



# 'योग' दैनंदिन जीवनाचा भाग घावा !



कोरोना महामारीच्या काळात पुरातन भारतीय संस्कृतीतील आहार विहार, आयुर्वेद यांना अनन्यसाधारण महत्व प्राप्त झाले होते. योग हा सुद्धा त्यापैकीच एक. आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढावी तसेच फुफ्फुसासह एकूण शरीराचे आरोग्य चांगले राखावे यासाठी काही ठराविक योगासेने त्या क्षेत्रातील जाणकार मंडळींनी त्यावेळी सुधारवती आणि आपण ती आचरणातही आणू लागले होते. ज्यांना कोरोना झाला किंवा ज्यांनी कोरोनावर मात केली अशांना योग्य आहार विहार आणि औषधांसोबत प्रतिदिन योग करण्याचा सहायी त्यावेळी आरोग्य खात्याने दिला होता. जसजसा कोरोनावर प्रभाव

नाही, मात्र आज त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास आपल्या दारापर्यंत यायला त्याला वेळ लागणार नाही. त्यामुळे आपले अंतर्गत आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आणी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढावी सहाय्यासाठी पुन्हा एकदा योग आचरायला हवा. वेळात वेळ काढून ठराविक योगासेने प्रतिदिन करायला हीवत.

योगविद्या भारतीय क्रषी मुर्नीनी जगाला दिलेली एक अमूल्य देणी आहे. आज योगविद्येचे महत्व साता समुद्रापार पोहोचवले आहे. मानवाला निरोगी आयुष्यासोबत मनःशांती देणारी योगविद्या खेरेतर समस्त मानवजातीसाठी एक संजीवनी ठरली आहे. तिचा भारतीयांनी दैनंदिन

जीवनात लाभ करून घेणे आवश्यक आहे. आपल्या सुदैवाने योगविद्येचे शास्त्रीय ज्ञान करून देणारी ग्रथसंपदा तसेच योगाभ्यासाचे वर्ग घेण्यान्या संस्था आणि मंडळे आज खेडोपाठी उपलब्ध आहेत. सध्याच्या स्पर्धेच्या युगात कुठुंबाचा चरितार्थ चालवण्यासाठी जीवाची पराकाढा करणारा मनुष्यप्राणी आपल्या आरोग्याकडे मात्र दुर्लक्ष करताना दिसतोय. कामाचा आणि कोटुंबिक समस्यांचा ताण मानवाचे जीवनमान अल्प करत आहे अशावेळी दिवसातून थोडासा वेळ काढून ठराविक योगासेने केल्यास मनुष्याचे जीवन सुखकर आणि निरोगी होऊ शकते. नुकत्याच झालेल्या जागतिक योग

दिवसाच्या निमित्ताने ठिकठिकाणी एकदिवशीय योगाभ्यासे कार्यक्रम आयोजित केले गेले होते; ज्यामध्ये राजकीय मंडळींसह खेळाडू, सिनेसृष्टीतील मंडळींनीही सहभाग घेतला होता, तरुण वर्गांनी यामध्ये हिरीरीने सहभागी झाला होता. योगासेने करतानाच्या, वार्गाला हजेरी लावल्याच्या सेल्फीज यानिमित्ताने सोशल मीडियावर अपलोड करण्यात आल्या होत्या; मात्र योग हा केवळ एक दिवस करण्याचा कार्यक्रम नव्हे. योग आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग कसा बनेल यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. याबाबत शासनानेही पुढाकार घ्यायला हवा !

- जगन घाणेकर, घाटकोपर, मुंई

## पान १ वरून पुढे...

### बीडच्या कंपन्यांत....

आहे, कमी पैसात मजूर उपलब्ध होत असल्याने स्थानिक मजुराकडे येथील व्यवसायांकांनी पाच फिक्टिवी आहे. स्थानिक मजुरांना मजूरी जाळत द्यावी लागते व त्यांच्याकडून काम करून घेण्यास अनेक अडचणी येत असल्याचे अनेक व्यापारी बोलून दाखवतात. प्रप्राणींचे नेही कामासाठी उपलब्ध असतात व त्यांचा मजुरीचा दरकी कमी आहे. मात्र बीड शरावतच हाताचे यांच्या संख्येने प्रप्राणींचे मजूर राहत आहेत. आपली नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मात्रावाची नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर्बुऱ्याकृत करत आहे यामुळे अनेक वेळे झुग्हेवारी घडत असल्याचीची चिऱ दिसून प्राप्त यांच्या मजुरांच्या हाताता रोजगार नसल्याने बीड जिल्हात अंकेहून युक्त बोरेजगार दिवात. यातच मोर्डा प्रमणात उत्तर प्रदेश बिहार छीलीसगड व झारखंड सारख्या राज्यांनुसारी मजुराचा पुरवाटा चालवण्यात आला आहे. बांधकाम काम असो शहरातील औद्योगिक व्यापारातील दिसणारे यांचे शेतकीरणावर केला जात आहे. बीड जिल्हात एकी यांची नोंद यांचावाची नेही कामासाठी उपलब्ध असतात करावाचे यांगते मजूरांच्या दरकी नेही कामकडे दुर

# राष्ट्रीय महामार्गातील दोन टप्प्यांसाठी 421 कोटींची कामे मंजूर

खा.बजरंग सोनवणेंनी करून दाखविले, केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांनी दिले सोनवणेंच्या पाठपुराव्याला पाठवळ

## माजलगाव। प्रतिनिधी

जिल्हातून अनेक राष्ट्रीय महामार्ग गेले असून वाहूकीच्या दृष्टीने माजलगाव ते केंपथील धारू जवळचा घाट ब्लॉक्स्पॉट ठरला होता. शिवाय लातूर ते लोखंडीसावराव दरम्यान बर्दापूर फाटा ते लोखंडी सावराव दरम्यान बर्दापूर फाटा ते केंपथील धारू जवळच्या घाट अंदू असून चढ जास्त असत्यामुळे बरवार अपघात घाट अंदू असून चढ जास्त असत्यामुळे बरवार अपघात आलेला आहे. ही बाब विचारात घेऊन बीडचे खा.बजरंग सोनवणे यांनी धारू घाटातील वाहूकी समस्या सोडवण्यासाठी आग्रही मागणी होत होती. घाटातील वाहूकी समस्या मार्ग म्हणून थेटेगव्हाण मार्गे कमी चढाईचा व अधिक रस्तीचा चौपदी

दोन्ही कामे सन २५-२६ च्या वार्षिक नियोजनामधे मंजूरीस प्रस्तावित केली आहेत.

राष्ट्रीय महामार्ग क्र. ५४८(सी) माजलगाव ते केंपथील धारू जवळच्या घाट ब्लॉक्स्पॉट ठरला होता. शिवाय लातूर ते लोखंडीसावराव दरम्यान बर्दापूर फाटा ते लोखंडी सावराव दरम्यान बर्दापूर फाटा ते केंपथील धारू जवळच्या घाट अंदू असून चढ जास्त असत्यामुळे बरवार अपघात घाट अंदू असून चढ जास्त असत्यामुळे बरवार अपघात आलेला आहे. ही बाब विचारात घेऊन बीडचे खा.बजरंग सोनवणे यांनी धारू घाटातील वाहूकी समस्या सोडवण्यासाठी आग्रही मागणी होत होती. घाटातील वाहूकी समस्या मार्ग म्हणून थेटेगव्हाण मार्गे कमी चढाईचा व अधिक रस्तीचा चौपदी

रस्ता करण्यासाठी जुलै २४ पासून केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांचेकडे वरस्ते वाहूकी व महामार्ग विभागाकडे सतत पाठुपुवा केला. सन २५/२६ चा कृती आराखडा व वार्षिक नियोजनात सदरील काम घेण्यात आले असून या ११ किमी रस्त्यासाठी तब्बल १७१ कोठे रुखेच खर्च प्रस्तावित केले आहे. गोल्या अनेक वर्षांपासून धारू घाटातील वाहूकी समस्या सोडवण्यासाठी आग्रही मागणी होत होती. घाटातील वाहूकी समस्या मार्ग म्हणून थेटेगव्हाण मार्गे कमी चढ वाहूकी लागत लांबच्या मार्गानि करावी लागत



होती. अंदू असून चढ घाटातील वाहूकी समस्या मार्गे कमी चढ वाहूकी सुरक्षी होईल. म

## श्री नारायण मा. व उ. मा. विद्यालय येथे जागतिक योग दिन साजरा

## बीड | प्रतिनिधी

बीड तातुराधारीला आहे चिचोली येथे श्री नारायण माध्यमिक विद्यालयामध्ये जागतिक योग दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. यावेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून विद्यार्थ्यांना योगासाठील जीवनातील महत्व समजावून सागून विद्यार्थ्यांना वेगवगळे योगाचे प्रात्यक्षिके व सूर्यनमस्कार विद्यार्थ्यांकडून करून घेतले. योग आजच्या काठाची गरज आहे हे विद्यार्थ्यांना समजावून सांगितले. करा योग, रहा निरोग असा सद्गुरु त्यांनी दिला

