

सोलापूर

तरुण भारत

सोलापूर, धाराशिव, लातूर, छत्रपती संभाजीनगर, नांदेड, परभणी, हिंगोली, जालना, बीड, अहमदनगर व सातारा येथून वितरित

न मे कर्मफले स्फृहा

SOLAPUR TARUN BHARAT

सोलापूर

शनिवार, १९ जुलै २०२५ | युगाब्द ५१२७ | वर्ष ४१ वे अंक २५० | पाने १२ | किंमत रु. ६/-

| RNI Regd. No. 46878/87 | Postal Regd No. SLP/32/2024-2026. Posted daily at Medical college, Solapur.P.O. |

ही आमची ई-प्रेस आवृत्ती असू तो 'तरुण भारत' या छापाची अवृत्ती प्रतिकृती नाही

dainiktarunbharat.com
epaper.dainiktarunbharat.com

Gargi
by P. N. Gadgil & Sons
From the Promoters of
P. N. GADGIL & SONS
1832
Gold & Silver & Diamonds

VALID TILL 20TH JULY 2025

FLAT 25% OFF

ON 925 STERLING SILVER JEWELLERY & ON THE MAKING CHARGES OF NATURAL DIAMOND JEWELLERY

Hurry up! Only 2 days left to get this amazing offer!

Dufferin Chowk, Solapur | Rajlaxmi Market, Pandharpur | Ram Nagar, Dharashiv

9890543633 | 7028511832 | 7887899871

► महत्वाचे...

८ डिसेंबरपासून
हिवाळी अधिवेशन

विधिमंडळाचे सूप वाजले

मुंबई, दि. १८ जुलै

राज्य विधिमंडळाच्या पावसाळी अधिवेशनाचा आज शेवटचा दिवस होता. काल राष्ट्रवादी कांग्रेस शरदद्वारा पवार पक्षाचे आमदार जिंदें आव्हाड व भाजप आमदार गोपीचंद पडलकर यांच्या समर्थकांत विधानभवनाच्या लॉबीत हणामारी झाली. त्याचे तीत्र पडसाद सभागृहात उमटले.

विधेयकांनी या मुद्दावरून टीकेवी झोड उठवत सरकारची कोंडी करण्याचा प्रयत्न केला. पण सरकारे तेवढाच शिताकिने त्याचा डाव उघळवून लावला. पावसाळी अधिवेशनाचा शेवटचा दिवस होता. दरम्यान, आज विधिमंडळाच्या पावसाळी अधिवेशनाचे सूप वाजले. आता राज्य विधिमंडळाचे हिवाळी अधिवेशन ८ डिसेंबर २०२५ रोजी नागपुरात भरेल. अध्यक्ष राहुल नारेंवर यांनी कालच्या घटनेवर आज विधानसभेत निवेदन केला. त्यानंतर भाजप आमदार गोपीचंद पडलकर यांनी दिलगिरी व्यक्ती केली. अध्यक्षांनी केलेल्या सूचनांचे मी तंतोतंत पालन केस. तसेच काल जी घटना घडली आहे, त्यावर मी खेद व्यक्त करतो

दिलगिरी व्यक्त करतो, असे ते म्हणाले.

पडलकर यांच्यानंतर आमदार जिंदें आव्हाड बोलण्यास उठले. ते म्हणाले, आपण बोलत असताना नितीन देशपूर्ख हे माझ्यासोबत आले होते. पण सधागृहात येताना मी दरोज एकटाच येतो. माझ्यासोबत मी कुणालाही आणत नाही. माझ्यामारी केवळ माझा पीणे चालत असतो. त्याचाशिंग माझ्यासोबत कुणीही नसतो. मी कवींदी कुणाला पासवर सही करत नाही. कुणाला पासवरी इश्यू करत नाही. त्यामुळे नितीन देशपूर्खला मी घेऊन आले होतो हे रेकॉर्डर चुकीचे जाऊ नये. ते आपल्या ताब्यात आहेत. त्यांना विचारा ते करते आले होते? मी हे कृत्य करण्यास भाग पाडले असा कुरेही महाराष्ट्रात समज होऊ नव्ये म्हणून मी हे स्पष्टीकरण देत आहे. चुकीचे रेकॉर्डर येऊ नये. काळ ही घटना घडली तेवी मी सधागृहात नव्हतो. मी परिसरातही नव्हतो. मी मरीन लाईन्समध्ये होतो. त्यामुळे या घटनेची डायरेक्ट किंवा इनडायरेक्ट असा माझा कोणताही संबंध नाही. ही घटना घडावी म्हणून मी कुणाला उच्चक केले नाही. मी कुणाला खुणावलेही नाही. राहिली गोष्ट या लोकशाहीच्या मंदिराची... ही मंदिरात घडलेली घटना कुणीही घडली असेल, कशीही घडली असेल, या इमरारीच्या दगडात लोकाशीही जिवित आहे. या मंदिरात जालेली ती अंग्रिय घटना कशी घडली हे आम्ही मुख्यमंत्र्यांना संगितले. मता यावर बोलायचे नाही. पण अध्यक्ष महोदय मी आपल्याकडे एक निवेदन केले होते. माझ्या



जयंत पाटील यांच्या या विनंतीनंतर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी चर्चेत हस्तक्षेप केला. ते म्हणाले, धमकीचा उल्लेख करण्यास कुणालाही मनाई नाही. पण विषय काय चालता आहे? आज जो विषय अध्यक्षांनी एखादा प्रस्ताव मांडल्यानंतर आपण कधीतीरी राजकारणाच्या पलिकडे जाणार आहोत की नाही? ते वेगळे मांडला येईल ना. पण अध्यक्षांनी एव्ही विषय माडला एक निर्देश अध्यक्षांनी माडला, तर असे नाही होत. जयंतराव एक लक्षात घ्या. फार सिनिअर आहोत आपण. ही प्रतिष्ठा काही कुण्या एका व्यक्तींनी नाही. इथे बसलेल्या प्रयोक्त्वांनी प्रतिष्ठा खराब झाली आहे. आज या ज्या शिव्या बाहेर पडत आहेत, त्या एकटाच पडलकरला किंवा यांच्या माणसाला पडत नाहीत. आपल्या सगळ्यांच्या नावाने याठिकाणी बोलले जाते की, हे सगळे आमदार माजले आहेत. विधानसभा अध्यक्ष राहुल नारेंवर यांनी कालच्या घटनेवर आज विधानसभेत निवेदन केला. त्यानंतर भाजप आमदार गोपीचंद पडलकर यांनी दिलगिरी व्यक्ती केली. अध्यक्षांनी केलेल्या सूचनांचे मी तंतोतंत पालन केस. तसेच काल जी घटना घडली आहे, त्यावर मी खेद व्यक्त करतो

जयंत पाटील यांच्या या विनंतीनंतर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी चर्चेत हस्तक्षेप केला. ते म्हणाले, धमकीचा उल्लेख करण्यास कुणालाही मनाई नाही. पण विषय काय चालता आहे? आज जो विषय अध्यक्षांनी एखादा प्रस्ताव मांडल्यानंतर आपण कधीतीरी राजकारणाच्या पलिकडे जाणार आहोत की नाही? ते वेगळे मांडला येईल ना. पण अध्यक्षांनी एव्ही विषय माडला एक निर्देश अध्यक्षांनी माडला, तर असे नाही होत. जयंतराव एक लक्षात घ्या. फार सिनिअर आहोत आपण. ही प्रतिष्ठा काही कुण्या एका व्यक्तींनी नाही. इथे बसलेल्या प्रयोक्त्वांनी प्रतिष्ठा खराब झाली आहे. आज या ज्या शिव्या बाहेर पडत आहेत, त्या एकटाच पडलकरला किंवा यांच्या माणसाला पडत नाहीत. आपल्या सगळ्यांच्या नावाने याठिकाणी बोलले जाते की, हे सगळे आमदार माजले आहेत. विधानसभा अध्यक्ष राहुल नारेंवर यांनी कालच्या घटनेवर आज विधानसभेत निवेदन केला. त्यानंतर भाजप आमदार गोपीचंद पडलकर यांनी दिलगिरी व्यक्ती केली. अध्यक्षांनी केलेल्या सूचनांचे मी तंतोतंत पालन केस. तसेच काल जी घटना घडली आहे, त्यावर मी खेद व्यक्त करतो

इस्लामपूरचे नाव
ईश्वरपूर होणार

मुंबई, दि. १८ जुलै
राज्य सरकारने आज सांगली जिल्हातील इस्लामपूर शहराचे ईश्वरपूर असे नामांतर करण्याची घोषणा केली. सरकार यासंबंधीचा एक प्रताव शिफारशीसह केंद्र सरकारला सादर करणार आहे. सरकारच्या या घोषणेमुळे इस्लामपूरच्या जनेने आपली मागणी पूर्ण होण्याच्या दिशेने एक पाऊल पुढे टाकले आहे.

राज्याचे अब व नागरी पुरवठा मंत्री छग्न भुजबळ यांनी विधानसभेत इस्लामपूरचे ईश्वरपूर असे नाव करण्यासंबंधी निवेदन केले. ते म्हणाले, महाराष्ट्र विधानसभा नियम ४७ अन्वये सांगली जिल्हातील इस्लामपूर शहराचे नाव ईश्वरपूर करण्याबाबतच्या विषयाकाऱ्याची नी निवेदन करत आहे. इस्लामपूर तालुका वाढवा जिल्हा सांगली या शहराचे नाव बदलून ईश्वरपूर करण्याची मागणी गेल्या असेही जेतावराव? हे बोरबर नाही. अशा प्रकारे समर्थन करणे योग्य नाही, असे मुख्यमंत्री पडलगवीस म्हणाले.

घेतला. जिंदें आव्हाड यांना धमकी आली आहे, त्यामुळे त्याचे उल्लेख करण्यास बंदी करणे हे योग्य नाही, त्यांना बोलू द्या, असे ते म्हणाले.

डिझायनर घागरा सेल



V.R. PAWAR
SAREES

खास घागरा ऑफर

फक्त
8 दिवसांसाठी

50-70% OFF

आजच भेट द्या

डिझायनर साडी सेल



क्रमांक

चला आयुष्य वाढवूया,
फिटनेसकडे वळूया

आज - २१

लांग घनसाठी तयारी
कस्थी कदाची?

लांग रन म्हणजे दोन्ही अंतरामाती धावणे, जे स्टैमिना वाचवण्यासाठी आणि मैरीथॉनसारख्या स्पर्धासाठी अंतर महावाचे असते. योग्य तयारी न करता लांग रन केल्यास थकवा, दुखापत किंवा प्रेरणेत घट येत शकते. त्यामुळे लांग रनसाठी योग्य तयारीची काही आवश्यक पावले

लांग संची पूर्वतयारी

१. लक्ष्य आणि अंतर निश्चित करा : आपल्या फिटनेस पास ठांगीच्या आधारे लांग रनचे लक्ष्य निश्चित करा. सुरुवातीला तुमच्या आठवड्यातील सप्तसाठी अंतराच्या १०-१५% जास्त अंतर ठरवा. उदाहरणार्थ, जर तुम्ही आठवड्यात ३० किमी धावत असाल, तर लांग रनसाठी ३३-३५ किमीचे लक्ष्य ठेवा.

२. योग्य मार्ग, वेळ निवडा : ट्रॅफिक प्री, सुक्षित, आणि थोडे चढ-उत्तर असलेला मार्ग निवडा. सकाळची वेळ उत्तम असते, कारण वातावरण थंड आणि ताजेतावाने असते.

३. शूज आणि कपड्यांची तयारी : आरामदायक आणि टिकाऊ रनिंग शूज निवडा. हलके, किंवित मोठे आणि कुशनिंग असलेले शूज लांग रनसाठी उत्तम असतात. श्वासांच्यासाठी कपडे घाता आणि थंड वातावरणात थरदर कपड्यांचा वापर करा.

धावण्याधीनी तयारी

१. वॉर्म-अप : धावण्याआधीनी १०-१५ मिनिटे डायर्मिंग स्ट्रेचिंग आणि लाइट जॉगिंग करून शरीर गम करा. यामुळे स्नायूंची लवचिकाना वाढते.

२. आहार व हायड्रेशन : धावण्याच्या २-३ तास आधी कांवाहायडेटस्युरुक नाशाच्या उदा. ओटेस, केली, बटारा, राठो, भात किंवा संपूर्ण धान्याच्या ब्रेड. धावण्याआधीनी आणि दरम्यान हायड्रेशनची काळजी च्या. लांग रनसाठी पाणी, इलेक्ट्रोलाइट्स, खजूर, संबंधी, मीठ, चॉकलेट, कॅफेन युक्त कोल्डड्रिंग, जेल सोबत ठेवा.

लांग रन दरम्यानचे तंत्र :

१. स्लो आणि स्टेंडी सुरुवात : सुरुवात नेहमी हळू गतीने करा. पहिल्या काही किलोमीटरांत गती वाढावा. पूर्ण अंतर च्या निस्पापेका जास्त अंतर झाल्यावर थोडा वेगाने धावण्याचा करा.

२. इंधन पुरवठा : एप्सिंग आणि ब्रेथिंग : १० मिनिटांपेका जास्त लांग रनसाठी दर ३०-४५ मिनिटांनी एर्जी जेल, ड्रायफ्लॉट, किंवा स्पोर्ट्स डिंकचे सेवन करा. सुसंगत पैसे ठेवा. आणि नाकातून श्वास घेऊन तोंडातून सोडण्याची पद्धत वापरा.

लांग रननंतरची रिकहरी :

१. कूल-डाउन : धावल्यानंतर ५-१० मिनिटे हलके काळांचे वा जॉगिंग करा. आणि स्थिर स्ट्रेचिंग करून श्वास नियंत्रण करा.

२. पोस्ट-रन न्यूट्रिशन : धावण्यानंतर ३० मिनिटांच्या आत प्रोटीन आणि कावो हायड्रेस्युरुक आहार च्या. उदा. प्रोटीन शेव, स्ट्रॉबेरी, योगीरा, ब्रेड, अंडे, अंडांची वेगाने धावण्याचा तंत्र :

१. स्लो आणि स्टेंडी सुरुवात : सुरुवात नेहमी हळू गतीने करा. पहिल्या काही किलोमीटरांत गती वाढावा. पूर्ण अंतर च्या निस्पापेका जास्त अंतर झाल्यावर थोडा वेगाने धावण्याचा करा.

२. धावण्याची आनंद च्या : वेग आणि स्पर्धात्मकतेवर लक्ष केंद्रित करण्याऱ्येकी धावण्याचा आनंद च्या. प्लेटिमेंट तयार करा किंवा धावता पांडकास्ट ऐका.

३. स्वतःला प्रोत्साहित करा : लांग रन दरम्यान प्रेणा आणि आइस बाथ : स्नायूंची थोडी तांबी करा करण्यासाठी पोम रोलिंग करा. थकवा काही करण्यासाठी आणि जळजळ काही करण्यासाठी १०-१५ मिनिटे आइस बाथ च्या.

४. विश्रांती : लांग रननंतर किमान १-२ दिवस रेस्ट च्या किंवा हलके स्ट्रेचिंग किंवा योगा करा.

मानसिक तयारी आणि प्रेरणा :

१. लक्ष्य निश्चित करा : धावण्याची आनंद च्या वेगांपूर्ण करणे, विश्रांत अंतर गाठणे किंवा विशेष पेस राखणे.

२. धावण्याचा आनंद च्या : वेग आणि स्पर्धात्मकतेवर धावण्याचा आनंद च्या. प्लेटिमेंट तयार करा किंवा धावता पांडकास्ट ऐका.

३. स्वतःला प्रोत्साहित करा : लांग रन दरम्यान प्रेणा टिकवण्यासाठी पोम आणि अंडे, पैसेंग रेस्ट तयार करा किंवा धावता पांडकास्ट ऐका.

-अंतिम शहा

फिटनेस ट्रेनर आणि अल्ट्रा मॅर्शनर चॅलेंजर स्पोर्ट्स फॉर्डेशन, सोलापूर. मो. ११७५८२८०३

क्रीडा

जडेजाची झुंज 'अविश्वसनीय'

मुख्य प्रशिक्षक गौतम
गंभीर कडून कौतुक

◆ लंडन, १८ जुलै

भारतीय संघाचे मुख्य प्रशिक्षक गौतम गंभीर पांयी अनुभवी अट्टपैलू र्हीट्री जडेजा कौतुक केले आणि इंग्लंडविरुद्धच्या लाईस कसोटीत त्याच्या शैर्पवर्ची वर्णन 'अविश्वसनीय झुंज' असे केले.

जडेजाने १८१ वेळूत ६९ धावा केल्या, परंतु त्याच्या थाडीसी खेळीनंतरही, तिसऱ्या कसोटीत भारताचा २२ धावांनी पापव झाला.

ती एक अविश्वसनीय लाईड होती. जडेजाची लाईड पूर्णपणे उत्कृष्ट होती, असे गंभीर असलीला शुक्रवारी बीसीसीयाच्याचा संकेतस्थळावर पोस्ट केलेल्या दृम्यांकी फूट. र्हीट्री जडेज या विद्युती आहे.

१९३ ती एक माफक धावावाचा पाठलाग वराताचा वाराताचा आधारीचा फॉलोजी खेळाडू कौतुक आहे.

गिलने जडेजाच्या प्राप्तिचे सारांश दिला. र्हीट्री जडेजा हा भारतातील सर्वात मौल्यवान खेळाडौपैकी एक आहे. त्याच्या फलंदाजी, गोलंदाजी आणि क्षेत्रक्षणात तो जे कौशल आणतो. तो असा खेळाडू आहे जो दुर्मिल आहे. जडेजाने ज्या पदकांनी फलंदाजी केली ती खूप अभिमानासपद कामगिरी होती. त्याने दाखवतेले चारिया आणि थाडस जबरदस्त होते, असे गिल म्हणाला होता.

जडेजा मौल्यवान खेळाडू : गिल

सामन्यानंतरच्या प्रकार परिशेषेत बोलताना सलामीवीर शुभम प्रकार गिलने जडेजाच्या प्राप्तिचे सारांश दिला. र्हीट्री जडेजा हा भारतातील सर्वात मौल्यवान खेळाडौपैकी एक आहे. त्याच्या फलंदाजी, गोलंदाजी आणि क्षेत्रक्षणात तो जे कौशल आणतो. तो असा खेळाडू आहे जो दुर्मिल आहे. जडेजाने ज्या पदकांनी फलंदाजी केली ती खूप अभिमानासपद कामगिरी होती. त्याने दाखवतेले चारिया आणि थाडस जबरदस्त होते, असे गिल म्हणाला होता.

संघातील सहकारी व भारतीय संघाचे फॉलोजी प्रशिक्षक सीतांशु कोटक यांनी दबावावाचाली असलेल्या अट्टपैलू खेळाडौच्या स्वप्रबावर प्रकार टाकात. मला नेहमीच वाटपाचे की त्याचाकडे दबाव ऐलप्पाची क्षमता आहे. इतका परिस्थितीत संघातील सहकारी आवश्यक पाठलाग वराताचा आधारीचा फॉलोजी खेळाडू कौतुक आहे.

जडेजाच्या अट्टपैलू गुणाता अधेरेकित तरवर कवणी वालांदाज आहे. त्याच्या फलंदाजी, गोलंदाजी आणि क्षेत्रक्षणात तो जे कौशल आणतो. तो असा खेळाडू आहे जो दुर्मिल आहे. जडेजाने ज्या पदकांनी फलंदाजी केली ती खूप अभिमानासपद कामगिरी होती. त्याने दाखवतेले चारिया आणि थाडस जबरदस्त होते, असे गिल म्हणाला होता.

जडेजाच्या अट्टपैलू गुणाता असलीले असलीला खेळाडू आहे. त्याच्या फलंदाजी, गोलंदाजी आणि क्षेत्रक्षणात तो जे कौशल आणतो. तो असा खेळाडू आहे जो दुर्मिल आहे. जडेजाने ज्या पदकांनी फलंदाजी केली ती खूप अभिमानासपद कामगिरी होती. त्याने दाखवतेले चारिया आणि थाडस जबरदस्त होते, असे गिल म्हणाला होता.

जडेजाच्या अट्टपैलू गुणाता असलीले असलीला खेळाडू आहे. त्याच्या फलंदाजी, गोलंदाजी आणि क्षेत्रक्षणात तो जे कौशल आणतो. तो असा खेळाडू आहे जो दुर्मिल आहे. जडेजाने ज्या पदकांनी फलंदाजी केली ती खूप अभिमानासपद कामगिरी होती. त्याने दाखवतेले चारिया आणि थाडस जबरदस्त होते, असे गिल म्हणाला होता.

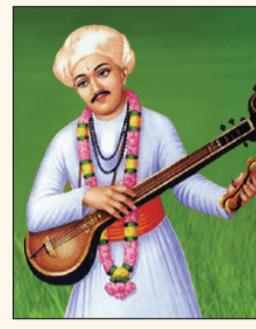
जडेजाच्या अट्टपैलू गुणाता असलीले असलीला खेळाडू आहे. त्याच्या फलंदाजी, गोलंदाजी आणि क्षेत्रक्षणात तो जे कौशल आणतो. तो असा खेळाडू आहे जो दुर्मिल आहे. जडेजाने ज्या पदकांनी फलंदाजी केली ती खूप अभिमानासपद कामगिरी होती. त्याने दाखवतेले चारिया आणि थाडस जबरदस्त होते, असे गिल म्हणाला होता.

जडेजाच्या अट्टपैलू गुणाता असलीले असलीला खेळाडू आहे. त्याच्या फलंदाजी, गोलंदाजी आणि क्षेत्रक्षणात तो जे कौशल आणतो. तो असा खेळाडू आहे जो दुर्मिल आहे. जडेजाने ज्या पदकांनी फलंदाजी केली ती खूप अभिमानासपद कामगिरी होती. त्याने दाखवतेले चारिया आणि थाड

► ज्ञानमृत आनंदलहरी - ११८२

जेणे मुख्य स्तवी ।
तेंचि निंदपाठी लावी ॥

विंदा हा स्वतःच्या बाबतीत कोणालाही न आवडणारा विषय आपाता तरी अनेकांना इसराची निंदा करवित आनंद वात असतो. त्याच्वरीबरो द्युमिती हा जवळपास सवर्णाच आवडणारा विषय असला तरीही सत्य असूनही इतरांनी सुन्नी करो अनेकांना आवडत नाही. अर्थात, जो योग्य नाही तो विषय चवित्यांत आनंद वाटावा आणि जो योग्य आहे तो विषय टाळण्यात आनंद वाटावा हे आश्वर्च आहे. विशेष म्हणजे या आश्वर्याचा अनुभव जवळपास सर्वांना येत असतो. कल्त न कल्त आपल्याकडूही अशा प्रकारचे आश्वर्य घडले जात असावे. दुसऱ्याला कमी लेखण्याने आपलाला मोठेण मिळत नसले तरीही अनेक लोक इतरांना नको ती नावे ठेवून आपण त्यांच्यापेक्षा मोठे, चांगले, योग्य केंद्र आहोत, हे दाखविणाऱ्या प्रयत्न करीत असतात. बाचाचेचेचे केवळ समोरत्याला वरे वाटवे किंवा त्याच्या सहवासातील इतरांना वरे वाटवे म्हणून लोक समोर गोड-गोड किंवा सुन्नीप्रिय बोलतात आणि समोरत्यालासून बाजूला जाताच त्याच उपस्थित लोकांसमोर तीव्र आवडणारा वाईट व्यक्तीबदल निंदातक बोलू लागतात. अशा दुरोंडी लोकांबदल बोलतांना तुकाराम महाराज म्हणतात, जेणे मुख्य स्तवी । तेंचि निंदपाठी लावी ॥ विंचू लार्पैविण । तुका म्हणे वाह शिंग ॥



तीव्र अनेक लोक इतरांना नको ती नावे ठेवून आपण त्यांच्यापेक्षा मोठे, चांगले, योग्य केंद्र आहोत, हे दाखविणाऱ्या प्रयत्न करीत असतात. बाचाचेचेचे केवळ समोरत्याला वरे वाटवे किंवा त्याच्या सहवासातील इतरांना वरे वाटवे म्हणून लोक समोर गोड-गोड किंवा सुन्नीप्रिय बोलतात आणि समोरत्यालासून बाजूला जाताच त्याच उपस्थित लोकांसमोर तीव्र आवडणारा वाईट व्यक्तीबदल निंदातक बोलू लागतात. अशा दुरोंडी लोकांबदल बोलतांना तुकाराम महाराज म्हणतात, जेणे मुख्य स्तवी । तेंचि निंदपाठी लावी ॥ विंचू लार्पैविण । तुका म्हणे वाह शिंग ॥

एखाड्यात वाईट म्हणण्यासाठी प्रथम आपण वाईट व्यक्तीबदल लागते. अर्थात, आपल्या मनात वाईट विचारांना जन्म द्यावा लागते. आपल्याकडे प्रश्न उद्भवत नाही. एखाड्याची निंदा करायची म्हणजे आपल्या मनात, डोघायात वाईट, निंदातक विचाराचे ओझे वाहवे लागते. या ओझाडून कोणाचे कांहीही चांगले होत नाही. तरीपण विंचू जसा त्याच्या नांगीमध्ये विषयाचे ओझे घेऊन फिरत असतो, तसेच माणसूस इतरांबदल विषयारी, कुजक्या विचाराचे ओझे मनात घेऊन फिरत राहतो. अशा वाईट, कुविचारी माणसाचे तोंडी पाहण्याची वेळ आपल्याकडे येऊ नये, असे तुकाराम महाराज म्हणतात. समोर एक आणि माधारी एक बोलणाऱ्यांची समाजात सख्या कांही कमी नाही. समोरवा बाजूला सरकाताच याण ओकारे लोक पुढी तो व्यक्ती समोर येतावा कोंकापद बोलू, लागतात. अशा दुरोंडी बोलणाऱ्या लोकांना तेवढावा वेळेप्रसा आनंद मिळत असला तरीही समाजाच्या नजरेन आपण लोकांना चांगले स्थान नसते. कालांतराने असे दुरोंडी लोक स्वतःला उत्तरविणे अलंतर, लज्जापद असते. अशी लज्जापदाची वेळ ज्ञानोबा-तुकोबाच्या भक्तांवर कधीही येणार नाही. काणण ज्ञानोबा-तुकोबाच्ये भक्तांवर कोणाचीही निंदा करीत नाहीत. आपल्या सदगुण्याचा नावाकडे कोणीही चुकीच्या दृष्टीकोनातून बोट कर नये. असे आपणाला वाट असेल त आपण स्वप्नातही कोणाची निंदा कर नये. त्याच्वरीबरो अकारण कोणाची सुन्नीही कर नये, अशी संत ज्ञानोबा-तुकोबाचायांच्या भक्तांना नग्र प्रार्थना.

जय जय राम कृष्ण हरी ।

- ज्ञानदास डॉ. विजयकुमार फड
मो. १४२२२१६४४८

► सुप्रभात

आजचा दिवस

वार : शनिवार

दि. १९ जुलै २०२५

विक्रम संवत् २०८१

शके - १९४७

संवत्सर - विश्वावसु

मास - आषाढ

कृ. नवमी (१४.४२)

ऋतु - ग्रीष्म

नक्षत्र - भरणी (२४.३७)

योग - शुक्ल (२४.५४)

करण - बणिंज (२५.४८)

दिनविशेष - चांगला दिवस

श्री जयराम बाबा पुण्यतिथी

....ग्रहू काल....

गविवार : दु.४.३० ते ६.००

सोमवार : स. ७.३० ते ९.००

मंगळवार : दु. ३.०० ते ४.३०

बुधवार : दु. १.२० ते १.३०

गुरुवार : स. १.२० ते ३.००

शुक्रवार : स.१०.३० ते १२

शनिवार : स. ९.१े १०.३०

राशीभविष्य

मेष : बुद्धीचे कामे अधिक करू नका. आहारात नियमितता ठेवा. व्यापार मध्यम राहील. व्याकुलात समाजाची होण्याची शक्यता आहे. कुंतुबातील जवाबदीकडे

वृश्चिक : अडकलेली कामे वैकल्ते पूर्ण होतील. व्यापारात फायदा हाईल. मोठ्या लोकांसाठी संवंध वाढतील. आर्थिक चिंता सलत राहील. कुंतुबिकं तणाव रहाण्याची शक्यता.

मिथुन : आपल्या चातुर्याचे आपली कांकुंताकडे तुकाराम. चांगल्या बातमध्ये ऐक्यप्रसाद मि

वतील. आर्थिक आवाक वाढेल. कोणाची काम करताना दोनदा विचार करा.

कर्क : व्यवसायात अडचणीना तोंड झावे लागारा आहे. भ्रम त न राहत स्व.विकेत बुद्धीने काम करा. कुंतुबिकं परिस्थिती

कौर : शुभचिंतकाची भेट झाल्यामुळे आनंदी रहाल. कौर्तुबिकं व सामाजिक स्तरावर मानसिक

ताण कूऱ्याचा खेप राहील. आर्थिक फटका बसेल.

कुम्भ : व्यापारातील फायदा, मानसिक प्रसक्तता व उत्साह वाढविल. मुलांचा भविष्याची काळजी राहील. आर्थिक चिंती वर्षांनी शक्यता आहे.

क्रांती : विचारपूर्वक काम करून आर्थिक चिंती सुधूर शक्या. आशाजनक वातावरण नियमांची चांगली राहील. बोलण्यावर नियंत्रण ठेवा. परिवर्तन कीवा नवीन संधी चालून येहील.

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

शरावण जगबान जमियत सिटी ट्रस्टरफे विद्यार्थीना परिस्थितीक वितरण

तभा वृत्तसेवा,

सोलापूर, दि. १८ जुलै-

