

सर्वाना प्रजासत्ताक दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!
- संपादक

केंमत : ३ रुपये

■ कोरठण गडावर आ. लंके यांची तुफान फटकेबाजी ■ काल्याच्या किर्तनाला हजेरी

जय नेताजी मर्लीपरंज एज्युकेशन ट्रस्ट, संवर्चलत

नेतृणू कू. म्हा. २९१/२२

न्यू सहाद्री अकॅडमी

स्वप्न तुमचे मार्गदर्शन आम्चे

मुला-मुलींसाठी राहण्याची व जेवणाची उत्तम व्यवस्था

आमी / पोलीस भरती व सरळ सेवा परीक्षेतील भरघोस यशा नंतर **MPSC** च्या क्षेत्रात दमदार पदार्पण

एकटु या वाया खात्री करा व मंगळ प्रवेश घ्या....!

MPSC FOUNDATION COURSE

PSI | STI | ASO | TAX ASST |

MPSC लिपीक

NEW BATCH STARTING



ADMISSION

OPEN

निवासी/अनिवासीची सोय

स्वतंत्र मुलींची बॅच



मेजर भवराव मंगरु पोरने

*** आमची वैशिष्ट्ये ***

- * १ डिसेंबर पासुन नवीन बॅचला सुरुवात
- * अत्याधुनिक व सुसज्य अशी अभ्यासिका
- * एकदम डिजीटल पद्धतीने लेक्चर हॉल
- * PSI या पदासाठी स्वतंत्रपणे
- * प्रत्येक विषयाला अनुभवी शिक्षक
- * ग्राऊन्डची व्यवस्था
- * मुलींसाठी व मुलांसाठी स्वतंत्र
- * पहिले ५ दिवस फ्री डेमां लेक्चर
- * होस्टेल व मेस सुविधा

*** एडमिशन ओपन ***

9850046500 | 9834935396 | 9822821095

आमचा पत्ता : स्टारलाईट कंपनी समोर, बडोदा बँक रोजारी, बजाजनगर, छत्रपती संभाजीनगर

निरामय

डर सबको लगता है, पर...

दैनंदिन जीवनात माणसाला लहान– मोठ्या संकटांना तोंड द्यावे लागते. काही धोक्याचे संकेत समोर आल्यावर व्यक्तीला भीती वाटते. भीती जाणवल्यामुळे माणूस वेळीच काळजी घेतो आणि धोका– इजा टळतात. भीतीच्या अनुभवांमध्ये तीन भाग असतात, भित्रे विचार, शरीरातील बदल आणि स्वतःला वाचवण्याच्या कृती. भीती वाटल्यावर हृदयाचे ठोके वाढतात, मांसपेशीतील ताण वाढतो, श्वासगती वाढते, घाम येतो, रक्तातली साखर वाढते आणि रक्तदाब वाढतो. या बदलांमुळे व्यक्तीच्या शरीराला शक्ती मिळते ती परिस्थितीला तोंड देण्याची किंवा तिथून पळून जाण्याची...



भीती आजार कधी बनते ?

काही व्यक्तींना धोका नसेल तेव्हाही भीती वाटते. या व्यक्ती कधीही ताणारहित नसतात. त्यांच्या मनात नेहमी वाईटच विचार येत असतात. एखाद्याला घरी थायला उशीर झाला तर अपघात झाला आहे, असे त्यांना वाटते. कुणी न्याहरी न घेता घराबाहेर पडले तर चक्कर येऊन ते पडतील, असा विचार करतात. गाडी सतत हळू चालवण्याच्या सूचना चालकाला देत राहतात. लहान मुलांची आई त्याला खूप जास्त जपते. प्रवासाची खूप तयारी करून वेळेच्या खूप आधी निघण्याची त्यांची पद्धत असते. त्यांच्या अतिभित्रेणामुळे त्यांचे जीवन कोंडल्यासारखे होते आणि ते कशाचाही पूर्ण आनंद घेऊ शकत नाही. सतत विचार करत असल्याने त्यांना झोप लागत नाही. घरच्यांना लहाना अतिकाळजीचा आणि सतत सूचनांचा त्रास होतो. भित्रेपणा सतत असल्यामुळे काही अवयवांवर परिणाम होऊन त्यांना डोकेदुखी, अंगदुखी, आम्लपित्त, पोट साफ न होणे, थकवा, धाप लागणे, पोट गच्च वाटणे, छातीवर दडपण येणे असे त्रास सुरू होतात. काही व्यक्ती नेहमी घाबरत नाहीत. किडे, अंधार, गर्दी, बंद जागा, उंचवटा, रक्त, ट्रेन किंवा विमानाचा प्रवास अशा विशिष्ट गोष्टींची किंवा स्थितीची त्यांना भीती वाटते. काही लोक इतरांसमोर बोलायला, सादरीकरण करायला घाबरतात, समारंभाच्या ठिकाणी सर्वांबरोबर जेवायला लाज वाटते किंवा घराबाहेरचे प्रसाधनगृह वापरायला घाबरतात. सर्वसाधारण व्यक्ती पहिल्या प्रथम काही गोष्टींना घाबरतात, पण नंतर त्यांची भीती कमी होते. या उलट वारंवार अनुभव झाल्यावरही सवय होण्याऐवजी या व्यक्तींची भीती वाढत जाते. बौद्धिक स्तरावर या व्यक्तींना माहीत असते की त्यांची भीती बिनबुडाची आहे, पण त्याप्रसंगी ते स्वतःला थांबवू शकत नाही. त्यांना भीती वाटतेच. दीर्घकाळ भीती अनुभवल्याने व्यक्तिमत्त्व बदलते. काही व्यक्ती अतिउत्तेजित, अर्धीर आणि शीघ्रकोपी बनतात, तर काही व्यक्ती कुठेही एकटे जाण्यास किंवा अगदी घरीही एकटे राहण्यास नकार देतात. या व्यक्तींना निर्णय घेणे कठीण जाते. कुठलीही गोष्ट खूप तपासून घेण्याची सवय असल्यामुळे त्यांचा पटकन कशावरही विश्वास बसत नाही की कशाने समाधानही वाटत नाही. त्यांना शारीरिक आजाराही लवकर होतात.



काय उपचार करता येतील ?

काही व्यक्तींच्या घरातील लोक त्यांना खूप सांभाळतात, त्यामुळेही त्यांची भीती तशीच राहते. घरातील एकच मूल, सर्वात लहान असणे, खूप वर्षांनी झालेले मूल किंवा आई– वडील भित्रे असतील तर असे होऊ शकते. त्या उलट काही कुटुंबांमध्ये खूप जोरात ओरडून बोलण्याची, एकमेकांची सतत निंदा करण्याची आणि कडक शिस्त पाळण्याची पद्धत असते. या घरातील मुलेही भित्री होतात. कुटुंबियांनी एकमेकांशी बोलताना प्रेमळ, शांत आवाजात बोलण्याची सवय करावी. भीती वाटत असल्यास, समजावून प्रोत्साहन देऊन ती कमी करण्याचा प्रयत्न करावा. त्यातूनही भीती कमी झाली नाही तर उपचाराकडे वळावे. योगास– नातील श्वासाम्भ्यासाने भित्रेपणा कमी होऊ शकतो. काही व्यक्तींना मसाजचा तात्पुरता फायदा होतो. समुपदेशनाने भीतीचे विचार कसे ओळखायचे आणि त्यांच्या आहारी कसे जायचे नाही त्याचा सराव करून घेतात. विशिष्ट भीतीला हळूहळू सामोरे जाऊन त्यांची सवय करता येते. त्यामुळे काही गोष्टींबाबतची भीती कमी होते. शारीरिक बदल थांबवण्यासाठी औषधे दिली जातात. पण काही वेळेला भित्रेपणासाठी मानसोपचाराची औषधेदेखील द्यावी लागतात. आधी चार– पाच दिवस या औषधांनी भीती वाढल्यासारखी वाटते, पण नंतर बरे वाटते. बऱ्याच व्यक्ती झोपेची गोळी घेत असतात. या गोळ्या तीन महिन्यांपेक्षा जास्त घेणे योग्य नाही. कारण त्यांचे मेंदूर दुष्परिणाम होण्याची शक्यता असते. त्यापेक्षा मानसोपचाराची औषधे सुरक्षित आणि परिणामकारी असतात. भित्रेपणाचे आजार अनियंत्रित राहिल्यामुळे व्यक्तीचे शारीरिक आरोग्य, मनशांती आणि जीवनातील आनंद हिरावला जातो. त्याचे खरे व्यक्तिमत्त्वही गमावण्याची शक्यता असते. भीतीला कमी न लेखता त्यावर उपाय केल्याने हे सर्व दुष्परिणाम टळू शकतात.



तिला मानसिक विकृती आहे हे स्वीकारणे खूप क्लेशदायक आहे. ती विचित्र वागते तेव्हा वागते, पण एरवी किती व्यवस्थित असते. मानसिक आजार असता तर अशी मध्ये मध्ये व्यवस्थित कशी वागली असती, अशी समजूत आपणच करून घेतो. पण हेच धोकादायक आहे आणि तिची परिस्थिती आणखीन खराब करण्यासारखी आहे. अशा रुग्णांचे स्वतःचेच काही समज असतात आणि ते खरेच आहेत, असा त्यांना भास होत असतात. यातून होणारी त्यांची बडबड, वेळप्रसंगी हल्ले यामुळे नातेवाइक अशा रुग्णांपासून दूर दूर जातात. समाजही या आजाराकडे सहानुभूतीने पाहत नाही. हा आजार झालेल्या रुग्णाला लोक टाळतात. त्यांची व त्यांच्या नातेवाइकांची थड्या करतात. सामाजिक दिनक्रम वा उपक्रमातून त्यांना दूर ठेवले जाते. या आजारात कलंकाचे दुसरे कारण म्हणजे मनोरुग्णाचे लग्न होण्यास समस्या निर्माण होतेच, पण त्यांच्या घरातील इतर व्यक्तींचेही लग्न होणार नाही, याची कुटुंबीयांना भीती असते. त्यामुळे इतर लोकांना कळू नये म्हणून नातेवाइक मनोरुग्णाला उपचारालाही नेत नाहीत. जितका विलंब करता येईल तितका विलंब केला जातो. एका रुग्णाचे उदाहरण पाहू, एका व्यक्तीच्या बहिणीला स्किझोफ्रेनिया होता. लग्नानंतर सहा महिन्यांतच तिच्या नवऱ्याने तिला माहेरी आणून सोडले होते. तिला सांभाळण्याची जबाबदारी त्यांच्यावरच होती. त्यामुळे त्यांच्या वैवाहिक जीवनातसुद्धा समस्या आल्या. इतक्या विचित्र व भावनांवर ताबा नसलेल्या नणंदेला सांभाळण्याची तारेवरची कसरत त्यांच्या बायकोला जमत नव्हती. सामाजिकदृष्ट्याही त्यांना खूप सोसायला लागले होते. त्यातच त्यांच्या बहिणीचा विचित्रपणा, आक्रस्ताळेपणा यामुळे ते त्रस्त झाले होते. ती तशी बुद्धिवान व अभ्यासातही हुशार होती, पण तिचा एकलकोंडेपणा, विक्षिप्तपणा लहानपणापासून दिसत होता. जैविक कारणे या आजारात अत्यंत महत्त्वाची आहेत. यामुळेच आनुवंशिकतेचा घटक अधिक महत्त्वाचा ठरतो. आज वैद्यकीय शास्त्रात या रोगाला कारण ठरणारी काही

- मानसिक विकृत असलेली माणसे समाजाला घातक असतात. बेकाबू होतात : स्किझोफ्रेनियाचा आजार असलेली माणसे योग्य उपचारांनी इतर सामान्य माणसांइतकी व्यवस्थित राहू शकतात. शास्त्रीयदृष्ट्या ही माणसे इतर सामान्य माणसापेक्षा खूप हिंसक असतात असेही नाही. समाजकंटक तर नक्कीच नाही.
- हा डोक्यावर परिणाम झालेला आजार असल्याने यावर उपचार उपलब्ध नाहीत. : खेडेगावात या भ्रामक समजुतीमुळे रुग्णाला कित्येक वर्षे उपचार मिळत नाहीत. खरे तर स्किझोफ्रेनियावर उत्तम उपचार आहेत. अनेक नवनवीन औषधे आज भारतातही



पट्टा घट्ट बांधणे धोकादायक!

- सांध्याची समस्या : दीर्घ काळ घट्ट पट्टा बांधल्याने मणक्याची हाडे आखडतात. सेंटर ऑफ ग्रॅविटीमध्ये बदल झाल्याने गुडघ्याच्या सांध्यावर गर्जेपेक्षा अधिक दाब पडतो. त्यामुळे सांधेदुखीच्या वेदना सुरू होतात.
- पचनात समस्या : घट्ट पट्टा लावल्याने अन्नपचन चांगल्या प्रकारे होत नाही. त्याशिवाय बद्धकोष्ठतेची समस्या देखील भेडसावते.
- पोटाच्या नसांवर दाब : कोरियन संशोधनानुसार कंबरवर घट्ट पट्टा बांधल्याने पोटाच्या स्नायूंचे कार्य करण्याची पद्धत बदलते. दिवसभर पोटाच्या नसा दबल्या जातात. सतत घट्ट पट्टा बांधल्याने कटी प्रदेशातून येणाऱ्या धमन्या, रक्तवाहिन्या, स्नायू आणि आतडे यांच्यावर दाब येतो.



- उपलब्ध आहेत.
- स्किझोफ्रेनिया झालेल्या व्यक्तीचे चारित्र्य चांगले नसते : या आजाराचा व चारित्र्याचा काहीच संबंध

नाही. हे रुग्ण दुबळेही नसतात. केवळ दुर्दैवाने त्यांना हा आजार झालेला असतो. अशा निरागस रुग्णांना योग्य उपचारांची व सामाजिक आधाराची गरज असते.

- हा भूतबाधेचा आजार आहे : हा आजार शास्त्रीय कार्यालयात जाणारे पुरुष रोजच्या रोज पँट शर्ट घालूनच जातात. त्यांच्या सवयीचा तो भाग होतो. पण अनेकदा पँटचा पट्टा अतिघट्ट बांधला जातो. मात्र रोज कंबरवर घट्ट पट्टा बांधण्याची सवय केवळ शरीराचे नुकसान करत नाही तर प्राणघातकही ठरू शकते. दीर्घ काळ घट्ट पट्टा बांधल्याने पोटाचे आजार होऊ शकतात. एवढेच नव्हे तर गळ्याचा कर्करोगही होण्याची शंका असते. दिवसभर घट्ट बेल्ट बांधण्याची सवय असेल तर हीच वेळ आहे की या सवयीतून मुक्त व्हा.
- शुक्राणूंची संख्या कमी : दिवसभर पट्टा घट्ट बांधून ठेवल्यास पुरुषांमध्ये शुक्राणूंची संख्या कमी होते. त्यामुळे पुरुषांमधील वंध्यत्व वाढण्याची शंका असते.
- घशाचा कर्करोग : ज्या व्यक्ती खूप लट्ट असतात आणि घट्ट पट्टा लावतात त्यांच्या अन्ननलिका आणि पोट यांच्यातील वांत्त्वमध्ये जास्त दाब पडतो. त्यामुळे अँसिड रिफ्लक्स किंवा घशाशी येण्याचा त्रास होतो. कारण पोटात तयार होणारे आम्ल घशाशी येते. त्या आम्लामुळे घशाच्या पेशी नष्ट होतात. पेशी नष्ट झाल्याने घशाचा कर्करोग होऊ शकतो.
- पायाला सूज : खूप घट्ट बेल्ट बांधला तर कंबरदुखीची समस्या उद्भवते. त्याशिवाय कंबरच्या आजूबाजूला दबाव निर्माण झाल्याने पावलांना सूज येण्याची सम स्या निर्माण होते.

दीर्घकाळ उपचार

एकंदरीत लवकरात लवकर उपचार करणे या आजारात जितके आवश्यक आहे, तितकेच दीर्घकाळ उपचारही आवश्यक आहेत. काही दुष्परिणाम असतात. आजकालच्या औषधांत ते कमी आहेत. पण या आजारात



रोगाला आवर घालणे हे केव्हाही रुग्णाच्या व नातेवाइकांच्या फायद्याचे आहे. नातेवाइकांना या रुग्णाच्या आजारात खूप सहन करावे लागते, म्हणून नातेवाइकांसाठी आधार गट खूप उपयुक्त आहेत. स्त्रियांच्या बाबतीत तर त्यांना सांभाळणे व मुलांना सांभाळणे या दोन्ही गंभीर जबाबदाऱ्या पार पाडणे खूप आव्हानात्मक व तितकेच थकविणारे आहेत. पण आज आधुनिक उपचार मिळाल्यामुळे हे रुग्ण नियंत्रित राहतात. कित्येक कुटुंबांनी आपल्या रुग्णांबरोबर इतरांसारखे सुखी जीवन व्यतीत केले आहे. म्हणून सहनशीलता, वैद्यकीय शास्त्रावरचा विश्वास व भावनिक आधाराची पुंजी यामुळे याही आजारात आपण पाहिले की रुग्णाचे विचार भावना आशेचे किरण दिसतात.

आजार आहे. डोपामीन या रसायनाशी संबंधित आहे, म्हणून तंत्रमंत्र वा जादूटोणा–भनामती यात न अडकता रुग्णास वैद्यकीय उपचार द्यावेत. स्किझोफ्रेनियाच्या रुग्णामध्ये रात और दिन या सिनेमातील नर्गिस दत्तने साकारलेल्या भूमिकेसारखे डबल व्यक्तिमत्त्व आहे, असाही गैरसमज आहे. हा गैरसमज कदाचित स्किझोफ्रेनिया या शब्दामुळे आलेला असावा. हा ग्रीक शब्द आहे व त्याचा अर्थ दुभंगलेले मन असा आहे. स्किझोफ्रेनियाला म राठीत आपण छिन्नमनस्कता म्हणून ओळखतो. या आजारात आपण पाहिले की रुग्णाचे विचार भावना व वागणे सुसंगत नसते.

स्मार्ट बना...

आपण आजारी नाही म्हणजे आपण फिट आहोत, असं अनेकांना वाटतं. पण, हा समज साफ चूक आहे. रोजच्या बिझी शेड्यूलमधून थोडा मोकळा घेळ काढा आणि स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष द्या. सततच्या बिझी लाइफस्टाइलमुळे आपण ॲक्टिव्ह असल्याचा अनेकांचा समज होतो. पण, असं बिझी राहणं म्हणजे ॲक्टिव्ह राहणं नव्हे, तर या बिझी आणि तणावपूर्ण लाइफस्टाइलचा शरीरावर विपरीत परिणाम होत असतो म्हणूनच वेळेत आपल्या आरोग्याकडे लक्ष द्यायला हवं. तुमचं वजन प्रमाणापेक्षा अधिक आहे? धाप न लागता तुम्ही दोन– चार जिने तरी आरामात चढू शकता? तुम्हाला शांत झोप लागते? रोजच्या कामातून पुरेसा वेळ काढून रिलॅक्स होतो, तुम्हाला जमतं का? या प्रश्नांचं उत्तर नाही असं असेल, तर याकडे आताच लक्ष द्यायला हवं. वेळेतच आपल्या चुकीच्या सवयी बदलून जीवन आरोग्यपूर्ण बनवा.

► हे करा...

- नेमकेपणा : दिवसभरातल्या आपल्या कामांची यादी बनवा. त्यांना प्राधान्यक्रम द्या.
- मोजत रहा : दिवसेंदिवस आपल्या होणाऱ्या प्रगतीचा आलेख मोजायला हवा. चालायचा व्यायाम जेव्हा सुरू केला तेव्हापासून आजपर्यंत आपण हे अंतर वाढवत आणलंय का? किंवा आता आपल्याला शांत झोप लागते का? पुरेसं पाणी आपण पितोय का? असे प्रश्न सतत स्वतःला विचारत रहा. स्वतःची प्रगती जाणून स्वतःला प्रोत्साहन देणं अधिक सोपं असतं.

► हेही महत्त्वाचे...

- चेहऱ्यावरील चरबी कमी करण्यासाठी बाह्य उपायांबरोबरच शरीरातर्गत उपाय करण्याची आवश्यकता असते. त्यासाठी आपल्या काही सवयींमध्ये बदल करण्याची आवश्यकता असते.
- पाणी पिणे : शरीरात पाणी कमी पडल्यामुळे गालावर सूज येऊ शकते. त्यामुळे शरीरातील पाण्याची पातळी कायम समान ठेवावी. त्यासाठी दिवसातून कमीत कमी ८ ते ९ ग्लास पाणी पिणे आवश्यक आहे.
- मीठ आणि साखरेचे प्रमाण योग्य असावे : कोणत्याही गोष्टीची अतिशयोक्ती करणे वाईटच. त्यामुळे आपला आहारही योग्य प्रमाणात असावा. यासाठी जेवणात मीठ आणि साखर यांचे प्रमाण योग्य असावे.
- मद्यपान टाळा : मद्यपान केल्यामुळे शरीराबरोबरच चेहऱ्यावर सूज येते. त्यामुळे मद्यपान करणे टाळावे. मद्यपानामुळे अनेक शारीरिक व्याधींना आमंत्रण मिळत असल्याने ते टाळलेलेच बरे.
- आहारात फळे, भाज्यांचा समावेश करा : फळे आणि भाज्यांमध्ये पुरेशा प्रमाणात पाणी असते. त्याचप्रमाणे त्यात फायबरचे प्रमाणही मुबलक असते. त्यामुळे आहारात भाज्यांचा तसेच फळांचा जास्तीत जास्त वापर करावा.

तो बुटांशिवाय धावला आणि जिंकलाही!

रोकडे दाम्पत्याने किशनला घेतले दत्तक



■ बुटांशिवाय धावून स्पर्धा जिंकणाऱ्या किशन प्रजापती यास रोकडे दाम्पत्याने दत्तक घेत त्यास स्पोर्ट्स साहित्य भेट देऊन सर्वतोपरी मदतीची ग्वाही दिली.

■ **सुपा :** प्रतिनिधी

पारनेर मॅरिथॉन स्पर्धेत सुपा येथील जिल्हा परिषद शाळेचा होतकरू विद्यार्थी किशन प्रजापती हा बुटांशिवाय धावला आणि जिंकलाही ! पोटाची खळगी भरताना किशनचे पालक त्यास बुट खरेदी करू शकत नव्हते. सुप्याच्या सरपंच मनिषा रोकडे व उद्योजक योगेश रोकडे यांना त्याबाबत माहिती मिळाल्यानंतर त्यांनी किशन यास बुटासह स्पोर्टस् साहित्य भेट दिले शिवाय त्यास दत्तक घेत शिक्षणाचा खर्च उचलण्याची जबाबदारही स्विकारली.

मनिषा व योगेश रोकडे यांची

परिसराने अनुभवलेली आहे. किशन प्रजापतीने बुटांशिवाय धावत स्पर्धा जिंकली व सुप्याच्या शिरपेचात मानाचा तुरा रोवल्यानंतर आनंदलेल्या रोकडे दाम्पत्याच्या डोळयात आश्रूही होते. आपण किशन यास यापूर्वी मदत का करू शकलो नाही असा विचारही त्यांच्या मनात डोकावून गेला. मात्र त्यांनी तात्काळ जिल्हा परिषद शाळेत जात किशनला आवश्यक स्पोर्ट्स साहित्य देऊ करून त्याच्या शिक्षणाचा सर्व खर्च आम्ही घेत असल्याचे जाहीर केले.

रोकडे दाम्पत्य हे नेहमीच सामाजिक, शैक्षणिक व धार्मिक कार्यात आघाडीवर असते. मध्यंतरी सुपा बस स्थानकात एका महिलेस व तिच्या बाळासाठी पहाटे दिड वाजण्याच्या सुमारास त्यांनी आरोग्य सेवा उपलब्ध करून दिली. सुपा आरोग्य केंद्रासाठी स्वखर्चातून शेड उभे करून दिले. विद्यार्थ्यांना साहित्य वितरणाचे उपक्रम तर त्यांच्याकडून नेहमीच सुरू असतात. रोकडे दाम्पत्याच्या दातृत्वाचे सुपा परिसरात कौतुक करण्यात येत आहे. पारनेर पत्रकार संघाचे माजी अध्यक्ष मार्तंडराव बुचूडे, पत्रकार शरद रसाळ, सुरेंद्र शिंदे, शिक्षक, ग्रामपंचायत पदाधिकाऱ्यांनीही रोकडे दाम्पत्याचे कौतुक केले.

किशनने भरारी घ्यावी

किशन प्रजापतीचे पालक त्यासाठी आवश्यक सुविधा देऊ शकत नसले तरी त्याने त्याची चिंता करू नये. खेळासाठी तसेच अभ्यासासाठी त्याला लागेल ती मदत आम्ही करू. शिक्षणाबरोबरच किशन याने खेळामध्ये उत्तुंग भरारी घ्यावी आमचे पाठबळ नेहमीच त्याच्या पाठीशी असेल.

मनिषा रोकडे, सरपंच, सुपा योगेश रोकडे, उद्योजक

समाजाप्रती असलेली कृतज्ञतेची भावना अनेक घटनांमधून, कृतींमधून सुपा

श्रमसंस्कार शिबिरे ही लेखन कार्यशाळाही व्हावीत

कवी, साहित्यिक कारभारी बाबर यांची अपेक्षा



■ श्री मुलिकादेवी महाविद्यालयाच्या विशेष हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिरात लेखक आपल्या भेटीला या विषयावर कारभारी बाबर यांचे व्याख्यान झाले.(छाया : संदीप इधाटे)

■ **निघोज :** प्रतिनिधी

राष्ट्रीय सेवा योजनेची हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिरे ही लेखन कार्यशाळाही व्हावीत अशी अपेक्षा कवी, साहित्यिक तथा शिक्षक बँकेचे संचालक कारभारी बाबर यांनी व्यक्त केली.

निघोज येथील श्री मुलिकादेवी महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजनेचे विशेष हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिर तालुक्यातील बाभुळवाडे येथे आयोजित करण्यात आले आहे. या शिबिराच्या दुसऱ्या दिवशी लेखक आपल्या भेटीला या विषयावर बाबर यांचे व्याख्यान

पार पडले. बाबर यांनी लेखकाचा व्यासंग, त्याचे लेखन त्यावेळचा प्रसंग, भाषाशैली व जीवनप्रवास यावेळी उलगडून दाखविला. लेखन करताना कविता, कादंबरी, गझल, अर्भंग अशा विविध साहित्य लेखनाविषयी बाबर यांची मार्गदर्शन केले.

हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिरे ही लेखन कार्यशाळा व्हावीत व त्यातून भावी लेखक घडावेत. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावनेला वाव देताना ते लेखनाच्या स्वरूपात मांडता यावे याविषयी शिबिरार्थी विद्यार्थ्यांना बाबर यांनी मार्गदर्शन केले.

समाजाचा आरसा म्हणजे साहित्य आणि हे साहित्य समाज परिवर्तनाचे प्रमुख साधन आहे. या साधनाचा वापर समाजातील अद्युनिक प्रवाह रूजविताना व जुने प्रवाह जपून ठेवताना कश पध्दतीने लेखकाने किंवा कवीने आपले लेखन करावे असे बाबर यांनी सांगितले. सर्व साहित्य कृतींना न्याय देत असताना प्रत्येक साहित्याचा अभ्यास व समाजाची भुमिका यावरही बाबर यांनी भाष्य केले. यावेळी कवी देवा झिजाड यांच्या तीन भाकरी एक चुल या कादंबरीचे प्रकाशन करण्यात आले. यावेळी कार्यक्रमालाधिकारी मनोहर एरंडे, प्रा. विक्रम पवार, प्रा. वृषाली जगदाळे, प्रा. नम्रता थोरात हे उपस्थित होते.

तस्करांना तहसिलदार,

नायब तहसिलदारांचे अभय!

प्रजासत्ताकदिनी योगेश कुलथे यांचे महसूलमंत्र्यांच्या कार्यालयासमोर उपोषण

■ **सुपा :** प्रतिनिधी

पारनेरच्या तहसिलदार, नायब तहसिलदार तसेच कर्मचारी वर्गाच्या वरद हस्तामुळे म्हसणे फाटा येथील औद्योगिक वसाहतीमध्ये मोठया प्रमाणावर महसूल बुडवून गौण खनिज टाकले जात आहे. त्याविरोधात तक्रार करूनही काहीही दखल घेतली जात नसल्याच्या निषेधार्थ भ्रष्टाचार विरोधी जन आक्रोश आंदोलनाचे जिल्हाध्यक्ष योगेश कुलथे हे महसूल मंत्री राधाकृष्ण विखे यांच्या कार्यालयासमोर प्रजासत्ताक दिनापासून

आमरण उपोषणास बसणार आहेत.

गौण खनिजाचे स्वामीत्व न भरल्याने शासनाच्या कोटयावधी रूपयांच्या महसूलास तस्करांकडून चुना लावण्यात येत असून त्यांना महसूल अधिकारी व कर्मचारी यांची फुस असल्याचे सांगण्यात येत आहे. यासंदर्भात पारनेर तहसिल, जिल्हाधिकारी कार्यालय, गौण खनिज शाखा, प्रांताधिकारी यांच्याकडे वारंवार लेखी तक्रारी करण्यात येऊनही कोणत्याही प्रकारची कारवाई करण्यात आली नसल्याचे कुलथे यांचे म्हणणे आहे.

तहसिलदार, नायब तहसिलदारांच्या बदल्या करा

गौण खनिज तस्करांना पाठीशी घालणारे तहसिलदार, नायब तहसिलदार तसेच गौण खनिज तस्करांशी लागेबांधे असलेले कर्मचारी यांच्या तात्काळ बदल्या करून प्रामाणिक अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या नेमणूका कराव्यात. राज्यकर्तेही तस्करांना पाठीशी घालत असून आर्थिक हेतूने अधिकारी व पदाधिकारी यांची ही मिलीभगत आहे. त्याकडे महसूलमंत्र्यांचे लक्ष वेधण्यासाठी हे आंदोलन करण्यात येणार आहे. जोपर्यंत दोस कारवाई करण्यात येणार नाही तोपर्यंत महसूल मंत्र्यांच्या कार्यालयापुढील आमरण उपोषण मागे घेतले जाणार नाही.

योगेश कुलथे

जिल्हाध्यक्ष, भ्रष्टाचार विरोधी जनआक्रोश आंदोलन

चारित्र्य संपन्न पिढी घडण्यामागे

थोरा मोठ्यांचे संस्कार



■ निघोज येथील श्री मुलिकादेवी विद्यालयात बारावीच्या विद्यार्थ्यांच्या निरोप समारंभात पोलीस उपाधीक्षक हरीश खेडकर यांनी मार्गदर्शन केले. (छाया : संदीप इधाटे)

मोबाईल दुधारी अस्त्र

मोबाईल हे दुधारी अस्त्र आहे. युवकांनी त्याचा योग्य वापर करावा. आई वडीलांनी मुलांचे मोबाईल तपासावेत. पोस्को कायद्याच्या अंमलबजावणीमध्ये प्राचार्यांप्रमाणेच शिक्षकांची भुमिकाही महत्वाची आहे. पोस्को कायद्याच्या अंमलबजावणीबाबत खेडकर यांनी मुलींसह शिक्षकांना यावेळी मार्गदर्शन केले.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष प्राचार्य अर्जुन

भुजबळ म्हणाले, युवकांनी आपले ध्येय नेहमी उंच ठेवावे. येणाऱ्या बारावीच्या परीक्षेत जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांनी यश संपादन करून विद्यालयाच्या नावलौकीकात भर घालण्याचे आवाहन करतानाच प्राचार्य भुजबळ यांनी सर्व परिक्षार्थींना शुभेच्छा दिल्या.

याप्रसंगी जिल्हा परिषदेच्या माजी सदस्या पुष्पाताई वराळ, उपमुख्याध्यापक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालयातील सर्व शिक्षक, शिक्षकतेतर कर्मचारी, विद्यार्थी, पालक उपस्थित होते.

प्रभाग १४ मधील ड्रेनेजलाईनचे

शुक्रवारी भुमिपूजन

लंके दाम्पत्याची उपस्थिती

■ **पारनेर :** प्रतिनिधी

पारनेर नगरपंचायतीच्या प्रभाग क्र.१४ मधील भुमिगत गटार योजनेचे प्रजासत्ताकदिनी सायंकाळी ६ वाजता भुमिपूजन करण्यात येणार आहे. आ. नीलेश लंके तसेच त्यांच्या पत्नी नि. प. सदस्या राणीताई लंके यावेळी उपस्थित राहणार आहेत.याप्रसंगी महिलांसाठी हळवी कुंकू कार्यक्रमाचेही आयोजन करण्यात आल्याची माहिती प्रभागाच्या नगरसेविका निता देवराम दुवे यांनी दिली.

समर्थनगर ते हॉटेल सौरभ, पानोली रस्ता या भुमिगत गटार योजनेसाठी आ. नीलेश लंके यांच्या माध्यमातून २२ लाख ७२ हजार रूपयांचा निधी मंजूर झाला आहे. या कार्यक्रमास लंके दाम्पत्यासह नगराध्यक्ष नितिन रमेश आडसूळ, उपनगराध्यक्ष जायदा रानू शेख, मुख्याधिकारी विनय शिपाई, पाणीपुरवठा समितीचे सभापती योगेश अशोक मते, माजी उपनगराध्यक्षा सुरेखा अर्जुन भालेकर, बांधकाम समितीचे सभापती भूषण उत्तम शेलार, आरोग्य व स्वच्छता समितीच्या सभापती निता विजय औटी, महिला व बालकल्याण समितीच्या सभापती कु. हिमानी बाळासाहेब नगरे हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहणार आहेत.

नगरसेवक प्रियंका सचिन औटी, डॉ. विद्या बाळासाहेब कावरे, सुप्रिया सुभाष शिंदे, नवनाथ तुकाराम सोबले, शालुबाई कांतीलाल ठाणगे,

मकर संक्रांतीचे औचित्य साधून सायंकाळी साडेसहा वाजता प्रभागातील स्वामी समर्थ मंदिराजवळ प्रभागातील महिलांसाठी नगरसेविका निता दुवे यांच्या पुढाकारातून हळदी कुंकू कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले असून जि.प. च्या माजी सदस्या राणीताई लंके यांची या समारंभासाठी विशेष उपस्थिती असेल.

युवराज कुंडलीक पठारे, विद्या अनिल गंधाडे, अशोक फुलाजी चेडे, विजय सदाशिव औटी, सादिक बाल राजे, शुभम यशवंत देशमुख हे नगरसेवकही या कार्यक्रमास उपस्थित राहणार आहेत.

कळसमध्ये विकास कामांचे

लोकार्पण व भुमिपूजन

■ ४ कोटी ३२ लाख रूपयांची विकास कामे

■ आ. नीलेश लंके यांची उपस्थिती

■ **कळस :** प्रतिनिधी

कळस येथे ४ कोटी ३२ लाख रूपये खर्चाच्या विविध विकास कामांचे भुमिपूजन व लोकार्पण आमदार नीलेश लंके यांच्या हस्ते करण्यात येणार आहे. रविवारी सकाळी १० वाजता या विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

कळस येथील चिंचबन येथे कोल्हापूर पध्दतीचा बंधारा बांधणे ५८ लाख, कळस गावठाण येथे कोल्हापूर पध्दतीचा बंधारा बांधणे ४२ लाख, खंडोबा मंदिरासमोर सभामंडप बांधणे ८ लाख, गलांडे मळा ते चिंचबन शेत पानंद रस्ता करणे २४ लाख, गारखिडी-कळस ते पुणे जिल्हा हदद रस्ता सुधारणा करणे २ कोटी ५० लाख, पाडळीआळे ते कळस रस्ता सुधारणा करणे ५० लाख या कामांचे भुमिपूजन व लोकार्पण करण्यात येणार आहे.

या कार्यक्रमास कृषि उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती, उपसभापती व सर्व संचालक, पारनेर नगरपंचायतीचे नगराध्यक्ष, उपनगराध्यक्ष व नगरसेवक, निघोज जिल्हा परिषद गटातील सरपंच, उपसरपंच, ग्रामपंचायत सदस्य, सेवा संस्थांचे चेअरमन, व्हा. चेअरमन, संचालक, राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष, नीलेश लंके प्रतिष्ठानचे सर्व आजी माजी पदाधिकारी प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहणार आहेत. या लोकार्पण व भुमिपूजन समारंभास उपस्थित राहण्याचे आवाहन कळस ग्रामस्थांच्या वतीने करण्यात आले आहे.

वराळ यांच्या नेतृत्वाखाली मोठया

प्रमाणावर विकास कामे मार्गी

■ मा. उपसभापती बबुशा वरखडे ■ शेतपानंद रस्त्याचे भुमिपूजन

■ **निघोज :** प्रतिनिधी

संदीप पाटील वराळ जनसेवा फाउंडेशनचे तालुकाध्यक्ष सचिन वराळ पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली सरपंच चित्राताई वराळ व उपसरपंच ज्ञानेश्वर वरखडे यांनी तीन वर्षांच्या कालखंडात कोटयावधींची विकास कामे मार्गी लावल्याचे बाजार समितीचे मा. उपसभापती बबुशा वरखडे यांनी सांगितले.



■ निघोज येथे मातोश्री शिवपानंद रस्ता योजनेअंतर्गत २५ लाख रूपयांच्या करण्यात येणाऱ्या कामास मा. उपसभापती बबुशा वरखडे यांच्या उपस्थितीत प्रारंभ करण्यात आला.

काम दर्जेदार व्हावे

रस्त्याचे काम होताना ते दर्जेदार झाले पाहिजे. ग्रामस्थांनी कामाच्या दर्जाकडे लक्ष दिले पाहिजे. ठेकेदार विनायक कवाद यांनी रस्ता दर्जेदार करण्याची ग्वाही दिली असून अपेक्षेप्रमाणे ते काम करतील.

सिनारे मामा, बबनराव लामखडे, राम घुले, स्वर्निल लामखडे, पोपटराव लामखडे, विकास वरखडे, मिमा जगदाळे, विकास लामखडे, साहेबराव रसाळ, निवृत्तील वरखडे, किरण वरखडे, विनायक कवाद यांच्यासह ग्रामस्थ उपस्थित होते.

यावेळी बोलताना वरखडे म्हणाले, तीन वर्षात ग्रामपंचायतीच्या

माध्यमातून मोठी विकास कामे झाली आहेत. या प्रभागात काम करताना उपसरपंच ज्ञानेश्वर वरखडे यांनी निवडणूक काळात दिलेला शब्द प्रमाण माणून विकास कामे मार्गी लावली आहे. कार्यक्षम सरपंच आणि उपसरपंच म्हणून या पदाधिकाऱ्यांचा आम्हाला अभिमान आहे. रामा घुले यांनी सुवसंचलन केले संतोष लामखडे यांनी आभार मानले.

एमआयडीसी अग्निशमन केंद्र

उभारणीची निविदा प्रसिध्द

एमआयडीसी अधिकाऱ्यांची सुप्याला भेट

■ **सुपा :** प्रतिनिधी

सुपे औद्योगिक वसाहतीमधील वाढते औद्योगिकरण व त्याच अनुषंगाने वाढणारे नागरीकरण याचा विचार करून सुपा एमआयडीसीमध्ये अग्निशमन केंद्र उभारण्यात येणार असून त्याची पहिली निविदा नुकतीच प्रसिध्द झाल्याचे सागर मैड यांनी सांगितले.

सुपा औद्योगिक वसाहतीमध्ये अग्निशमन केंद्र उभारणीसाठी सन २०१७ पासूनच पाठपुरावा करण्यात येत होता. मात्र हे काम मेट देउन जाऊन अडचणी निर्माण होत होत्या. जिल्ह्याचे पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे, खा. डॉ. सुजय विखे यांच्याकडे पाठपुरावा केल्यानंतर या कामास चालना मिळाल्याचे मैड म्हणाले.

सुप्यात अग्निशमन केंद्र सुरू करण्यासाठी मुंबईत उद्योग मंत्री उदय सामंत यांच्या अध्यक्षतेखाली राधाकृष्ण विखे व खा. सुजय विखे यांच्या उपस्थितीत बैठक पार पडली. या बैठकीत या केंद्रासाठी ४७ कोटी ९६ लाख रूपयांचा निधी मंजूर करण्यात आला. या पार्श्वभुमीवर एमआयडीसीच्या अधिकाऱ्यांनी सुपे येथे मेट देउन येथे पाहणी केली.या कामापैकी पहिल्या टप्प्यात १६ कोटी ९१ लाख रूपयांची निविदा प्रसिध्द झाली असून या कामास लवकरच

■ मंत्री राधाकृष्ण विखे व खा. डॉ. सुजय विखे यांच्या माध्यमातून सुपे एमआयडीसीमध्ये अग्निशमन केंद्रासाठी निधी मंजूर झाल्याबद्दल सागर मैड यांनी खा. डॉ. सुजय विखे यांच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त केली.

लवकरच मोठा कार्यक्रम

एमआयडीसी ते सुपा तसेच सुपा गावठाण ते पवारवाडी स्ट्रीट लाईट बसविणे ३ कोटी ११ लाख, सुपा, पिंपळगांव, अपधूप, बाबुडी ६.२ किमी रस्ता ६ कोटी ८० लाख, सुपा बस स्थानकासाठी २ कोटी ५० लाख, २५ / १५ अंतर्गत दोन कॉक्रीट रस्ते २० लाख, कवरा डेपो जागा लोकार्पण आदींच्या लोकार्पण व भुमिपुजनाचा लवकरच एक कार्यक्रम तालुकाध्यक्ष, सरपंच, उपसरपंच यांच्या माध्यमातून घेण्यात येणार आहे.

सागर मैड

प्रारंभ होणार असल्याचे मैड यांनी नमुद केले.