरम्यान अनवर सत्तार यांच्या हस्ते वृक्षारोपण करण्यात आले. यावेळी त्यांनी, "शहरातील स्वच्छतेचे कार्य वृक्षांप्रमाणे सतत वाढत राहिले पाहिजे. कर्मचाऱ्यांनी उत्साहाने व जबाबदारीने काम करून शहराला अधिक स्वच्छ, सुंदर आणि हिरत बनवावे," असे मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाला प्रमुख उपस्थिती म्हणून दिल्याद खान उपस्थित होते. तसेच घंटागाडी इंचार्ज सदाशिव सापटे, योगेश कंडेरा, मुस्ताक शेख, शारीक बेग, रवी गायकवाड यांच्यासह सुपरवायझर अमन नाथभजन, कुणाल चव्हाण, वैभव खरात, मयूर पल्हाड, चेतन सुरडकर आणि इतर कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

# विद्यार्थी जीवनातिल योगासनाने मन, बुद्धी व आरोग्याचा सर्वांगीण विकास शक्य-धोंडीरामसिंह राजपूत

वैजापूर दि.२० (प्रतिनिधी)- शालेय जीवनात विद्यार्थ्यांना योगासनाने योग्य ,सुखबद्ध व कृतीयुक्त परिपूर्ण ज्ञान मिळाले व त्यांनी या ज्ञानाचा सातत्यपूर्ण अभ्यास चालू ठेवला तर आजचे विद्यार्थी उद्या निरोगी, उत्साही,सक्षम,सुदृढ, व कृतिशील दिसतील व देशाच्या उन्नती व विकासाला मोठा हातभार लावतील असे उदागर सेवा निवृत्त शिक्षणाधिकारी धोंडीरामसिंह राजपूत यांनी आंतरराष्ट्रीय योग दिन निमित्त आयोजित कार्यक्रमात तालुक्यातील दहेगाव येथील झुंजी माध्यमाच्या कै.दादासाहेब रामकृष्ण बाबा पाटील या ग्रामीण भागातील कनिष्ठ महाविद्यालयात काढले.ते पुढे म्हणाले की, योगासन



नियमित केल्याने मन, शुद्ध, निर्मळ व बुद्धी तल्लख बनते,शरीर निरोगी राहते.धोंडीरामसिंह राजपूत यांनी विद्यार्थ्यांसमोर पद्मासन, वज्रासन सिद्धासन,उष्ट्रासन, पवनमुक्तासन, हस्तपादासन, ताडासन, तसेच

सूर्यनमस्कार,प्राणायाम स्वतः करून विद्यार्थ्यांकडून करवून घेतले.या आसनांचे शारीरिक, बौद्धिक,आरोग्य लाभ ही विशद केले. या समयी सहाशे विद्यार्थ्यांनी या उपक्रमात सहभाग घेतला. या

प्रसंगी प्राचार्य शेख ,एम.एन. यांची प्रमुख उपस्थिती होती. शालेय समिती अध्यक्ष पुष्कर काकासाहेब पाटील यांच्या मार्गदर्शनाखाली ग्रामीण भागातील या कनिष्ठ महाविद्यालयात साडे सहाशे

विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत.योग शिक्षक यू. के.फाळके यांनी ही सहभाग नोंदविला. सूत्र संचलन जी.पी.सोनवणे व नावेद शेख यांनी केले.आभार व्ही.सी.जाताप यांनी मानले.

# स्मार्ट मीटरविरोधात भवानीनगर क्रांती कृती समितीचा एल्गार; २३ जून रोजी महावितरण मुख्य कार्यालयावर भव्य जनआक्रोश मोर्चा

छत्रपती संभाजीनगर दि.२० (प्रतिनिधी)- भवानीनगर येथील मातोश्री निवास येथे भवानीनगर क्रांती कृती समितीची महत्त्वपूर्ण बैठक पार पडली. या बैठकीत शासनाकडून राबविण्यात येत असलेल्या स्मार्ट मीटर योजनेविरोधात तीव्र नाराजी व्यक्त करण्यात आली असून, या योजनेच्या निषेधार्थ येत्या २३ जून रोजी महावितरण मुख्य कार्यालयावर भव्य जनआक्रोश मोर्चा काढण्याचा निर्णय समितीतर्फे घेण्यात आला.

बैठकीत स्मार्ट मीटरविरोध हा सध्या सर्वसामान्य नागरिकांसाठी अत्यंत महत्त्वाचा विषय असल्याचे अधोरेखित करण्यात आले. शासनाच्या हुकूमशाही पद्धतीने स्मार्ट मीटर बसविण्याची मोहीम सुरू असून, यामुळे सामान्य नागरिकांना विनाकारण वेढीस धरले जात असल्याचा आरोप समितीच्या पदाधिकाऱ्यांनी केला. त्यामुळे स्मार्ट मीटर योजना तातडीने मागे घेऊन ती पूर्णपणे हट्टपार करण्याची गरज असल्याचे मत महावितरण मुख्य कार्यालय, जुबली पार्क, छत्रपती संभाजीनगर येथे समाप्त होणार असून, तेथे महावितरण प्रशासनास निवेदन सादर करण्यात येणार आहे.

या मोर्चासाठी सिटी चौक पोलीस ठाण्यात रीतसर परवानगी अर्ज दाखल करण्यात आला असून त्याची प्रत प्रशासनासही सादर करण्यात आली आहे. बैठकीस आनंद परदेशी, दिनेश कावळे, सुप्रियाताई चव्हाण, मनोज बल्लाड, विनोद पवार, धिंज वर्मा, वैभव सालपे, कृष्णा वाडेकर, सोमनाथ उणे, रामेश्वर धर्मे, धरम शिंदे, संजय चव्हाण, नरेंद्र चिंचोळकर, रवींद्र जाधव, विंनर कावळे, संजु उणे, हिरालाल उणे, भूषण कुलकर्णी, अजय निकम, अरुण निकम, गंगासागर कावळे, अर्जुन कावळे, बाबूभाई शेख, प्रदीप साबणे, अमोल कावळे, तेजस कावळे, अहमद भाई, सुनील खरडकर, रेखा काबरा, दशमुखे अक्का, सरस्वती गवारे, मंगल कगसे, मोहिनी परदेशी, अनिता पवार, आशा झाडगे, रोहिणी कुलकर्णी, प्रमोद तिवारी, गणेश काथार, वनश्याम तिवारी, जितेंद्र परदेशी, अश्विनी अग्रवाल, वैशाली सरसमकर, सारिका सरसमकर, शांता जैस्वाल, मंगेश वाघ,महेश कुलकर्णी,मीना हुरसुलकर, लक्ष्मीबाई गुधनिये, शीतल काथार,प्रवीण टाक, शीतल सर्जे, सविता गावडे, लुंगारे मायवी दीपा सरोने, मिथुन गुडनिये, कैलास रवी, शंभू चव्हाण, गणेश गुडनिये आणि सुरेश गुडनिये उपस्थित होते.

# नांदेड येथे नागरी संरक्षण मूलभूत प्रशिक्षण कार्यक्रमाची यशस्वी सांगता

नांदेड दि.२० (प्रतिनिधी)- नांदेड विभागाच्या इतिहासात प्रथमच, नांदेड विभागीय रेल्वे व्यवस्थापक मा. श्री प्रदीप कामले यांच्या मान्यता व मार्गदर्शनाखाली दिनांक १५ ते २० जून २०२६ या कालावधीत सहा दिवसीय नागरी संरक्षण मूलभूत प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे यशस्वी आयोजन करण्यात आले.

दक्षिण मध्य रेल्वे नागरी संरक्षण संघटनेतर्फे आयोजित या प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा उद्देश नागरी संरक्षण स्वयंसेवकांची आपत्कालीन परिस्थितीतील तयारी व प्रतिसाद क्षमता अधिक सक्षम करणे हा होता. या प्रशिक्षणामध्ये

अग्निरक्षका, मूलभूत जीवनरक्षक उपाय, बचाव व सुटका तंत्र तसेच आपत्ती व्यवस्थापन या विषयांवरील सैद्धांतिक मार्गदर्शनाबरोबरच सिंकेंद्राबाद व नांदेड येथील अनुभवी प्रशिक्षकांकडून प्रात्यक्षिकांचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी नांदेड येथील नागरी संरक्षण विभागाचे विभागीय आपत्कालीन अधिकारी श्री श्रीनिवास सूर्यवंशी यांनी समन्वयाची जबाबदारी प्रभावीपणे पार पाडली. तसेच नांदेडचे नागरी संरक्षण निरीक्षक श्री महारुद्र डिगाळे, श्री उत्तम जाधव, शिवाजी सूतारे यांनी प्रशिक्षणामध्ये

संरक्षण निरीक्षक श्री सुधीर बाबु, श्री अब्दुल हकीम आणि श्री रामबाबू यांनी विशेष सहकार्य करून प्रशिक्षणार्थींना आपत्कालीन परिस्थितीत प्रभावीपणे कार्य करण्यासाठी सक्षम बनविण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावली.

समारोप समारंभाचे आयोजन नांदेड येथील डीआरएम परिषद सभागृहात करण्यात आले. यावेळी नांदेड विभागीय रेल्वे व्यवस्थापक मा. श्री प्रदीप कामले यांनी प्रशिक्षणार्थींच्या उत्साह व समर्पणाचे कौतुक केले तसेच आपत्ती व्यवस्थापनात शारीरिक तंदुरुस्ती, सततची तयारी आणि नियमित सराव यांचे महत्त्व अधोरेखित केले. या कार्यक्रमास वरिष्ठ विभागीय सुरक्षा आयुक्त, नांदेड श्री दीपचंद्र आर्य तसेच दक्षिण मध्य रेल्वे मजदूर युनियन, नांदेडचे सचिव श्री टी. मणी कुमार यांनीही उपस्थित राहून आपत्ती व्यवस्थापन व जनसेवेमध्ये नागरी संरक्षण स्वयंसेवकांची महत्त्वपूर्ण भूमिका अधोरेखित केली. मान्यवरांनी प्रशिक्षण यशस्वीरित्या पूर्ण केलेल्या सर्व प्रशिक्षणार्थींचे अभिनंदन केले आणि प्रशिक्षणा दरम्यान प्राप्त झालेले ज्ञान व व्यावहारिक कौशल्ये रेल्वे प्रशासन तसेच समाजाच्या आपत्कालीन प्रतिसाद क्षमतेला अधिक बळकटी देतील, असा विश्वास व्यक्त केला.

**लोकविजय CHANGE OF NAME**  
I have changed my Name.  
My Old Name was SHAIKH TAHER GAFUR.  
Now my NEW NAME is SHAIKH TAHER SHAIKH GAFUR  
as per PAN and ADHR No. 851515840355