

Dr. Juneja's

डा.ऑर्थो®

Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

गुणकारी आयुर्वेदिक तेलांनी निर्मित डॉ. ऑर्थो तेल सांध्यांचे दुखणे मुळापासून कमी करण्यास विशेष सहाय्य करते. मात्र ८-१० मिली तेल दिवसातून एक-दोन वेळा हलक्या हातांनी पीडित जागेवर मालिश करा.

Dr. Ortho®
An Ayurvedic Medicine
Oil

Helpful in Painful Conditions
20% EXTRA

Clinically Tested*
*For efficacy and safety.

जुन्या सांध्यांच्या वेदनांसाठी प्रभावी उपचार
हे काही Temporary Pain Killer
आयुर्वेदिक औषधी आहे

गुडघा दुखी मान दुखी मनगट दुखी कंबर दुखी

Helpline : 7876977777 | www.drorthoil.com | Available at all medical & general stores

स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग

▶ नाशिक । दि. २० प्रतिनिधी

गेल्या दहा वर्षांपासून साजरा होणारा आंतरराष्ट्रीय योगदिन यंदा 'स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग' यावर आधारित आहे. योगाभ्यासामुळे मानवी जीवनात शारीरिक, मानसिक आणि अध्यात्मिक पातळीवर अनेक सकारात्मक बदल घडून येण्यास मदत होत असल्याचे तज्ज्ञ सांगत आहेत.

योगाभ्यास जनजागृतीसाठी जगभरात दरवर्षी २१ जून रोजी 'जागतिक योगदिन' साजरा केला जातो. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सप्टेंबर २०१४ मध्ये २१ जून हा दिवस 'आंतरराष्ट्रीय योगदिन' म्हणून

साजरा व्हावा असा प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेत मांडला. संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेत समाविष्ट असलेल्या १९३ देशांपैकी १७५ देशांनी या प्रस्तावाला होकार दिला. नंतर यावर सविस्तर चर्चा होऊन डिसेंबर २०१४ मध्ये या दिनाला संपूर्ण मान्यता प्राप्त झाली.

२१ जून हा वर्षातील इतर दिवसांपेक्षा सर्वात मोठा दिवस असतो. या दिवशी उत्तरायण संपूर्ण दक्षिणायण सुरू होते. या दिवशी सूर्योदय लवकर होऊन सूर्यास्त उशिरा होतो. दिवस मोठा असल्याने या दिवसाला विशेष महत्त्व आहे.

यापूर्वी योगाचे महत्त्व काही ठराविक लोकांनाच माहीत होते. योगाविषयी काही

गैरसमजही होते.

योगाच्या प्राचीन शास्त्रशुद्ध परंपरेतील साधनांविषयी लोकांच्या मनातील गैरसमज दूर करून जागरूकता उत्पन्न व्हावी आणि अधिकाधिक लोकांनी योगाभ्यास करून चांगले करावे यासाठी जागतिक योगदिन साजरा होऊ लागला. योगदिनामुळे समाजाच्या सर्व स्तरावर मोठ्या प्रमाणात जनजागृती झालेली दिसत आहे. सद्यस्थितीमध्ये योगसाधनेला आपल्या दैनंदिन जीवनातील अविभाज्य भाग बनवणे गरजेचे झाले आहे. सन २०१७ मध्ये 'आरोग्यासाठी योग' होता. २०१८ मध्ये 'शांततेसाठी योग', २०१९ मध्ये 'हृदयासाठी योग', २०२० मध्ये 'कौटुंबिक योग' आणि २०२१ मध्ये 'कल्याणकारी योग' झाला. यावर्षी स्वतःच्या आणि समाजाच्या आरोग्यासाठी योग होत आहे.

श्रीनगरात आज आंतरराष्ट्रीय योगदिन

पंतप्रधान मोदींची उपस्थिती; केंद्रीय आयुष राज्यमंत्र्यांकडून आढावा

▶ नवी दिल्ली । प्रतिनिधी

'योग स्वतःसाठी आणि समाजासाठी' ही यावर्षीची आंतरराष्ट्रीय योगदिनाची संकल्पना वैयक्तिक आणि सामाजिक कल्याणातील योगाची दुहेरी भूमिका अधोरेखित करते. केंद्रीय आयुष राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाच्या पूर्वसंध्येला १० व्या आंतरराष्ट्रीय योगदिन सोहळ्याची रूपरेषा विशद केली. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या प्रमुख उपस्थितीत यावर्षीचा आंतरराष्ट्रीय योगदिन सोहळा उद्या (दि. २१) श्रीनगरमध्ये आयोजित केला आहे.

गेल्या १० वर्षांत, आयडिवाने चार गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड प्रस्थापित केले आहेत. याशिवाय विश्व पटलावर केवळ ९० दिवस इतक्या कमी कालावधीत २१ जून हा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस म्हणून साजरा होण्यास मान्यता



मिळाली. यात १९० देशांचे समर्थन मिळाले. यात ४० मुस्लीम देशदेखील आहेत. यंदा आयुषमंत्र्यांनी दृष्टिहीनांना योग शिकण्यात मदत व्हावी तसेच त्यांच्या सोयीने त्यांना सराव करता यावा याकरता ब्रेल लिपीत 'कॉमन योग प्रोटोकॉल' (योगाची सर्वसामान्य नियमावली) पुस्तकाचे अनावरण

केले. त्यांनी योगावरील प्रोफेसर आयुष्मान कॉमिकचेही अनावरण केले. हे पुस्तक मुलांना आवड निर्माण करून मनोरंजनाद्वारे योगा शिकण्यास आणि सराव करण्यास मदत करेल, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला. दिल्लीत आयुष मंत्रालयाने योग दिवस २१ जून २०२४ रोजी सामूहिक योग कार्यक्रमांचे

आयोजन करण्यासाठी नवी दिल्ली महानगरपालिका, भारतीय पुरातत्त्व सर्वेक्षण आणि दिल्ली विकास प्राधिकरण यांच्याशी सहयोग केला आहे. मंत्रालयाला ब्रह्माकुमारी, आर्ट ऑफ लिव्हिंग, पतंजली, गायत्री परिवार, ईशा योग केंद्र, हार्टफुलनेस आणि अन्य बऱ्याच सामाजिक संस्थांचे पाठबळ मिळाले आहे.

योगाचे फायदे

- मन शांत राहते :** योगा हा स्नायूसाठी चांगला व्यायाम आहे, परंतु वैद्यकीय संशोधनाने सिद्ध केले आहे की, योगा शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही दृष्ट्या वरदान आहे. योगामुळे तणाव दूर होतो आणि चांगली झोप लागते, भूक चांगली लागते.
- शरीर आणि मनाचा व्यायाम :** जिममध्ये गेलात तर शरीर निरोगी राहते, पण मनाचे काय? दुसरीकडे जर तुम्ही योगाची मदत घेतली तर ते तुमचे शरीर तसेच मन निरोगी करेल.
- आजारांपासून मुक्ती :** योगासने करूनही आजारांपासून मुक्ती मिळू शकते. योगामुळे योगाशी लढण्याची शक्ती वाढते. योगामुळे शरीर निरोगी आणि तंदुरुस्त राहते.
- वजन नियंत्रण :** योगामुळे स्नायू मजबूत होतात आणि शरीर तंदुरुस्त होते. दुसरीकडे योगाद्वारे शरीरातील चर्बीही कमी करता येते.
- रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करा :** योगासनाने तुम्ही तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळीदेखील नियंत्रित करू शकता. मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी योगासन खूप फायदेशीर आहे. योगामुळे एलडीएल किंवा खराब कोलेस्ट्रॉलही कमी होते.

अंतराळासाठी योग

एक विशेष उपक्रम म्हणून यावर्षी भारतीय अंतराळ संशोधन संस्था (इस्रो) आंतरराष्ट्रीय योगदिन २०२४ निमित्त 'योगा फॉर स्पेस' अर्थात अंतराळासाठी योग या अनोख्या उपक्रमाचे आयोजन करत आहे. कॉमन योगा प्रोटोकॉल मार्गदर्शक तत्त्वानुसार इस्रोचे सर्व शास्त्रज्ञ आणि अधिकारी एकत्र योग करतील. गगनयान प्रकल्पातील चमू याप्रसंगी योगाचा सराव करून आंतरराष्ट्रीय योगदिनाच्या जागतिक मोहिमेत सामील होणार आहे.

योग व्हिडिओ स्पर्धा

जनतेच्या सहभागकरता यानिमित्त आयुष मंत्रालयाने अनेक स्पर्धा आणि उपक्रम सुरू केले आहेत. एक उल्लेखनीय उपक्रम म्हणजे MyGov आणि MyBharat प्लॅटफॉर्मवर भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद (आयसीसीआर) च्या भागीदारीत आयोजित केलेल्या कुटुंबासह योग व्हिडिओ स्पर्धा. ही स्पर्धा जगभरातील कुटुंबांना 'आयडिवान २०२४' सोहळ्यात सहभागी होण्यासाठी प्रवेशिका पाठवण्याची अंतिम मुदत ३० जून २०२४ आहे.

इंग्लंड रंगात, अमेरिकेचा रंग भंग...

अमेरिका विश्वचषक जिंकेल की नाही हे माहीत नाही. बहुतेक नाहीच, पण त्यांनी लोकांची मने मात्र जिंकली आहेत. आपल्या पहिल्याच आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत त्यांनी भल्या-भल्यांच्या तोंडाला फेस आणला आहे. 'सुपर एट' मध्ये पहिल्याच सामन्यात त्यांनी दक्षिण आफ्रिकेला पळता भुई थोडी केली. थोडे नशीब असते तर त्यांनी खळबळजनक विजयाची नोंद केली असती. अंड्रियन गौसच्या तुफानी बॅटिंगने सामना अमेरिकेच्या मुठीत आला होता. हरमीत सिंगने त्याला तोलामोलाची साथ दिली. या ९३ धावांच्या भागीदारीत खंड पडला आणि सामना पलटला.

अमेरिकेने शिस्तबद्ध गोलंदाजी केली नाही याची रूखरूख त्यांना लागली असेल. जससी सिंगच्या एका ओव्हरने सामन्याचा रूख बदलला. किटन डी कॉकला षटकारांची बरसात करता आली. ही ओव्हर अमेरिकेला महागात पडली. काहीही असो, हा अमेरिकेचा संघ सुरेख क्रिकेट खेळतोय. पुढच्या काही वर्षात या सुरवंताचे फुलपाखरू होणार हे निश्चित!

दुसऱ्या सामन्यात इंग्लंडने वेस्ट इंडिजवर खळबळजनक मात केली. यजमान वाईट खेळले नाहीत, पण गत चॅम्पियन जास्त चांगले खेळले. फिल साल्टने विडीजच्या जखमेवर मीठ चोळले. आपण काय करू शकतो याची झलक त्याने आयपीएलमध्ये दाखवली होतीच. इथे त्याने फुल पिकचर दाखवला. बेअरस्टो बरसला की काय होते ते पुन्हा एकदा समजले. या दोघांनी वेस्ट इंडिजच्या शिडातली हवा काढून घेतली. त्यापूर्वी बलाढ्य



वेस्ट इंडियन फलंदाजीला १८० धावांत रोखणे ही अवघड कामगिरी इंग्लिश गोलंदाजांनी छान पार पाडली. विशेषतः त्यांचा लेग स्पिनर रशिद, त्याने फलंदाजांना डोके वर काढू दिले नाही. चार्ल्ससाराख्या फटकेबाज फलंदाजाला अक्षरशः बांधून ठेवले. त्यामुळे सुरुवात

राऊंड द विकेट

■ डॉ. अरुण रवादी

खूप छान होऊनसुद्धा वेस्ट इंडिज दोनशे पार होऊ शकले नाहीत. खरे म्हणजे वेस्ट इंडिजची बॅटिंग खोलवर आहे. रुद्रफोर्ड, शेफर्ड ही मंडळी 'मॅच विनर' आहेत. त्यामुळे सुरुवात चांगली झाल्यावर जोखीम उचलून वेस्ट इंडिजने धावांचा रन रेट वाढवायला पाहिजे होता. त्यांचा कर्णधार पॉवेल सोडला तर बाकीच्या फलंदाजांना सूर सापडत नव्हता. इंग्लंडच्या विजयाच्या आशा इथेच पळवित झाल्या.

यापुढचा प्रवास वेस्ट इंडिजसाठी खतरनाक आहे. त्यांना दक्षिण आफ्रिकेला हरवावे लागेल. तरच ते उपांत्य फेरी गाठतील. अर्थात, अमेरिका कोणत्याही संघाला हरवू शकते हे त्यांनी दक्षिण आफ्रिकेला कडवी लढत देऊन सिद्ध केले आहेच. त्यामुळे वेस्ट इंडिजला आता गाफिल राहून चालणार नाही.

▶ नाशिक । दि. २० प्रतिनिधी

जिल्हा परिषदेच्या वतीने राबवण्यात येणाऱ्या मिशन भगीरथ प्रयास योजनेअंतर्गत नाशिक जिल्ह्यात उभारण्यात आलेल्या बंधाऱ्यांमध्ये झालेल्या पावसामुळे मुबलक जलसाठा तयार होत असून मालेगाव तालुक्यातील काही गावांमधील बंधारे ओव्हरफ्लो झाल्याने शेतकऱ्यांमध्ये आनंदाचे वातावरण आहे.

मेअखेरपर्यंत जिल्हाभरात ५६० बंधाऱ्यांपैकी २३६ बंधाऱ्यांची कामे पूर्णत्वास आली आहेत. या पावसाळ्यात जिल्ह्यातील सर्वच बंधाऱ्यांमध्ये पाणी साठण्याची शक्यता प्रशासनाकडून वर्तवण्यात आल्याने टँकरमुक्तीकडे जिल्ह्याची वाटचाल सुरू झाली आहे. त्यामुळे जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी आशिमा भित्तल व अतिरिक्त कार्यकारी अधिकारी डॉ. अर्जुन गुंडे यांचे नियोजन यशस्वी ठरल्याचे दिसून येत आहे.

मिशन भगीरथ प्रयासअंतर्गत महात्मा गांधी रोजगार हमी योजनेच्या माध्यमातून नाशिक जिल्ह्यात सिमेंट



काँक्रीट बंधारे, रिचार्ज बंधारे व सिमेंट नाला बांधकाम करण्यात आले. यामध्ये १५ तालुक्यांत ५८१ कामे प्रस्तावित होती. त्यापैकी २३६ कामे पूर्णत्वास आली असून त्यापैकी सर्वात जास्त कामे सुरगाणा तालुक्यात ४५ बंधाऱ्यांची कामे करण्यात आली आहेत. पावसाळ्यापूर्वी यातील बंधाऱ्यांच्या कामांवर लक्ष केंद्रित करण्यात आले होते. पावसापूर्वी ही कामे पूर्णत्वास जावी, यासाठी कुशल कामगारांच्या कामांना प्राधान्य देण्यात आले. पावसाळ्याच्या

पावसाळ्यानंतर अनेक भागांमध्ये पाणी नसल्याने तेथील रहिवासी आपली उपजीविका चालवण्याकरता स्थलांतरित होतात. त्याकरता मिशन भगीरथ प्रयास योजना राबवून गेल्या वर्षीपासून बंधारे बांधण्याचे काम प्रगतिपथावर सुरू करण्यात आले. यंदा चांगला पाऊस पडण्याची शक्यता असल्याने जिल्हाभरातील सर्वच बंधारे भरणार आहेत. त्या पाण्याचा फायदा पावसाळ्यानंतर होणार असून तेथील लोकांना शेती व इतर व्यवसाय करता येतील. त्यामुळे त्यांचे स्थलांतर रोखण्यास मोठ्या प्रमाणावर मदत होऊ शकेल.

■ डॉ. अर्जुन गुंडे, अतिरिक्त कार्यकारी अधिकारी, जि.प.