



विजयादशमीच्या हार्दिक शुभेच्छा

Postel Regi. No. - AMT/RNP 546/2024-2026

RNI No. - MAHMAR 2023/84526

वर्ष - २ रे अंक - २३२ वा अमरावती (महाराष्ट्र) शनिवार दि. १२ ऑक्टोबर २०२४ संपादक - शुभांगी जोशी मुल्य - १ रु. पृष्ठ - ६



अमरावती शहरातील मालमतांना
जुनी कटप्रणाली लागू केल्याबद्दल

आपले शतकः

आमार



जनसंज्ञान

यात्रा

रविवार १३ ऑक्टोबर २०२४, दुपारी १.३० वाजता

स्थळ : संत गाडगेबाबा समाधी मंदिर प्रांगण,
गाडगे नगर, अमरावती

अंशान्वरीत आणले
हातिक रथाघात



आ.सौ.सुलभाताई खोडके यांची विकास कामे

दस्ते विकास
व पायाभूत
सुविधांची निर्मिती
742 कोटी

आरोग्य सेवा
सुविधा व
विस्तार
196 कोटी

पाणी पुरवठा
व वितरण
योजना
1000 कोटी

आवास
योजना
190 कोटी

इमारती
बांधकामे
719 कोटी

चौकांचे
सौंदर्यीकरण
7 कोटी

शेक्षणिक
विकासाच्या सुविधा
(सारथी केंद्र सह अन्य
शेक्षणिक सुविधा)
263 कोटी

पर्यटन
विकास
27 कोटी

क्रीडा
सुविधांची
निर्मिती
82 कोटी

महावितरण
सुविधांची कामे
49 कोटी

सौ.सुलभा संजय खोडके आमदार, अमरावती विधानसभा

■ वर्ष - २ रे ■ अंक - २३२ वा ■ अमरावती (महाराष्ट्र) ■ शनिवार दि. १२ ऑक्टोबर २०२४ ■ संपादक - शुभांगी जोशी ■ मुल्य - १ रु. ■ पृष्ठ - ६



आज विजयादशमी...!! कुप्रवृत्तींवर सत्प्रवृत्तींच्या विजयाचा दिवस

दसरा हा भारतीय संस्कृतीतील एक महत्वाचा सण आहे, जो विविध परंपरा, कथा आणि मूर्खे घेऊन येतो. 'विजयादशमी' म्हणूनही ओळखला जाणारा हा सण चांगल्याचा वाईटावर विजय दरवितो. रामायण आणि महाभारतासारख्या महाकाव्यांमध्ये याचा उल्लेख आहे, दसन्याशी रामायणातील एक प्रमुख घटना जोडलेली आहे. प्रभू रामाने रावणाचा वध केला, जो अत्याचारी राजा आणि ज्ञानाचा अपमान करणारा होता. हा प्रसंग नीतिमत्त्वाचा विजय आणि वाईट विचारांवर नियंत्रण मिळवण्याचे प्रतीक आहे. रावण दहा शिरांचा होता, ज्यांना घमङ्ग, क्रोध, लोभ, वासना, मत्सर, मोह, माया, स्वार्थ, द्वेष आणि अहंकार अशा नकारात्मक प्रवृत्तींचे प्रतीक मानले जाते. त्यांचा नाश म्हणजेच दसरा. पांडवांनी कौरवांवर विजय मिळवला. त्यामुळे, दसरा केवळ विजयाचा उत्सव नाही, तर सत्य, नीतिमत्ता, आणि संघर्षमधील धैर्याचे प्रतीक आहे. दसन्याच्या निमित्ताने भारतीय समाजातील विविध भागांमध्ये वेवेगल्या प्रथांचे पालन केले जाते. महाराष्ट्रात दसन्याच्या दिवशी शामी वृक्षाची पूजा केली जाते. पांडवांनी आपल्या वनवासाच्या काळात आपल्या शस्त्रासांची शमी वृक्षाखाली गुप्त ठेवली होती, असे मानले जाते. त्यांच्या विजयाच्या स्पर्धार्थ शमीची पूजा केली जाते आणि ती विजयी भव, असा आशीर्वाद देते. तर बंगलामध्ये दुर्गा पूजेचा महत्वपूर्ण भाग म्हणून हा सण साजरा केला जातो. दुर्गा मातेच्या महिंसासुरावर विजयाचेही प्रतीक मानला जातो. या गोदीत महिंसासुर नावाचा असुर अत्यंत शक्तिशाली झाल्यामुळे देव आणि मानवांच्या जीवनात अराजक माजले होते. त्याचा नाश दुर्गा मातेने केला, ज्यामुळे सुजनशक्तीच्या विजयाचे प्रतीक म्हणून दसरा महत्वाचे मानले जाते. कर्णाटकातील मैसूरू शहरातही दसन्याच्या धूमधडाक्याने सण साजरा केला जातो. सर्वच प्रथा आणि समारंभांचा मुख्य थाग म्हणजे वाईट प्रवृत्तींवर चांगुलपणाचा विजय आणि सामाजिक सलोख्याचा संदेश. दसन्याच्या निमित्ताने शस्त्रपूजन करण्याची प्रथा देखील आहे, ज्यामुळे आपण स्वतःला सुधारण्यासाठी आणि समाजात शांती आणि सुव्यवस्था प्रस्थापित करण्याच्या दायित्वाची आठवण होते. या सणाच्या काळात बाजारपेठांमध्येही उत्साहाचे वातावरण असते, कारण लोक नवीन वर्ज, आभूषणे, आणि इतर वस्तु खरेदी करून सण साजरा करतात. दसरा सण के वळ विजयाचा उत्सव नसून तो आपल्या व्यक्तिगत आणि सामाजिक जीवनातील अंधकारावर प्रकाश टाकण्याचे प्रतीक आहे. आमच्या असंख्य वाचकांना, शुभचिंतकांना विजया दशमीच्या खूप खूप शुभेच्छा !

प्रा. शुभांगी जोशी
संपादक

दुर्दैवाने राज ठाकरे महाराष्ट्र लुटण्यांच्या पाठीशी; पांडकास्टवरुन संजय राऊतांचा टोला

विदर्भ प्रजासत्ताक दि. १२नामापूर्व

दसन्याच्या निमित्ताने राज्यात चार दसरा विविध मेलाव्यांचे आयोजन करण्यात आलं आहे. मुंबईत शिवसेना उद्घव बाळासाहेब ठाकरे पक्षाचा आणि शिवसेना शिंदे गटाच्या दसन्या मेलाव्याच्या आयोजन करण्यात आलं आहे. या मेलाव्याच्या निमित्ताने ठाकरे गट आणि शिंदे गट पुन्हा एकदा आक्रमक झाला आहे. दुसरीकडे मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी ही पॉडकॉस्टच्या माध्यमातून जनतेशी संवाद साधला. याचेली राज ठाकरे यांनी पॉडकॉस्टच्या संवादात यांनी महाराष्ट्राचे सोनं गेली अनेक वर्ष लुटले.



जात आहे, अशी टीका केली. तसेच विधानसभा निवडणुकीत मतदानवेळी बेसावध राहूनका असं आवाहन राज ठाकरे यांनी पॉडकॉस्टच्या ताकरेनी कैले. राज ठाकरेच्या पॉडकॉस्टवरुन ठाकरे गटाचे खासदार संजय राऊत दिलं असल्याचे संजय राऊत म्हणाले.

मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी दसन्यानिमित्त राज्यातील जनतेशी, मनसेच्या कार्यकर्त्यांशी संवाद साधला. महाराष्ट्र साकारण्यासाठी मला संधी द्या, असे आवाहन यावेळी राज ठाकरे यांनी केलं. महाराष्ट्र लुटण्याचे काम सुरु आहे. त्यामुळे येणाऱ्या निवडणुकीत मतदारांनी बेसावध न होता मतदान करावं असं राज ठाकरे यांनी महाराष्ट्राचे गोपनीय यावरुनच संजय राऊत यांना सवाल विचारला. त्यावर बोलताना राज ठाकरेनी महाराष्ट्र लुटीला समर्थन दिलं असल्याचे संजय राऊत म्हणाले.

विदर्भ प्रजासत्ताक दि. १२नामापूर्व

भारताचे संरक्षण मंत्री राजनाथ सिंह यांनी दसरा सोहळ्याच्या निमित्ताने पश्चिम बंगला येथील सुकन्या सैन्य तालावर पारंपरिक पद्धतीने शशास्त्रांची विशेषत पूजा केली. या दरम्यान यांनी शशास्त्र पूजे संबंधी अनेक महत्वाच्या बाबी सांगितल्या. भारत जरी शांतताप्रिय देश असला तरी गरज पडल्यास या शशास्त्रांचा वापर करीत आला आहे. संरक्षण मंत्रांनी कलश पूजेने या शशास्त्रांच्या पूजेची सुरुवात

केली. त्यानंतर सैन्यांच्या मशिन गन आणि वाहानांची पूजा केली. त्यांनी अत्याधुनिक

पायदल, तोफानाम, आणि संचार वाहने, ड्रेन यांची देवील पूजा केली. या प्रसंगी राजनाथ सिंह यांनी आपल्या हिताला काही धोका निर्माण होतो. तेव्हा आम्ही कोणतेही मोठे पातळ उचलायला संकेच करत नाही. शशपूजा म्हणजे स्पष्ट संकेत आहे की गरज पडेल तेव्हा या हत्यारे आणि उपकरणाचा वाढ करण्यावर आमच्या

देशात कदूरतावादाला चिथावणी देणाऱ्या घटनामध्ये अगानक वाढ; सरसंघालकांनी व्यक्त केली चिंता

विदर्भ प्रजासत्ताक
दि. १२नामापूर्व

गेल्या काही वर्षांमध्ये माहिती आणि तंत्रज्ञान क्षेत्रात मोठे बदल झालेले आहेत. या क्षेत्रात आपल्याला अनपेक्षित असेही घटना घटावला मिळत आहेत. ओटीटी प्लॅटफॉर्म वेदेखिल यापैकीच एक आहे. दरम्यान, या क्षेत्रात वेवेगले बदल झाल्यामुळे त्यावर नजर ठेवण्यासाठी तसेच विशिष्ट चौकट ठरवून देण्यासाठी सर्वसंघालकाकरणात आधारे समाजाचा वैशिष्ट्यांच्या आधारे असलेला याची कांगडा विदर्भात आहे. त्यामुळे आज देशाच्या वाव्यांसाठी विशिष्ट चौकट ठरवून देण्यासाठी समाजाला वंगळे करून संघर्ष निर्माण करण्याचा प्रयत्न सुरु आहे. त्यामुळे आज देशाच्या वाव्यांसाठी संघर्षांची घटनामध्ये असलेल्या पाज, जम्प-काशीर, लडाख; सागारी सीमाक्षेत्रातील केंद्र, तामिळनाडू आणि बिहारापासून मणिपूरपर्यंत यांच्या संघर्ष पूर्वांचल अस्वस्थ आहे. देशात विनाकारण कदूरतावादाला विथावणी देणाऱ्या घटनामध्ये अचानक वाढ होताना दिसते आहे. परिस्थिती किंवा धोरणाबदल असेतो असू शकतो,

ओटीटी प्लॅटफॉर्म बाबत हि सरसंघालकांचे परखड मत



परंतु ते व्यक्त करण्याचे आणि म्हटले आहे, याकडे विरोध करण्याचे लोकशाही मार्ग आहेत. त्यांचे पालन न करात हिंसाचाराकरणे, समाजातील शारीरिक प्रात्यक्षिकांचे एखाद्या विशिष्ट वर्गावर हल्ला करणे, विनाकारण हिंसाचार करणे, भीती निर्माण करण्याचा प्रयत्न करणे, ती गुंडगिरी आहे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी अशी धोरणाबदल असेतो असू शकतो,

कृतींवर वाईट परिणाम करत आहेत. मोठ्यांसोबतच मुलांच्या हातातही भोवाइल पोहोचवला आहे, तिथे काय दाखवलं जात, मुलं काय पाहत आहेत, यावर फारसा नियंत्रण नाही. साहित्याचा उद्घेख करणे म्हणजे सभ्यतेचे उद्घेख होईल, हे अत्यंत धृत्याप्यद आहे. आपल्या स्वतःच्या घरात, कुटुंबात आपल्या समाजात जाहीराती आणि व्यक्त केली व्यक्तिप्रतीक वापर नेमक काय म्हणाले भागवत?

सोशल मिडियाचा वापर समाजाला जोडवायाची वापर समाजाला जोडवायाची नाही तसेच नसून बनवायासाठी आपल्या व्यक्तिप्रतीक व्यवस्था पुन्हा जागृत करायची असल्याचे भागवत म्हणाले. ओटीटी प्लॅटफॉर्मवर नेमक काय म्हणाले भागवत?

नयब सिंह सैनी १७ ऑक्टोबरला

हरियाणाच्या मुख्यमंत्रिपदाची शपथ घेणार पंतप्रधान नरेंद्र मोदीही राहणार उपस्थित



विदर्भ प्रजासत्ताक दि. १२नामापूर्व कुलाहातील बहुमत निवडणुकीत भारतीय जनता पार्टी आता सत्तास्थापन करणार आहे. येत्या १७ ऑक्टोबर रोजी भाजपा नेते व यांनी मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्यमंत्रिपदाची शपथ घेतील. त्यांच्या बाबीर भारतीय जनता पार्टी आहे. येत्या १७ ऑक्टोबर रोजी भाजपा नेते व यांनी मुख्यमंत्री व इतर मंत्रांचे शपथविधी पार पडतील. अलीकडे तिळीत खडूर व नायब सिंह सैनी यांची मूल्यांचे नेपालीकडे नायब आहे. यांनी संस्कृतिक दृष्टीकोन होती आही. आपल्या नायबांनी यांची नायब सिंह सैनी यांची शपथविधीसाठी आपल्या वाईट संस्कृतीक दृष्टीकोन होती आही. यांनी आपल्याला आपल्या वाईट संस्कृतिक दृष्टीकोन होती आही. यांनी आपल्या वाईट संस्कृतीक दृष्टीकोन होती आही. यांनी आपल्या वाईट संस्कृतीक दृष्टीकोन होती आही. यांनी आपल्या वाईट संस्कृतीक दृष्टीकोन होती आही. यांनी आपल्या

संघावकीय

नवे युग, नवे सीमोलुंघन

'आश्विन शुद्ध दशमी' हा दिवस विजयादशमी म्हणून साजरा केला जातो. दसरा हा सण भारतीय परंपरेनुसार साडेतीन मुहूर्तांपैकी एक होय. 'विविधतेत एकता' हे भारतीय संस्कृतीचे वैशिष्ट्य व वेगळेपण या सणाच्या निमित्ताने दिसून येते. या दिवशी सीमोलुंघन, शमीूजन, अपारजिता पूजन आणि शश्पूजन केले जाते. त्यामुळे हा दिवस ऐतिहासिक विजयाचे स्मरण करणारा आणि भारतीय समाजाचे रक्षण करणारा तसेच शौर्य, पराक्रम आणि विद्वान्यांचा गौरव करणारा दिवस आहे.

उभारल्या जातात आणि विजयी पताका फडकत ठेवून आनंदोत्सव साजरा केला जातो. या पराक्रमाचे प्रतीक म्हणून शश्पूजन केले जाते आणि ज्ञानसामर्थ्याचे प्रतीक म्हणून 'सारस्वत पुरु' ग्रंथाचेही पूजन करतात.

मध्यमुगीन वीर मराठे व राजपूत विजयादशमीच्या शुभ दिवशीच अन्याय करणार्या मुघलाविस्तु युद्ध मोहिमाना प्रारंभ करत असत. आपला इतिहास नव्याने सुवर्णक्षराने लिहिण्याचा संकल्प प्राचीन व मध्ययुगीन काळात महाराणा प्रताप, छत्रपती शिवाजी महाराज यांनी याच दिवशी केला. त्यामुळे स्वातंत्र्याचे व स्वराज्याचे रक्षण करण्याचा हा संकल्प दिवस होय, असे मानले जाते. या दिवशी सरस्वतीची पूजा करून सर्वोच्च धन असलेल्या ज्ञानाची उपासना केली जाते. पाठीवर 'श्री गणेशाय नमः' असे लिहून पाठीपूजा केली जाते. तसेच पूजनीय ग्रंथ समारे ठेवून त्यातील विचारांनेही महत्व जाणले जाते.

नवरात्रीच्या निमित्ताने देवीचे जागण केले जाते. दुर्गा किंवा भवानी ही महिषासुराचे मर्दन करते. अन्याय आणि आसुर प्रवृत्तीवर ती मात करते. छत्रपती शिवाजी महाराजांनी हिंदवी स्वराज्य उभारीची प्रेरणा तुळजारूच्या भवानीमातेने राजांच्या स्वापात येऊन दिली, असे 'सभासद' बखरीत नमूद केले आहे. देवीच्या घटाची स्थापना आश्विन शुद्ध प्रतिवेदना केल्यानंतर देवीचे नवरात्र मुरु होतात आणि दहाव्या दिवशी विजयादशमीच्या सणाचा उत्सव साजरा केला जातो. महाराष्ट्रानी गवणाचा पराभव केला आणि या दिवशी ते पुण्यश अर्थांदेत परतले. यानिमित्ताने गुढ्या

व आपटचाची पाने दिली जातात. या दिवशी सीमोलुंघन, शमीूजन, अपारजिता पूजन आणि शश्पूजन केले जाते. त्यामुळे हा दिवस ऐतिहासिक विजयाचे स्मरण करणारा आणि भारतीय समाजाचे रक्षण करणारा तसेच शौर्य, पराक्रम आणि विद्वान्यांचा गौरव करणारा दिवस आहे.

विजयादशमीच्या शुभ दिवशीच अन्याय करणार्या मुघलाविस्तु युद्ध मोहिमाना प्रारंभ करत असत. आपला इतिहास नव्याने सुवर्णक्षराने लिहिण्याचा संकल्प प्राचीन व मध्ययुगीन काळात हा एक कृषी संस्कृतीशी निगडीत लोकोत्सव होता. पिंकांची निगा व काळजी घेतल्यानंतर धन-धान्य घरी येत असे. त्यावेळी होणारा आनंद व्यक्त करण्यासाठी ग्रामीण भागात हा सण साजरा केला जात असे.

उत्तर, दक्षिण, पूर्व, पश्चिम भारतात चहू दिशांमध्ये दसरा वेगवेगळ्या पद्धतीने व तेवढाच्या उत्साहाने साजरा केला जातो. 'विविधतेत एकता' हे भारतीय संस्कृतीचे वैशिष्ट्य व वेगळेपण दसरा सणाच्या निमित्ताने दिसून येते. दसर्याच्या दिवशी आपल्या गावाच्या, शहराच्या सीमा ओलांडून शमी व आपटचाची पाने आणली जातात व ती एकमेकांना देऊन अभीष्टीचिन्तन केले जाते. ही पाने म्हणजे सोन्ना-चांदीचे प्रतीक आहेत, असे समजून ती समाजांमध्ये एकमेकांना वाटली जातात. दसरा भारतामध्ये वेगवेगळ्या पद्धतीने साजरा केला जातो. उत्तर प्रदेशात या दिवशी रावणाचे दहन करण्याची परंपरा आहे. तसेच राजस्थान व मध्य प्रदेशातसुद्धा हा सण प्रभू रामचंद्राच्या विजयाचे प्रतीक म्हणून युद्धी उभारून साजरा केला जातो. बंगलामध्ये दुर्गुंजिले महत्व असून या पूजेच्या अंतिम चरणात दशहरा म्हणजे दसरा साजरा केला जातो. सर्व प्रांतांमध्ये म्हैसूरचा दसरा सर्वांत प्रसिद्ध आहे. येथे गजराजांचा उपयोग करून दीपांकांने दिवशी परस्पराना सोने म्हणून शमी

इतर वेळी पूजेत आंब्याचे, विड्याचे पान; पण दसर्याला का बरं आपटचाच्या पानाला मान?

दि.१२ विदर्भ प्रजासत्ताक -

दरवर्षी दसर्याला आपण सोने म्हणून आपटचाची पाने एकमेकांना देतो, नव्हे तर त्याला सोने लुट्यो असे म्हणतो. पांतु वर्षभरात याच आपटचाच्या पानांकडे आपले लक्ष्मुद्दा जात नाही. मग एस्टी उल्लिखीची किंवा बेलाची, आंब्याची पाने परंत्र म्हणून पूजेत वापरली जात असताना दसर्याच्या शुभ मुहूर्तावर आपटचाची पानेच का देतात, यामापाली पौराणिक कथा जाणून घ्या.

पैठण शहरात देवदत नवाच्या एका गृहस्थास कौत्स नावाचा हुशार आणि सुरुणी मुलगा होता. तो विद्यासंपादनासाठी वरतंतु ऋषीच्या घरी येऊन राहिला होता. त्या काळात ऋषीच्या म्हणजे पूरुच्या घरी राहुलच विद्या संपादन करण्याचा परिपाट होता. कौत्स जात्याच शुशार असल्यामुळे तो थोड्याच दिवसात सर्व शाश्वांमध्ये प्रवीण झाला. गुरुंचा आश्रम सोडताना काय गुरुदक्षिणा द्यावी, या विचारात पडून त्याने शर्टी गुरुंचाच त्रमी काय गुरुदक्षिणा द्यावी? असे विचारले. यावर गुरु म्हणाले, 'गुरुदक्षिणा मिळावी, या गुरुदक्षिणा द्यावी' तुला विद्या शिकवली नाही. शिष्य विद्या उत्तम शिकला की गुरुला गुरुदक्षिणा मिळाली.' पण या उत्तराने कौत्साचे समाधान जाले नाही. तो पुन्हा पुन्हा काय गुरुदक्षिणा देऊ, विचारत राहिला.

शेवटी वरतंतु म्हणाले, 'मी तुला चौदा विद्या शिकवल्या. प्रत्यक्ष विद्येवढल एक कोटी याप्रामाणे मला तू चौदा कोटी सुवर्णमुद्रा घेऊन रघुराजाने एकाच दात्याकडून आणलेल्या असल्या एकाच दात्याकडून आणलेल्या असल्या

पाहिजेत.'

गुरुंचीची ही अट पाळणे कौत्सास



विनंती केली. गुरुंची फक्त चौदा कोटी मुद्रा घेतल्या आणि बाकीच्या कौत्सास परत तिल्या. परत मिळालेल्या सुवर्णमुद्रा या आपल्या नव्हेत, म्हणून कौत्सासे रघुराजाकडे त्या परत आणल्या. पण रघुराजा म्हणून लालाचा, क्रया माझाची होता. मी त्या घेणार नाही. त्याने याचा आपटचाच्या शामीच्या झाडाखाली या सुवर्णमुद्रा पूर्ण मिळाल्या होत्या, तिथे येऊन तेऊन तेवल्या आणि लोकांना त्या लुन न्या असे सांगिले. तो दिवस होतो...विजयादशमीचा!

आपल्या पुराणात विजयादशमीसंबंधीच्या विविध स्वरूपाच्या कथा आहेत. ही वरतंतु आपणास काय सांगेत? यामध्ये गुरुंची क्रम फेड्याची शिष्याची तब्बल दिसते. आपण शिकवलेल्या ज्ञानाची ऐसाच्या हिसेबात किंमत होऊ शकत नाही, हा गुरुंचा तेजस्वी विचारले. विद्यान पंडितांची चिंता दूर करण्यासाठी राजाची कल्कल दिसते आणि जे आपले नाही, त्याचा स्वीकार करण्यासाठा राजा रुद्ध, गुरु वरतंतु, शिष्य कौत्स यांची शक्यता नाही, हे ध्यानी येताच कौत्स परत जाऊ लागला. आपल्या दारी आलेला याचक रिक्हतसाने परत जाऊ नये, म्हणून रघुराजाने प्रत्यक्ष इंद्रावर चढाई करून त्याच्याकडून सुवर्णमुद्रा आणाव्यात, अशा निश्चय केला. हे इंद्राला समजताच, इंद्राने योद्यानगरीच्या बाहेर असलेल्या आपटचाच्या आणि शमीच्या झाडाखार कुबेराकडून सुवर्णमुद्रांचा वर्षाव करवला. त्या सर्व सुवर्णमुद्रा घेऊन रघुराजाने कौत्सासे दिल्या. कौत्सासे त्या मुद्रा आपल्या गुरुंसमारे ठेवून स्वीकारण्याची

किमान ५ ते १० मिनिटे वॉर्मअप केले पाहिजे. ते तुमच्या खांद्यांना व्यायामार्वूं तगडा करतात. त्यामुळे खांद्यांना दुखापत होण्याचा धोकादेखील कमी होतो.

योग शारीरिक मुद्रा राखावी : चुकीच्या शारीरिक मुद्रेमुळे खांद्याच्या आरोग्यावर दुष्परिणाम होतो. जास्त वजन उचलताना योग मुद्रा राखण्याचा प्रयत्न करावा. बैंच प्रेस, ओव्हरहेड लिफ्ट्स किंवा



जिममधील खांद्याच्या दुखायती टाळण्यासाठी

दि.१२ विदर्भ प्रजासत्ताक

जिममध्ये व्यायाम करताना खांद्याच्या दुखायामागे बरीच कारणे असू शकतात. दुखापत, सातत्याने होणारी हालचाल, वजनदार वस्तू उचलणे, अपघात, खेळणे किंवा वाढते वय या कारणांमुळे खांद्याचे दुखणे उद्भव शकते.

खांद्याच्या दुखायामुळे खांद्याच्या हालचालीवर मर्यादा येते. खांद्यांमध्ये तीन महत्वाची हाडे असतात. ही हाडे खांद्याच्या सांध्यांशी जोडलेली असतात. खांद्याच्या कोणत्याही भागात या वेदना जाणून शकतात. यामुळे रोटेटर कफ टिर्अर्स, खांद्याला इंजा होणे, बर्सिंग्स, फ्रोझन शोल्डर, टेंडोनिटिस आणि अगदी फॅक्चर यासारख्या विविध समस्यांचा धोका वाढवा शकतो. काही महत्वाच्या टिप्पणी जाणून घ्याव्या.

हव्हहूळ व्यायामाची तीव्रता वाढवावी : जड उचलणे किंवा तीव्र कसरत करणे टाळावे. यामुळे खांद्याच्या आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकते.

तसेच खांद्यांना दुखापत आणि फैक्चर होण्याची

काँग्रेसच्या 'पंजा' ला बांधलेला वाघ अन् शिंदेनी सोडला बाण ‘दसरा मेळावा’ टीझरमध्ये ठाकरे निशाण्यावर

विदर्भ प्रजासत्ताक
दि. १२ मुंबई-

शिवसेनेतील फुटीनंतर मुंबई विजयादाशमीला दोन दसरा मेळावे सुरु झाले आहे. उद्घव ठाकरे यांच्या शिवसेनेचा मेळावा शिवाजी पार्क मैदानात होत असून, एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेचा मेळावा आमरे-सामने आल्या होत्या. काँग्रेसच्या पंजाला बांधला वाघ; व्यंगचित्राचा वापर करून उद्घव सेनेचर जोरदार टीका

मेळाव्याची परंपरा सुरु केली. ही परंपरा पुढेरी कायम आहे.

मात्र, शिवसेनेत पडलेल्या

फुटीनंतर एकाच दिवशी दोन

शिवसेनेत मेळावे होत आहेत.

शिवसेनेतील फुटीनंतर शिवाजी

पार्क मैदानावरून दोन्ही

शिवसेना आमरे-सामने आल्या

होत असून, एकनाथ शिंदे

यांच्या शिवसेनेचा मेळावा आमादा

मैदानावर होत आहे. या

मेळाव्याची तयारी सुरु असून,

शिंदेच्या शिवसेनेते टीझरमधून

पहिला वार ठाकरेच्या

शिवसेनेवर केला आहे.

शिवसेनाप्रमुख स्व.

बाळासाहेब ठाकरे यांनी

शिवाजी पार्कवर दसरा

उधळत याअसे म्हणत

जोरदार टीका

मराठी आपला शास,

हिंदुत्व आपला प्राण

चलो आझाद मैदान...

वाजत गाजत या, गुलाल

महाराजांचा अश्वारुद पुतळा

दिसतो. त्यानंतर शिवसेना

आहे, असे दाखवण्यात आले

नावाचा वाघ दिसतोय.

केला आहे. टीझरमध्ये

वाघाच्या गव्यात पडू असून,

तो पडू उद्घव ठाकरेनी

काँग्रेसच्या पंजाला बांधला

असल्याचे अधोरेखित करण्यात

आले आहे.

निमशासकीय कार्यालयांनी अधिकारी व

कर्मचा-यांच्या दीर्घ रजा वैद्यकीय किंवा

अपरिहार्य कारणाशिवाय रजा मंजूर करू

नयेत, अशा स्पष्ट सूचना जिल्हा

निवडणूक अधिकारी अंजित कुंभार यांनी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

निवडणूकीच्या अनुंगाने

जिल्हा प्रशासनाकडून विविध पथकांच्या

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

निवडणूक अनुंगाने

जिल्हा प्रशासनाकडून विविध पथकांच्या

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

सुरु आहे. या पार्श्वभूमीवर शासकीय,

नियुक्ता, प्रशिक्षण वर्ग व इतर पूर्वतयारी

