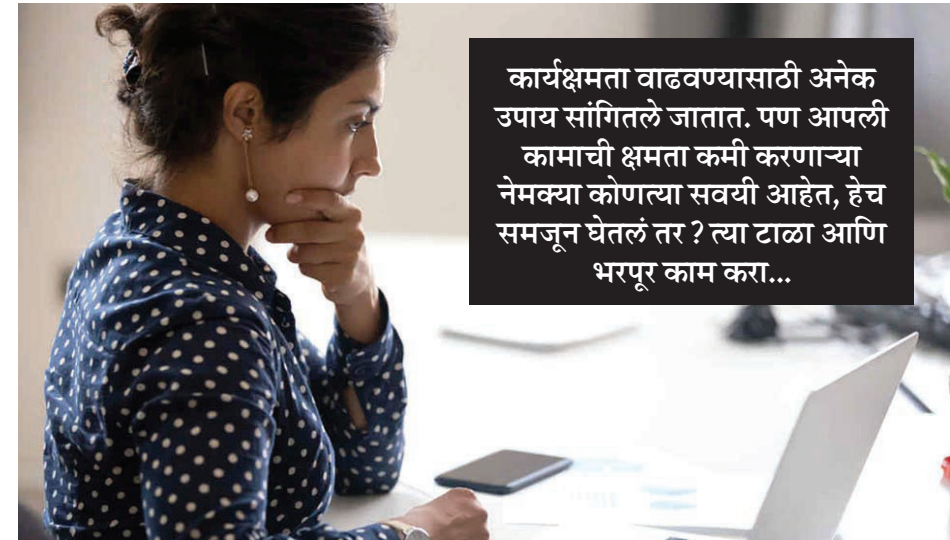


प्रगतीमंत्र



कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी अनेक उपाय सांगितले जातात. पण आपली कामाची क्षमता कमी करणाऱ्या नेमक्या कोणत्या सवयी आहेत, हेच समजून घेतलं तर ? त्या टाळा आणि भरपूर काम करा...

वाढवा कार्यक्षमता!

- झोप टाळू नका : कधी कधी आपण कामाच्या नादात झोप विसरतो. पण त्यामुळे शरीर थकतं मग मरगळ येते. कार्यक्षमता कमी होते. पुरेशी झोप मिळाली तर वृत्ती आनंदी राहते. निर्णयक्षमता वाढते. नव्या कल्पना सुचतात. कामाचं योग्य नियोजन आणि योग्य वेळेत काम उरकणं, यामुळे झोपेलाही पुरेसा वेळ मिळू शकते.
- इंटरनेटचा अती वापर : हल्ली आपण प्रत्येक प्रश्नाचं उत्तर गुगलला विचारतो. पण सतत इंटरनेट ब्राउझिंग करत राहिल्याने कामातून लक्ष उडू शकतं. त्यापेक्षा हे प्रश्न एखाद्या कागदावर टिपून ठेवणं आणि फावल्या वेळात उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न करणं जास्त बरं.
- नाश्ता विसरू नका : मन आणि शरीर यांचा एकमेकांशी संबंध आहेच. त्यामुळेच शरीराला योग्य ते पोषण आणि आहार मिळणं गरजेचं आहे. यात नाश्ता फार महत्त्वाचा ठरतो. दिवसभरासाठी मन आणि बुद्धी तरतरीत ठेवायची असेल तर, सकाळी भरपेट नाश्ता हवाच. नाहीतर दविसभर थकवा, अस्वस्थपणा जाणवत राहतो. अन् अर्थातच कार्यक्षमता कमी होते.
- काम रेंगाळत ठेऊ नका : आपल्याला बरेचदा कामं रेंगाळत ठेवण्याची सवय असते. आता नको, नंतर करू असं आपण म्हणतो. सोपी कामं लवकर हातावेगळी होतात पण यामुळे काहीवेळा महत्त्वाची किंवा कठीण कामं मागेच राहून जातात. असं करू नका. सगळी कामं ज्या त्या वेळेतच पूर्ण करा.
- सतत ई-मेल पाहणे : मोबाइल, पीसी सगळीकडे आपल्याला ई मेलला अॅक्सेस आहे, म्हणून सतत मेल चेक करत राहू नका. त्यामुळे कामाचा बराच वेळ फुकट जातो.
- मीटिंग-मीटिंग : तंत्रज्ञानाने आपल्याला ई-मेल्स, मेसेजर्स, व्हिडीओ कॉल्स अशा सुविधा सहज उपलब्ध करून दिल्या आहेत. छोटेच कारणांसाठी

- या गोष्टींचा वापर श्रेयस्कर ठरतो. सतत मीटिंग नकोत. नव्या लोकांशी ओळख करून घेणे, महत्त्वाच्या विषयांवर प्रदीर्घ चर्चा करणे अशासाठी मीटिंग घ्या.
- मल्टीटास्कींग : एकापेक्षा अधिक गोष्टी एकावेळी करता येत असल्याची फुशारकी अनेक जण मारत असतात. पण एका रिसर्चनुसार केवळ दोन टक्के लोक प्रभावीपणे हे पार पाडतात. इतरांसाठी ही वाईट सवय ठरते. एक ना धड भारावर चिंध्या होण्यापेक्षा जमेल ते एकच काम नीट करा.
- अतिनियोजन : नियोजन करणं चांगलं. पण अती नियोजन केलं तर त्याची मातीच होईल. अचानक मध्येच एखादं काम आलं तर नियोजन पूर्ण बोंबलतं. अशावेळी कमी कालावधीसाठीचं नियोजन करा. वेळ पडल्यास ते बदलण्याची तयारी ठेवा.
- परफेक्शनची हौस : आपण केलेलं काम अगदी परफेक्ट होईल की नाही, नीट जमेल ना याची भीती आणि ते सतत परफेक्टच व्हावं, याचा अट्टहासही कार्यक्षमतेला हानीकारक असू शकतो.



नियोजन अभ्यासाचे...

अनेक विद्यार्थ्यांकडे अभ्यासाचे नियोजन नसल्याने ते ऐनवेळी ढेपाळतात, परीक्षेत नापास होतात. यामुळे ते तणावात जगतात. त्यासाठी अभ्यास कसा करावा, याचा काही टिप्स...

विद्यार्थ्यांनी तणावमुक्त परीक्षा देण्यासाठी नियमित अभ्यास करणे आवश्यक आहे. अभ्यास कसा करावा, ही कला अवगत करून घेतली पाहिजे. यातच विद्यार्थ्यांचे हित अवलंबून असते. प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या जीवनात यशवंत होण्यासाठी परीक्षा द्यावी लागते. परीक्षेत यश संपादन करण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी अभ्यास कसा करावा, हे शास्त्र आत्मसात केले पाहिजे. केवळ उद्या परीक्षा म्हणून आदल्या दिवशी रात्रभर अभ्यास करून चालणार नाही, तर वर्षभर प्रत्येक विषयाच्या अभ्यासाचे नियोजन करून नियमित अभ्यास केला पाहिजे. मी खूप हुशार आहे, असे म्हणून यश प्राप्त होत नाही, तर त्यासाठी रोज अभ्यास करावा लागतो, याची जाणीव विद्यार्थ्यांना करून दिली पाहिजे. आजचे युग हे वैज्ञानिक व स्पर्धेचे आहे. स्पर्धेत टिकण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी प्रत्येक विषयाचा आशय समजून घेऊन उत्तमप्रकारे अभ्यास करणे गरजेचे आहे. दररोज चार तास अभ्यास करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी विद्यार्थ्यांना दररोज अभ्यासाचे वेळापत्रक तयार करून अभ्यास करावा लागेल. अभ्यासाचा खरा आत्मा वाचन असते. पुस्तकाचे वाचन करण्यासाठी थोडा वेळ दिला पाहिजे. वाचनाची आवड निर्माण करण्यासाठी अवांतर पुस्तकेसुद्धा वाचली पाहिजेत.



दिवसातून सकाळी आणि संध्याकाळी मोठयाने प्रकट वाचन करावे. वाचनामुळे आपले विचार अगदी निर्भीडपणे आपण मांडू अथवा लिहू शकतो. असे वेळापत्रक तयार केल्याने दररोज अभ्यासाची उजळणी होते. अभ्यासाची चांगल्या मित्रांबरोबर चर्चा केल्याने त्यात स्वतःचे हित होते. अभ्यासाबरोबर नियमित लिखाण करणे गरजेचे आहे. यामुळे बोटावरती जास्त ताण पडत नाही. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, आपल्या आवडीचा योग्य आहार खाणे आवश्यक आहे. अकस्मात आहारामध्ये बदल करू नये. आपण कितीही सुज्ञान झालो तरी आपल्या जन्मदाल्या आई-वडिलांच्या आज्ञेत राहिले पाहिजे. त्यांचा आदर राखावा.

केवळ पास होण्यापुरते ज्ञान नसावे, तर ते ज्ञान मिळवून त्या ज्ञानाचा दुसऱ्यांना उपयोग झाला पाहिजे. वात्रट मुलांच्या नादी न लागता, त्यांच्यापासून चार हात दूर राहावे. स्वतःला स्वतःची शिस्त लावून घेतली पाहिजे. विचार मोठे ठेवले पाहिजेत. त्यामुळे विद्यार्थ्यांची विचार करण्याची क्षमता वाढून आत्मविश्वास निर्माण होतो. याचा परिणाम विद्यार्थी उज्वल यश संपादन करून यशवंत होऊ शकतात.

वैद्यकीय क्षेत्र जनसेवेचे करिअर

स्पर्धेच्या युगाची व्याप्ती जसजशी वाढत आहे. त्याचप्रमाणे करिअरसंधी च्या वाटाही निर्माण होत आहे. अर्थात असं असलं तरी वैद्यकीय क्षेत्राची मोहिनी अजून कमी व्हायला तयार नाही. विज्ञान क्षेत्राची जशी वेगाने प्रगती होत आहे, त्याचप्रमाणे त्याचे दृश्य फायदे वैद्यकीय क्षेत्राला दिसत आहेत. वैद्यकीय क्षेत्राची, औषध संशोधन क्षेत्राची विलक्षण वेगाने प्रगती होत असल्याने त्यातून अत्याधुनिक पॅरामेडिकल कोर्सेसचाही पर्याय मोठ्या प्रमाणात समोर आला आहे.

आयुर्वेद

भारतीय वैद्यकीय उपचार पद्धतीवर आधारित हा अभ्यासक्रम आहे. प्राचीन काळापासून भारतामध्ये आयुर्वेदाला मान्यता आहे. अनेक वनस्पतींपासून बनलेली औषधे या उपचार पद्धतीत दिली जातात. अॅलोपॅथी उपचार पद्धतीमध्ये रुग्णांना तात्काळ آرام तर मिळतो, पण त्यामधील मेडिसिन्समुळे अनेक साईड इफेक्ट ही होत असतात. त्यामुळे हल्ली भारतामध्ये तसेच विदेशातही लोकांचा आयुर्वेदाकडे कल वाढत आहे. त्यामुळे यातही करिअर करायला उत्तम संधी आहे. इंटरनशिपसह साडेपाच वर्षांचा अभ्यासक्रम आहे. त्यानंतर पुढे एमडी ही करता येते.

होमिओपॅथी

हर्नेमन या जर्मन अॅलोपॅथिक डॉक्टरने होमिओपॅथी या वैद्यकीय उपचार पद्धतीचा शोध लावला असून, त्यात यामुळे रोग झाला आहे. त्या कारणांचाच रोगावर उपचार करण्यासाठी वापर करतात. होमिओपॅथी पद्धतीने उपचार घेणाऱ्यांची संख्या वाढली असून, या क्षेत्रालाही चांगली संधी आहे. बारावीनंतर इंटरनशिप सह साडेपाच वर्षांचा हा अभ्यासक्रम आहे.

निसर्गोपचार

निसर्गोपचार उपचार पद्धतीतही आधी रोगाचं कारण शोधून त्यानुसार उपचार केले जातात. मुख्यतः रोय्याला रोगाविषयी, लक्षणांविषयी, बरेच प्रश्न विचारून, त्याच्या आजाराच्या इतिहासानुसार मग उपचार करण्यात येतो. नाडीपरीक्षा, रक्तदाब, हृदयाचे ठोके, यावर बारीक लक्ष ठेवून, त्यातील बदलांचा अभ्यास करून रोग्याच्या उपचारांमध्ये त्यानुसार बदल करण्यात येतो. सूर्यकिरणस्नान, बाष्पस्नान, दुखणाऱ्या अंगाला मातीचा देणे, मालिश असे उपचार, कॉस्मोथेरेपी, हैड्रोथेरेपी, मडथेरेपी हे उपचार करण्यात येतात.

फार्मसी

औषधांचा अभ्यास, त्याची माहिती, योग्य – योग्यता ही ड्रग इन्स्पेक्टरच्या निरीक्षणाखाली होते. औषधांचे नमुने तपासणे, औषध कारखान्यांना भेटी देणे हे या इन्स्पेक्टरचे काम असते. चुकीचे औषध न बनवली जाणे, योग्य प्रमाणामध्ये औषधे बनवली आहेत की नाही हे तपासणे, औषधांमधील वेगवेगळ्या घटकांचे प्रमाण बरोबर आहे की नाही हे पाहणे ही सर्व जबाबदारी ड्रग इन्स्पेक्टरची असते. त्यासाठी फार्मसीची पदवी त्याला घ्यावी लागते. औषध कंपनीत नोकरी किंवा स्वतःचे औषध दुकान, सरकारी आरोग्य खात्यात नोकरी असे पर्याय या शाखेत उपलब्ध असतात.

तंत्रज्ञ

एखाद्या व्यक्तीचा अनुभव लक्षात घेऊन त्यानुसार बहुसंख्य कामगारांना कामावर ठेवले जात होते. मात्र अलीकडे कामाचा अनुभव सोबतच पदवीप्राप्त व्यावसायिकांना प्रमाणपत्र नसलेल्या पेक्षा अधिक महत्त्व आले आहे. आगामी विचार करता परप्शुशनिस्ट, पीएफटी तंत्रज्ञ, कॅथलॅब तंत्रज्ञ, सीएसएसडी (सेंट्रल स्टोराईल सप्लाय डिपार्टमेंट) तंत्रज्ञ, रेडिओलॉजी तंत्रज्ञ आणि ऑपरेशन थिएटर तंत्रज्ञ इत्यादी प्रमाण धारक व्यावसायिक नेमणे यावर अधिक भर दिलेला दिसून येत आहे. बारावीनंतर एक किंवा दोन वर्षांचा पदविका अभ्यासक्रम किंवा पदवी (तीन- चार वर्षांचा पदवी अभ्यासक्रम) काढता येतो. परप्शुशनिस्टकोर्स हा दोन वर्षांचा पदविका अभ्यासक्रम असून तो पदवीनंतर करता येतो. याची गरज प्रामुख्याने ऑन-पंप कार्डियाक सर्जरी करताना भासते. पॅथॉलॉजी तंत्रज्ञान बनवण्यासाठी बारावीनंतर एक किंवा दोन वर्षांची पदविका किंवा तीन वर्षांचा पदवी अभ्यासक्रम मेडिकल लॅबोरेटरी टेक्नॉलॉजी मधून करावा लागतो आणि हे तंत्रज्ञ पॅथॉलॉजी लॅब मध्ये काम करू शकतात. पदवीप्राप्त वैद्यकीय अधिकारी पॅथॉलॉजिस्ट यांच्या मार्गदर्शनाखाली स्वतःची क्लिनिकल लॅबोरेटरी सुरू करू शकतात.

अॅलोपॅथी : एम.बी.बी.एस.

अॅलोपॅथी या वैद्यकीय उपचार पद्धतीत एमबीबीएस पायाभूत अभ्यासक्रम असून त्यानंतर अनेक विषयात स्पेशलायझेशन करता येते आणि मास्टर्स डिग्री मिळवता येते. एमबीबीएसच्या अभ्यासक्रमासाठी बारावी विज्ञान शाखेतून परीक्षा उत्तीर्ण झाल्यावर राष्ट्रीय स्थानावरील NEET ची प्रवेश परीक्षा घेतली जाते आणि गुणवत्तेप्रमाणे विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या या महाविद्यालयात प्रवेश देण्यात येतो. वैद्यकीय अभ्यासक्रमात संदर्भातील शासनाचे धोरण हे वेळेवेळी प्रसिद्ध करण्यात येते. तसेच प्रवेश परीक्षा या संदर्भातील माहिती माध्यमातून प्रकाशित केली जाते. अॅलोपॅथीमध्ये एमबीबीएस हा साडेचार वर्षांचा पायाभूत अभ्यासक्रम असून पुढे व्यावसायिक अनुभव येण्यासाठी एक वर्षांची इंटरनशिप असते. एमबीबीएस नंतर कार्डिओलॉजी, न्यूरोलॉजी, सर्जरी, डॉक्टर ऑफ मेडिसिन, (ए म . डी .) , गायनाकॉलॉजी, डर्मेटोलॉजी, सायकीएट्री इत्यादी विषयात स्पेशलायझेशन करता येते. त्याशिवाय डेंटिस्ट, फोरेन्सिक सायन्स, रेडिओलॉजी, रेडिओग्राफर, फिजिओथेरेपी, ऑक्युपेशनल थेरपी, ऑडिओ स्पीच थेरपी, ऑब्थोम्लिक टेकिनक्स, मेडिकल लॅब टेक्नॉलॉजी, कॉस्मोसर्जरी अशा उपशाखा मध्ये ही करिअर करण्याची संधी विद्यार्थ्यांना मिळते.

वैद्यकीय क्षेत्रातील पर्याय...

- अॅलोपॅथी : एम.बी.बी.एस., एम.एस., एम.डी.
- आयुर्वेद : बी.ए.एम.एस., एम.डी.
- होमिओपॅथी : बी.एच.एम.एस.
- डेंटल : बी.डी.एस., एम.डी.एस.
- युनानी : बी.यु.एम.एस.
- अँग्रीकल्चर सायन्स : व्हेटनरी, डेअरी सायन्स.

फिजिओथेरेपिस्ट

बॅचलर इन फिजिओथेरेपी हा तीन वर्षांचा पदवी अभ्यासक्रम आहे. पदवीप्राप्त व्यवसायिक आपली स्वतःची कन्सल्टन्सी सुरू करू शकतात आणि अनेक रुग्णालय क्लिनिकमध्ये तासानुसार उत्पन्न मिळवू शकतात. रोग निदान आणि उपचार आनंतर प्रिव्हेटिव्हे केअर विभागात करियर करता विविध संधी उपलब्ध असून, त्या सध्या प्राथमिक अवस्थेत आहेत. दुसऱ्या बाजूने विचार करता फिटनेस सेंटर, हेल्थ स्पा हेही करिअरचे अन्य पर्याय बनवू शकतात. आरोग्य क्षेत्र मोठ्या प्रमाणावर विस्तारत आहे आणि भारतीय युवा वर्गाने या उपलब्ध संधीचा पुरेपूर लाभ घेण्याची गरज आहे.



- बायो-टेक : या दशकात जैवतंत्रज्ञान ज्ञान हे दुसरे क्षेत्र श्वासक करियर पर्याय म्हणून समोर आले आहे. शास्त्रीय संशोधनास प्राधान्य देणारे क्षेत्र आहे. कृषी उद्योग क्षेत्रापर्यंत अनेक गोष्टीं मध्ये याचा उपयोग होतो. अन्न, औषधे, रसायने, वस्त्रोद्योग अशा वेगवेगळ्या क्षेत्रांमध्ये करियर करण्याची संधी यामुळे निर्माण होते.
- क्लिनिकल संशोधन : या शाखेमध्ये औषधांची सुरक्षितता आणि परिणामकारकता अभ्यासली जाते. या क्षेत्रात एखादी व्यक्ती पदविका अभ्यासक्रम पूर्ण करू शकते आणि क्लिनिकल रिसर्च संस्थेमध्ये करिअर करू शकते.
- वेलनेस आणि आहारतज्ञ : आरोग्य प्रति लोकांमध्ये जागरूकता वाढत असून, यामुळे लोक आपला आहार आणि शारीरिक व्यायाम याबाबत अधिक जागरूक बनू लागले आहेत. या व्यावसायिकांना समोर अनेक कन्सल्टन्सीसंबंधी संधी उपलब्ध आहेत. आहार तज्ञ हा दोन वर्षांचा पदविका अभ्यासक्रम किंवा तीन वर्षांचा पदव्युत्तर अभ्यासक्रम आहे. होम सायन्स मध्ये पदवी घेतल्यानंतर आहारतज्ञचा अभ्यासक्रम करता येतो.

सायबर लॉ स्पेशालिस्ट

इमेल किंवा सोशल मीडियावरील अकाउंट हॅक करणं, कम्प्युटर सिस्टीम हॅक करणं, एखाद्याच्या संरक्षित कम्प्युटर यंत्रणेतील माहिती चोरणं, कुणाच्या डिजिटल सहीचा गैरवापर करणं या आणि अशा प्रकारच्या घटनांचा आपल्यापैकी अनेकांनी अनुभव घेतला असेल किंवा याबाबत ऐकलं तरी असणारच. आपल्या बाबतीत जर अशी दुर्घटना घडली, तर नेमकी काय पावलं उचलायची हे अनेकांना माहीत नाही. यातूनच सायबर लॉ स्पेशालिस्टची गरज निर्माण झाली असून या क्षेत्राला आज चांगली मागणी आली आहे.



मनोरंजन, रोजगार, शॉपिंग, बँकिंग अशा अनेक कामांसाठी इंटरनेट आणि स्मार्ट फोनचा वापर हल्ली सर्रास होतांना दिसतो. मात्र या व्यवहारांवरही इंटरनेटच्या सहाय्यानेच दरोडे घातले जातात, लूट होते. आपले ऑनलाइन व्यवहार कितीही सुरक्षित असले, तरी एका चुकीमुळे आपली फसवणूक होऊ शकते. ऑनलाइन व्यवहारांमधील गुन्हेगारी सायबर क्राइम म्हणून ओळखली जाते, तर अशा गुन्हांसाठी असणारा कायदा सायबर लॉ म्हणून ओळखला जातो. सायबर लॉवर म्हणून काम करताना हॅकिंगचे स्रोत, क्रेडिट कार्ड फ्रॉड, खोटी डिजिटल सही, दुसऱ्यांची महत्त्वपूर्ण किंवा गुप्त इलेक्ट्रॉनिक माहिती मिळवणं आदी गुन्हे कसे घडतात हे माहीत असायला हवं. त्याचबरोबर टेक्नॉलॉजी ट्रान्सफर अँग्रीमेंट्सचं ड्राफ्टिंग करणं, चोरीचे खटले चालवणं, कोणत्याही वादाशिवाय सॉफ्टवेअर्स आणि हार्डवेअरची आयात-निर्यात, तक्रार दाखल करणं, एखाद्याच्या गोपनीय माहितीत ढवळाढवळ करणं यासारखे वाद हाताळणं, डोमेन वाद, ईटलेक्च्युअल प्रॉपर्टी राइट्सचे दावे हाताळणं, आयटी पेटेंट किंवा कॉपीराइट संबंधित तरे सोडवणं आदी अनेक कामं सायबर लॉवरला करावी लागतात. महत्त्वाचं म्हणजे, ही कामं दक्षतेने आणि लक्षपूर्वक करावी लागतात.

◆ प्रशिक्षण कुठे ?

भारतातील अनेक विद्यापीठांमध्ये सायबर लॉचे सर्टिफिकेट, डिप्लोमा, पोस्ट ग्रेज्युएट डिप्लोमा स्तरावरील फूल टाइम, पार्ट टाइम, ऑनलाइन, डिस्टन्स लॉनिंग कोर्सेस उपलब्ध आहेत. ज्यांच्याकडे कायद्याची पदवी (बॅचलर्स इन लॉ) आहे, त्यांना सायबर लॉमध्ये मास्टर्स कोर्स करता येईल. सायबर लॉमध्ये करिअर करायचं असल्यास त्या वकिलालाला बेसिक प्रोग्रॅमिंग लॅंग्वेजेस अशा आयटी क्षेत्रातील मूलभूत संकल्पना माहीत असणं आवश्यक आहे. कोणत्याही शाखेतील ग्रेज्युएट विद्यार्थ्यांना सायबर लॉ संबंधित कोर्स करता येत असला, तरी लॉ किंवा इन्फॉर्मेशन टेक्नॉलॉजी शाखेची पार्श्वभूमी असणं फायद्याचं ठरू शकतं.

◆ करिअरच्या संधी

हल्ली आपल्या ऑनलाइन व्यवहार आणि डिजिटल माहितीच्या संरक्षणासाठी तसंच, गुप्ततेसाठी सायबर लॉ एक्सपर्ट्सची नियुक्ती अनेक संस्था करता. आयटी कन्सल्टिंग, ई- कॉमर्स, मॅन्युफॅक्चरिंग, बँकिंग, फायनान्शियल सल्ट्रिसेस, इन्शुरन्स, आउटसोर्सिंग अशा अनेक क्षेत्रांमध्ये सायबर लॉ प्रोफेशनल्सची गरज असते. सध्या आयटी क्षेत्रात काम करणारे अनेकजण सायबर लॉचं प्रशिक्षण घेऊन या क्षेत्राकडे वळू लागलेत. या क्षेत्राकडे वळताना त्यांना आयटी लॉ कन्सल्टंट यासारख्या जॉब प्रोफाइलवर काम करता येतं. तर सायबर लॉवर सायबर गुन्हेगारीचे खटले लढवणारा एक वकील म्हणून काम करू शकतो. तसंच आयटी कंपन्या, सरकारी खात्यांमध्ये, पोलिस खात्यात, बँका आदी ठिकाणी सायबर कन्सल्टंट म्हणून काम करण्याचा पर्यायही तुमच्याकडे आहे. याशिवाय, रिसर्च असिस्टंट, इन्फॉर्मेशन सिक्युरिटी ऑडिटर आदी जॉब प्रोफाइल्सचाही विचार करता येईल.

शॉर्ट न्यूज

सफायर मॅरथॉनमध्ये धावले संगमनेरकर

■ **संगमनेर** : येथील मालपाणी उद्योग समूहाचे प्रेरणास्थान स्व. माधवलालजी मालपाणी यांच्या स्मरणार्थ संगमनेरमधील युवक-युवती, विद्यार्थी, प्रौढ तसेच ज्येष्ठ नागरिक हजारांच्या संख्येने सफायर मॅरथॉनमध्ये धावले. सकाळी ७ वाजता थंडीतही हजारांच्या संख्येने नागरिक या सफायर मॅरथॉनमध्ये सहभागी झाले हे लायन्स संगमनेर सफायरचे मोठे यश असल्याचे माजी अध्यक्ष व एमजेएफ गिरीश मालपाणी यांनी सांगितले. या स्पर्धेचे आयोजन लायन्स सफायरने केले. व्यायामाबबत जागरूकता, निरोगी आणि आनंदी आयुष्य जगण्यासाठी धावणे हा उत्तम पर्याय आहे.

एसएसजीएमचे काव्य

स्पर्धेत यश

■ **कोपरगाव** : के. जे. सोमय्या महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाद्वारे जिल्हास्तरीय काव्य स्पर्धा घेण्यात आली. या स्पर्धेत एसएसजीएम महाविद्यालयाच्या गणेश पवार या विद्यार्थ्याने तिरंगा माझी शान ही कविता सादर करून प्रथम क्रमांक प्राप्त केला, तर सानिका पांगारकर या विद्यार्थिनीने व्यथा सैनिकांची ही कविता सादर करून द्वितीय क्रमांक प्राप्त केला. या विद्यार्थ्यांना आता सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठात दि. १६ फेब्रुवारी रोजी होणाऱ्या विद्यापीठस्तरीय काव्य स्पर्धेत आपली कविता सादर करण्याची संधी मिळणार आहे.

अकोल्यात स्वराज्य सप्ताह आयोजनाची बैठक

■ **अकोले** : महाराष्ट्र प्रदेश राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्यावतीने प्रदेश स्तरासह जिल्हा व तालुका स्तरावर राज्य जनतेचे जिजाऊंच्या शिवरायांचे या स्वराज्य सप्ताहाचे १२ ते १८ फेब्रुवारीपर्यंत आयोजन करण्यात आलेले आहे. याचे अकोल्यातही नियोजन करण्यासाठी राष्ट्रवादीचे उत्तर नगर जिल्हाध्यक्ष कपिल पवार यांच्या उपस्थितीत पक्ष कार्यालयात बैठक पार पडली. या बैठकीच्या आयोजनाची सूचना आमदार डॉ. किरण लहामटे यांनी केली होती.

वागळे यांच्यावरील

हल्ल्याचा पायडीत निषेध

■ **पायडी** : पत्रकार वागळे यांच्यावरील हल्ल्याचा राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष शरदचंद्र पवार गटाच्या वतीने व महाविकास आघाडीच्या वतीने तहसीलदारांना निवेदन देऊन निषेध व्यक्त करण्यात आला. या वेळी बोलताना प्रतापराव ढाकणे म्हणाले, राज्यात मागील दोन वर्षांत महायुतीचे सरकार सत्तारूढ झाल्यापासून झुंडशाही व गुंडगिरीच्या प्रमाणात मोठ्या प्रमाणावर वाढ झाली आहे. अशा भ्याड हल्ल्याचा आम्ही शेवगांव-पाथर्डी तालुक्याच्या वतीने जाहीर निषेध नोंदवित आहोत.

श्रीरामपूर शहर पोलिसांची मोठी कारवाई

■ **श्रीरामपूर** : व्हॅलेंटाईन डे च्या पार्श्वभूमीवर शहरातील विविध ठिकाणच्या कॅफेवर पोलिसांनी अचानक धाड मारली. छाप्प्यात पंधरा ते वीस तरुण-तरुणी इथे बसून अश्लील चाळे करत असताना आढळून आले. पोलिस ठाण्याचे पोलिस निरीक्षक नितीन देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखाली ही कारवाई करण्यात आली. कॅफे चालकांनी कॅफेत आडोसा केल्यास त्यांच्यावर देखील गुन्हा दाखल करण्यात येईल, असा इशारा पोलीस निरिक्षक नितीन देशमुख यांनी दिला आहे.

एथलेटिक्स स्पर्धेत जयहिंद पॉलिटेक्निकचे खेळाडू यशस्वी

प्रांजली सोलाटची सुवर्णपदकाची कामगिरी



■ **नारायणगांव** : प्रतिनिधी
समर्थ पॉलिटेक्निक बेल्हे येथे पार पडलेल्या इंटर इंजिनिअरींग डिप्लोमा स्टुडन्ट्स स्पोर्ट्स असोशिएशनच्या वतीने घेण्यात आलेल्या डी-१ झोन अंतर्गत एथलेटिक्स स्पर्धेत जयहिंद पॉलिटेक्निकच्या संघाने विविध स्पर्धे

त यश संपादन केले. यात प्रांजल सोलाट हिने तिहेरी उडी प्रकारात सुवर्ण पदक, लांब उडी व १५०० मीटर धावणे या प्रकारात रौप्य पदक पटकावले. तसेच संकष्टी सोलाट हिने उंच उडीत सुवर्ण पदक व तिहेरी उडीत रौप्य पदक पटकावले. थाळी फेक प्रकारात कल्याणी भोर हिने तर

उंच उडीत जाधव समृद्धी हिने रौप्य पदकांची कमाई केली.

मुलांच्या क्रीडा प्रकारात चैतन्य घोलप याने १५०० मी. धावणे क्रीडाप्रकारात अव्वल स्थान मिळवत सुवर्णपदकाची कमाई केली तर सुजल मांडे याने उंच उडीत रौप्य पदक पटकावले. खेळाडूंना हर्षल रणपिसे व प्रणाली भोर यांनी मार्गदर्शक केले. या विजयाबद्दल विद्यार्थ्यांनीचे जयहिंद शैक्षणिक संकुलाचे अध्यक्ष जितेंद्र गुंजाळ, सचिव विजय गुंजाळ, खजिनदार धर्मेन्द्र गुंजाळ संचालिका डॉ. शुभांगी गुंजाळ, मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. डी.एस.गल्हे व तंत्रनिकेतनचे प्राचार्य डॉ. एस. आर. पोखरकर यांनी अभिनंदन केले.

नागवडे दाम्पत्याचा राष्ट्रवादीत प्रवेश

श्रीगोंदे तालुक्यात काँग्रेसला मोठा धक्का



■ **श्रीगोंदे** : प्रतिनिधी
काँग्रेसच्या जिल्हाध्यक्षपदाची धुरा सांभाळणाऱ्या नागवडे दाम्पत्याने अखेर राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या अजित पवार गटात प्रवेश केला. राजेंद्र नागवडे व त्यांच्या पत्नी अनुराधा नागवडे यांनी हातावर घडयाळ बांधल्याने श्रीगोंदे तालुक्यात काँग्रेसला मोठा धक्का बसला आहे.

काँग्रेसच्या नगर जिल्हा अध्यक्षपदाची धुरा सांभाळणारे नागवडे दाम्पत्याने काही दिवसांपूर्वीच आपल्या पदांचे राजीनामे दिले होते. तसेच, शहरात आयोजित कार्यक्रमासाठी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांना बोलावले होते. तेव्हापासूनच ते काँग्रेसला राम राम करून राष्ट्रवादी काँग्रेसमध्ये प्रवेश करणार असल्याचे बोलले जात होते. अखेर रविवारी त्यावर शिकामोर्तब झाले.

पुण्यातील बालेवाडी स्टेडियममध्ये मितेश नाहटा यांच्यासह युवक राष्ट्रवादीचे प्रदेशाध्यक्ष सूरज चव्हाण यांच्या मार्गदर्शनाखाली मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले होते. या मेळाव्यात उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या उपस्थितीत राजेंद्र व अनुराधा नागवडे या दाम्पत्याने राष्ट्रवादी काँग्रेसमध्ये प्रवेश केला. त्यांच्याशिवाय, दीपक शिवाजीराव नागवडे, बाबासाहेब भोस, बाळासाहेब नाहटा, धनसिंग भोयटे, राकेश पाचपुते, सखाराम जगताप, ज्ञानदेव गवते, आप्पासाहेब धायगुडे, बंडू जगताप, शरद नवले, माधुरी नागवडे, सुरेखा सुभाष शिर्के, सुरेखा किसनराव लकडे यांनी राष्ट्रवादीत पक्षप्रवेश केला. यावेळी सुनील तटकरे, छान भुजबळ, धनंजय मुंडे, रामराजे निंबाळकर, आदिती तटकरे यांच्यासह राष्ट्रवादीचे जिल्हाध्यक्ष प्रशांत गायकवाड आदी उपस्थित होते.

सिंहगडाच्या मार्गावर दारुच्या बाटल्यांचा खच

■ **पुणे** : प्रतिनिधी
हौशी गडप्रेमींनी सिंहगडावर राबविलेल्या स्वच्छता मोहिमेत घाट रस्त्यावर शेकोटी आणि दारूच्या बाटल्या सापडल्या आहेत. सिंहगडासारख्या वर्दळीच्या गडाच्या रस्त्यावर दारूपाट्यां सुरू असताना प्रशासनाच्या ही बाब लक्षात कशी आली नाही, असा प्रश्न दुर्गप्रेमींनी उपस्थित केला आहे. छत्रपती शिवाजी महाराजांची जयंती अवघ्या आठवड्यावर आल्याने दुर्गप्रेमींकडून वेगवेगळ्या किल्ल्यांची स्वच्छता केली जाते आहे. यापैकी

एक ‘ट्रॅश टॉक’ या ग्रुपने दोन दिवसांपूर्वी शाळा, कॉलेजच्या विद्यार्थ्यांच्या सहभागातून सिंहगडावर स्वच्छता मोहीम राबविली. तानाजी कड्यापासून ते घाट मार्गावर फिरून त्यांनी प्लास्टिकच्या पाण्याच्या बाटल्या, खाद्यपदार्थांच्या पिशव्यांसह इतर कचरा गोळा केला. ‘ट्रॅश टॉक ग्रुप’चे प्रमुख केदार पाटणकर म्हणाले,



‘स्वच्छता मोहिमेदरम्यान आम्हाला मुख्य रस्त्याच्या कडेला काही ठिकाणी शेकोट्या आणि शेजारी दारूच्या बाटल्या आढळल्या. एरवी सायंकाळी सहानंतर गड पर्यटकांसाठी बंद होतो. कोंढणपूरचे मुख्य गेट बंद केल्यानंतर रात्री पर्यटकांना गडावर जाता येत नाही, असे प्रशासनाकडून सांगितले जाते. मग घाट रस्त्यावर रात्री शेकोट्या पेटवल्या जातात, दारूपाट्यां कशा होतात, हे आम्हाला समजले नाही.’

(पान १ वरून)

गोरक्ष गाडीलकर साईसंस्थानचे सीईओ

करोना काळात ते नाशिकला महसूल उपायुक्त होते, त्या काळातही त्यांनी नगरला येऊन करोना साथ निवारणासंबंधी काम केले आहे. अपर जिल्हाधिकारीनंतर अलीकडेच ते ‘आयएसएस’ झाले. आता त्यांच्याकडे शिर्डीच्या ‘सीईओ’ पदाची सूत्रे सोपविण्यात आली आहेत. शिर्डीतील मुख्य कार्यकारी अधिकारी या पदावर आयएसएस अधिकारी नियुक्त करावा, असे उच्च न्यायालयाचे निर्देश आहेत. तेव्हापासून या पदावर आयएसएस अधिकार्यांची नियुक्ती होत आहे. मोजके अपवाद सोडले तर या पदावर आलेल्या बहुतांश अधिकार्यांना कार्यकाळ पूर्ण न करताच परत जावे लागले आहे. यामागे स्थानिक नागरिक अगर लोकप्रतिनिधींशी झालेले मतभेद आणि कोर्टबाजी ही कारणे असल्याचे आढळून येते. यापार्श्वभूमीवर नगरचे भूमिपुत्र असलेले गाडीलकर येथे आपल्या कामाची कशी छाप पाडतात? त्यांना पालकमंत्री राधाकृष्ण विश्वे पाटील यांच्यासह अन्य लोकप्रतिनिधी आणि स्थानिक ग्रामस्थांची कशी साथ मिळते, याकडे लक्ष लागले आहे.

सुरळीत वीज पुरवठ्यासाठी गुणोत्तरेकरांचा बुधवारी मोर्चा

खेळखंडोबा झाल्याने जळून जाण्याच्या मार्गावर आहेत. गुणोरे-गाडीलगांवासाठी सांगवी सूर्या सब स्टेशन येथून श्री फेज वीजेचा पुरवठा करण्यात येत असून दररोज किमान ८ तास देता आली नाही तर किमान पाच तास विनाखंड देण्यात यावी अशी मागणी ग्रामपंचायत सदस्य संपत भिका गाडीलकर, किरण बजरंग गाडीलकर यांनी केली आहे. दरम्यान गुणोरे-गाडीलगांवासाठी वायस्मनची नियुक्ती करण्याची मागणीही शेतकऱ्यांच्या वतीने करण्यात आली आहे.

मनोज जरांगेची प्रकृती खालावली

दिवसेंदिवस गर्दी वाढत आहे. मनोज जरांगे यांच्या उपोषणाचा आजचा चौथा दिवस असून, गावकरी, मित्र सहकारी त्यांना वारंवार पाणी पिण्याचा आणि उपचार घेण्याचा आग्रह करत आहेत. सोमवारी रात्री जालना जिल्हाधिकारी श्रीकृष्णनाथ पांचाळ आणि पोलीस अधीक्षक अनयकुमार बन्सल यांनी देखील जरांगे यांना पाणी घेण्याची विनंती केली. मात्र,

कोपरी मराठा समाजाचे संमेलन संपन्न



■ **ठाणे**: प्रतिनिधी
कोपरी मराठा समाज, ठाणे पूर्व येथील मराठा समाज बांधवांचा कौटुंबिक स्नेहसंमेलन सोहळा अत्यंत थाटात आणि लक्षवेधी उपस्थिती नुकताच पार पडला. त्यावेळी प्राध्यापक नवनाथ शिंदे यांनी शिवचरित्रावर व्याख्यान झाले.

महिलांसाठी हळदी कुंकू, विविध प्रकारचे खेळ यांच उत्कृष्ट आयोजन

करण्यात आले होते. महिलांची उपस्थिती ही लक्षणीय अशीच होती. मराठा समाज एकत्रीत राहण्याची गरज, समाजाच्या पुढील वाटचाली विषयी मनोगत, कोपरी मराठा समाजाची पुढील वाटचाल, एकसंघ राहण्याची आवश्यकता आदी विचार, मनोगत उपस्थित कार्यकर्त्यांनी यावेळी मांडले. एक उत्कृष्ट सोहळा भव्य थाटात पार पडला. तमाम कार्यकर्त्यांनी घेतलेले अथक परिश्रम दिसून येत होते.

वाचकांच्या

लेखणीतून

अब जोश नहीं; होश चाहिये

इंग्रजांच्या गुलामीतून भारत स्वतंत्र करण्यासाठी इथल्या मवाळ, जहाल आणि क्रांतीकारकांनी आपापल्या परीने हातभार लावलेला आहे. नामदार गोखले, महात्मा गांधींचा मवाळ मतवादी पक्ष, लाला लजपतराय, लोकमान्य टिळक, बिपीनचंद्र पाल यांसारख्यांचा जहाल मतवादी पक्ष, वासुदेव बळवंत फडके, भगतसिंग वा सुभाषचंद्र बोस आदींचा क्रांतीकारी मतवादी पक्ष यांचा आपल्या स्वातंत्र्य आंदोलनातला हातभार मुळीच नाकारता येणार नाही. १८५७ च्या स्वातंत्र्य लढ्यात तर भारतीय क्रांतीकारक रक्ताची होळी खेळले! आपले स्वातंत्र्यवीर, मग ते मवाळ असो, जहाल असो वा क्रांतीकारी असो, बेहोश होऊन स्वातंत्र्य आंदोलनात उतरले होते. त्यांनी आपल्या घरादाराची तमा बाळगली नाही. प्रसंगी छातीवर बंदुकीच्या गोळ्या झेलल्या. आपल्या प्राणांचीही पर्वा केली नाही. ते आजादी केे दीवाने, आजादी केे परवाने होते. ते बेहोश झाले होते. आपल्या देशाला स्वातंत्र्य मिळवून देण्यासाठी.

स्वकीयांच्या चुका झाल्या तरी त्याचा दोष इंग्रजांसारख्या परकी सरकारवर थोपता येत असे. आता तसे करता येणार नाही. आता आपला देश स्वतंत्र झाला आहे. आता आपला देश आपणच चालविला पाहिजे. आपल्या किंवा आपल्या सरकारच्या चुका एकमेकांनी समजून घेऊन सोडविल्या पाहिजेत. मग त्या चुका अथवा समस्या सामाजिक, राजकीय आणि आर्थिक असो; आपण त्या सामंजस्याने सोडवायच्या आहेत. सनदशीर मार्गाने आणि सन्मार्गाने सोडवायच्या आहेत. त्यासाठी जाळपोळ, तोडफोड, रक्तपात, हाणामारी, जातीय वा अन्य दंगे हे मार्ग नव्हेत. आता आपल्या देशाला विकसनशील नव्हे; तर विकसित राष्ट्र बनले पाहिजे. त्यासाठी आपण रचनात्मक मार्ग निवडला पाहिजे. विध्वंसक नाही. मीडिया अथवा समाज माध्यमांची भूमिका यात महत्वपूर्ण ठरते. त्यांनी सरकार आणि जनता यांच्या वादाच्या आगीत तेल ओतू नये किंवा तेलात आग लावू नये. त्याच्यात सामोपचारिकता कशी राहील याची दक्षता घेतली पाहिजे.

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे सरसंघचालक डॉ मोहन भागवत आपल्या भाषणांतून सांगत असतात, जोश दिखाना था तब दिखाया, अब जोश की आवश्यकता नहीं; होश आवश्यक है.

नाना ढवळे

८२८६९१३२२३

निघोज, ता. पारनेर, जि. अहमदनगर.

व्हेलेंटाईन-डे ची खरी कहाणी !



सध्याच्या काळात व्हेलेंटाईन डे ला घेवून तरुण पिढीमध्ये एक वेगळाच उत्साह पाहायला मिळतो. साधारणत: प्रेमाचा दिवस किंवा प्रेम व्यक्त करण्याचा दिवस म्हणून हा दिवस साजरा केला जातो. एकप्रकारे प्रेमीयुगुलांसाठी प्रेमाचा आणि रोमांसचा हा अनोखा उत्सवच आहे. परंतु बऱ्याचशा लोकांना हा दिवस साजरा का केला जातो, याचे महत्व काय आहे, हा प्रश्न बहुतेकदा सत्तावत असतो. आज आम्ही तुम्हाला या सर्व अनु्तरीत प्रश्नांची उत्तरे देणार आहोत की, ज्याचा उल्लेख इतिहासात आणि पुस्तकांमध्ये आहे.

व्हेलेंटाईन डे मागची खरी कहाणी

व्हेलेंटाईन डे बद्दल ‘ऑरिया ऑफ जैकोबस डी वॉरिजीन ’ ह्या पुस्तकात उल्लेख केला होता. त्यामध्ये असे सांगण्यात आले आहे की, ही कथा रोमन किंग क्लॉडियस आणि संत व्हॅलेंटाईन यांची आहे. संत व्हेलेंटाईन हे प्रेमाला फार प्रोत्साहन करायचे, त्याच काळात रोमच्या राजा क्लॉडियसचा प्रेमप्रकरणाला तीव्र विरोध होता. कारण त्याला प्रेमविवाहावर विश्वास नव्हता. क्लॉडियसने आपल्या सैनिकांना लग्न करण्यास मनाई केली होती, पण संत व्हेलेंटाईनने अनेक सैनिकांना लग्नासाठी तयार केले आणि त्यांचे लग्न लावून दिले. राजाला राग अनावर झाल्याने त्याने १४ फेब्रुवारी २९६ रोजी संत व्हॅलेंटाईनला फाशीवर चढवलं.

व्हॅलेंटाईन डे कसा सुरू झाला ?

हा दिवसाची सुरुवात एका रोमन उत्सवापासून झाली. रोममध्ये उन्हाळ्याच्या दिवसांत ‘‘ नावाचा उत्सव साजरा केला जायचा. या उत्सवात मुले बॉक्समधून मुलींच्या नावे काढत असत. उत्सवा दरम्यान ही जोडपी प्रेयसी-प्रियकर बनून फिरत असत आणि कधी कधी ते लग्नबंधनात देखील बांधली जात. नंतर तेथील चर्च ख्रिश्चन उत्सव म्हणून आणि संत व्हॅलेंटाईनच्या स्मरणार्थ हा दिवस एखाद्या रणणाप्रमाणे साजरा करण्यास सुरुवात केली. यानंतर, लोक आपलं प्रेम व्यक्त करण्यासाठी संत व्हॅलेंटाईन नावाचा वापर करू लागले.

फास्ट फुड, तेलकट पदार्थांमुळे मधुमेहास आमंत्रण - डॉ. स्वाती ठुबे



► **पारनेर : प्रतिनिधी**

बदलत्या जीवन शैलीमुळे मुलांमध्ये मधुमेहाचे विकार वाढत असून फास्ट फुड, मैद्याचे पदार्थ तसेच तळलेल्या तेलकट पदार्थांच्या अति सेवनामुळे मधुमेहास आमंत्रण मिळते असे प्रतिपादन डॉ. स्वाती ठुबे यांनी केले.

पारनेर पब्लिक स्कुल अँड ज्युनिअर कॉलेज ऑफ सायन्स येथे मुख्यमंत्री मांडी शाळा, सुंदर शाळा या अभियानांतर्गत बदलत्या जीवनशैलीमुळे मुलांमध्ये वाढत जाणारे विकार या विषयांवर मार्गदर्शन करणारा कार्यक्रम संपन्न झाला. यावेळी डॉ. ठुबे यांनी या विषयावर उपस्थित विद्यार्थ्यांना सखोल मार्गदर्शन केले.

यावेळी बोलताना डॉ. ठुबे म्हणाल्या,

कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान संस्थेच्या

काय काळजी घ्याल ?

मधुमेहापासून बचाव करण्यासाठी आहारात सकस व पोष्टीक आहार घ्यावा, रोज मैदानी खेळ खेळावेत, घाम येईपर्यंत व्यायाम करावा, दररोज किमान अर्धा तास चालावे.

डॉ. स्वाती ठुबे

नियमित व्यायाम करा

खूप तहान लागणे, विशेषतः रात्रीच्या वेळी नेहमीपेक्षा जास्त लघवी होणे, थकवा जाणवणे, प्रयत्न न करता वजन कमी होणे, दृष्टी कमी होणे जखमा लवकर न भरणे ही मधुमेहाची लक्षणे असून मधुमेहापासून बचाव करण्यासाठी आहाराची पथ्ये तसेच नियमित व्यायाम हे उपाय आहेत.

गिताराम म्हस्के, प्राचार्य,

पारनेर पब्लिक स्कुल अँड ज्युनिअर कॉलेज ऑफ सायन्स

अध्यक्षा सविता म्हस्के यांनी भुषविले. यावेळी शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, विद्यार्थी उपस्थित होते. सचिन मोढवे यांनी सुत्रसंचलन करीत आभार प्रदर्शन केले.

एम ई टी व स्कायडेल स्कूलमध्ये मंगळागौर, हळदी कुंकू

पारनेर व नगर तालुक्यातील १० संघांचा सहभाग



► **सुपा : प्रतिनिधी**

सुपे येथील इम ई टी व स्कायडेल इंटरनॅशनल स्कूल या उपक्रमशिल शाळा म्हणून नावारूपास आलेल्या शिक्षण संकुलाच्या वतीने मंगळागौर व हळदीकुंकू कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. पारनेर व नगर तालुक्यातील १०संघांनी या आगळ्या वेगळ्या कार्यक्रमात सहभाग घेत धमाल केली.

शालेय शिक्षणाबरोबरच विद्यार्थींच्या सर्वांगिन विकासासाठी विविध संकल्पना राबविणाऱ्या या शिक्षण संकुलाच्या वतीने यावेळी माता पालक व परिसरातील महिलांसाठी अगळा वेगळा उपक्रम राबविला. मंगळागौर स्पर्धा तसेच हळदी कुंकू कार्यक्रम मोठया उत्साहात पार पडला.

महिला नेहमीच घरासाठी, कुटुंबातील सर्वांसाठी नेहमीच खूप काही करीत असतात. त्यांनी स्वतःसाठी काहीतरी करावे, स्वतः साठी तयार व्हावे हा उद्देश डोळ्यापुढे ठेऊन

हे आहेत विजेते संघ

कल्पद्रुम ग्रुप, नगर प्रथम, स्वामीनी ग्रुप द्वितीय, माऊली जिजाउ ग्रुप तृतीय तर सुपा येथील नॉटी मम्मीज ग्रुपने चतुर्थ क्रमांक पटकाविला. उपस्थित सर्व महिला प्रेक्षकांनी, स्पर्धकांनी या कार्यक्रमाचा मनमुराद आनंद लुटला. या संस्थेने आयोजित केलेल्या या कार्यक्रमाबद्दल सर्वत्र कौतुक करण्यात येत असून विद्यार्थ्यांसोबतच त्यांच्या पालकांचाही सर्वांगिन सांस्कृतीक विकास संस्थेमार्फत करण्याचा प्रयत्न होत असल्याच्या भावना यावेळी व्यक्त करण्यात आल्या.

या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. शेकडो महिलांचा सहभाग असलेल्या या कार्यक्रमात ज्या महिला मंगळागौर स्पर्धा खेळू शकल्या नाहीत त्यांच्यासाठी ट्रेडिशनल रॅम्प वॉक ठेवण्यात आला होता. या आगळ्या वेगळ्या कार्यक्रमाचे विद्यालयाच्या प्राचार्या मोनाली अनिकेत पठारे व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी आयोजन केलेले होते. या स्पर्धेचे परिक्षण व्हिक्टर डान्स अकॅडमीचे संचालक व्हिक्टर मोवेली आणि झुम्बा फिटनेस डान्स अकॅडमीच्या संचालिका सुचिता ढवळे यांनी केले.

संदीप वाघमारे आदर्श सरपंच !

वाघुंडे बुद्रकच्या विकासातील योगदानाची दाखल



► वाघुंडे खुर्द : प्रतिनिधी

वाघुंडे बुद्रकच्या सर्वांगिन विकासात दिलेल्या योगदानाची दखल घेऊन राज्यस्तरीय स्वराज्य सरपंच सेवा संघाच्या वतीने देण्यात येणारा आदर्श सरपंच पुरस्कार वाघुंडे बुद्रकचे सरपंच संदीप गौतम वाघमारे यांना माजी खासदार भाऊसाहेब वाकचौरे यांच्या हस्ते रविवारी समारंभपुर्वक प्रदान करण्यात आला.

नगर येथील माऊली सभागृहात पार पडलेल्या शानदार समारंभात सरपंच वाघमारे यांना मान्यवरांच्या उपस्थितीत सन्मानीत करण्यात आले. वाघुंडयाच्या सरपंचपदी विराजमान झाल्यानंतर संदीप वाघमारे यांनी आमदार नीलेश लंके, जिल्हा परिषदेच्या सदस्या राणीताई लंके यांच्या माध्यमातून विविध विकास कामे मार्गी लावण्यासाठी पुढाकार घेतला. जिल्हा परिषद शाळांमध्ये सुविधा उपलब्ध व्हाव्यात यासाठी सुपा औद्योगिक वसाहतीमधील कंपन्यांच्या सीएसआर

मेडिकल प्रॅक्टिशनर्स असोसिएशनच्या अध्यक्षपदी डॉ. भाऊसाहेब खिलारी

नूतन पदाधिकाऱ्यांचा पदग्रहण सोहळा संपन्न

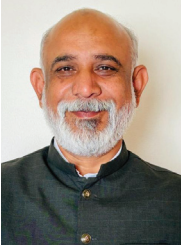
► पारनेर : प्रतिनिधी

पारनेर तालुक्यातील वैद्यकीय व्यावसायिकांच्या स्नेह मेळाव्यात हळदी कुंकू व नवीन पदाधिकाऱ्यांचा पदग्रहण सोहळा संपन्न झाला असून यावेळी पारनेर तालुका मेडिकल प्रॅक्टिशनर्स असोसिएशनच्या अध्यक्ष पदी डॉ.भाऊसाहेब खिलारी यांची निवड करण्यात आली.

पारनेर येथील मनकर्णिका लॉनमध्ये पारनेर तालुका मेडिकल प्रॅक्टिशनर्स असोसिएशनच्या सदस्यांचा स्नेह मेळावा उत्साहाच्या वातावरणात पार पडला .याप्रसंगी संपूर्ण तालुक्यातील सुमारे २०० च्या वर वैद्यकीय व्यावसायिकांची उपस्थिती होती.याप्रसंगी निरनिराळ्या व आगळ्या वेगळ्या करमणुकीच्या कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते.

हळदीकुंकू, वाणवाटप ,रंगोळी स्पर्धा, संगीत खुर्ची ,होम मिनिस्टर ,पैठणींचा लकी ड्राँ अशा कार्यक्रमांमध्ये भाग घेत महिला व पुरुष डॉक्टर तसेच लहान मुले यांनी हर्ष उल्लास केला, त्यानंतर मुख्य कार्यक्रमांमध्ये बक्षीस वितरण मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले.

याप्रसंगी महावीर शुप यांच्या वतीने तीन



पैठणी साडी साठी लकी ड्राँ ठेवण्यात आला होता त्यामध्ये सर्व महिलांनी भाग घेतला तर नंतर नवीन पदाधिकाऱ्यांचा पदग्रहण सोहळा मॅक केअर हॉस्पिटलचे प्रमुख डॉ.प्रशांत पटारे,डॉ.सी पटारे,डॉ.आनंद काशीद ,डॉ.सी काशीद, उद्योजक राजेश भंडारी,तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. प्रकाश लाळगे,जे टी एम पी ए चे अध्यक्ष डॉ.मनोज काचळे, सचिव डॉ. संतोष ढवळे यांच्या व इतर मान्यवरांच्या उपस्थितीत पार पडला.

यावेळी नूतन अध्यक्ष म्हणून डॉ.भाऊसाहेब खिलारी, उपअध्यक्ष डॉ. सोमेश्वर आढाव ,सचिव डॉ.संदीप तांबे, खजिनदार डॉ.जितेंद्र खामकर यांच्यावर संघटनेची धुरा सोपविण्यात आली.

याप्रसंगी संघटनेला असलेली उज्वल परंपरा पुढे चालू ठेवून संघटना

अधिकाधिक बळकट करणार असल्याचे नूतन अध्यक्ष डॉक्टर भाऊसाहेब खिलारी यांनी सांगितले.मार्गदर्शन करताना डॉ. सुनील कदम,डॉ.सोनल तांबे,डॉ.संजय बांदे,राजेश भंडारी,डॉ.मनोज काचळे, डॉ.आनंद काशीद यांनी भाषणे झाली.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ.पांडुरंग थोरात तर अहवाल वाचन डॉ.संदीप औटी तर आभार डॉ.अजय येणारे यांनी केले. याप्रसंगी डॉ.अजित लंके, डॉ.नितीन रांधवण,डॉ.महेश ठूबे, डॉ.सी.तनुजा रोहकले,डॉ.सी.पद्मजा पठारे,डॉ.सी शोभा गायके,डॉ.सी.नीता अडसूळ,डॉ.सुशील पादिर,डॉ.प्रदीप दाते,डॉ.जयवंत निमसे,डॉ. रावसाहेब आग्ने,डॉ.अमोल झावरे,डॉ. किरण रोहकले,डॉ.श्रीमंदिलकर,डॉ.श्रीकांत पठारे,डॉ.विनायक सोबले,डॉ.गणेश सांगळे आदी उपस्थित होते.

मनिषा रोकडे आदर्श सरपंच पुरस्काराच्या मानकरी

स्वराज्य सरपंच सेवा संघाकडून दखल

► सुपा : प्रतिनिधी

सुपा गावाच्या विकासात बहुमोल योगदान दिल्याबद्दल सरपंच मनिषा योगेश रोकडे यांना स्वराज्य सरपंच सेवा संघाच्या वतीने राज्यस्तरीय आदर्श सरपंच पुरस्काराने सन्मानीत करण्यात आले.

राज्यस्तरीय स्वराज्य सरपंच सेवा संघाच्या वतीने राज्य पातळीवर विविध क्षेत्रात उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तींना पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. रविवारी सावेडीतील माऊली संकुलात पार पडलेल्या विशेष कार्यक्रमात सरपंच रोकडे यांना आदर्श सरपंच पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.

सुप्याच्या सरपंचपदी निवड झाल्यानंतर रोकडे यांनी नियोजनबध्द पध्दतीने विकास कामे मार्गी लावली असून कोटयावधींचा निधी गावासाठी खेचून आणण्यात यश मिळविले. घन कचरा प्रकल्प, रस्ते, वीज, पाणी आदी प्रश्नांकडे जाणीवपुर्वक लक्ष देत रोकडे यांनी आल्या पदाला न्याय दिला. त्याची दखल घेत त्यांना आदर्श पुरस्काराने सन्मानीत करण्यात आले.

आदर्श हिवरेबाजारचे सरपंच तथा आदर्श गाव योजनेचे राज्याचे कार्याध्यक्ष



(छाया – शरद रसाळ, सुपा)

विकासाबरोबरच सामाजिक बांधिलकीही

सुप्याचे सरपंचपद स्विकारल्यानंतर सरपंच रोकडे यांनी आतापर्यंत साडेतीन कोटी रूपयांचा निधी खेचून आणण्यात यश मिळविले असून विविध विकास कामे मार्गी लावली. काही विकास कामे प्रगतीपथावर आहेत. महिलांची स्वतंत्र ग्रामसभा आयोजित करून त्यांनी आदर्श निर्माण केला आहे. विकास कामांबरोबरच सामाजिक बांधिलकीही रोकडे दाम्पत्य आघाडीवर असते.

पद्मश्री पोपटराव पवार, मा. खा. भाऊसाहेब वाकचौरे, समाजसेवक यादवराव पावसे यांच्या हस्ते रोकडे यांना सन्मानित करण्यात आले. यावेळी सोमनाथ रोकडे, स्मिता जाधव, वर्षा घुले, राणी रोकडे, सविता ठोकळ, सुमन रोकडे, शिंतीजा रोकडे यांच्यासह जिल्हयातील मान्यवर मोठया संख्येने उपस्थित होते. सुप्याच्या सर्वांगिन विकासासाठी सदैव तत्पर असलेल्या सरपंच मनिषा रोकडे यांच्या कार्याची दखल घेऊन त्यांना मान्यवरांच्या हस्ते आदर्श सरपंच पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आल्याबद्दल सुपा पंचक्रोशीसह तालुक्यातुन अभिनंदन करण्यात येत आहे.

काव्यधारा समाजबांधणीचे कार्य अविरतपणे करते!

गझलकार संजय पठाडे यांचे प्रतिपादन



► **म्हस्केवाडी : प्रतिनिधी**

कविता या माणसांसाठी प्रणायवाप्रमाणे कार्य करत असतात. मानवाचे अस्तित्व ज्या मातेच्या कुशीत अंकुरते त्याप्रमाणे कविता या कवीच्या अंतरंगात जन्म घेत असतात. कविता या एकाच नाणाच्या दोन बाजू आहेत. कविता व गझलेतून काव्यधारा प्रवाही होत असतात. एकूणच काव्यधारा नेहमीच समाजबांधणीचे कार्य अविरतपणे करत असते असे प्रतिपादन जेष्ठ गझलकार कवी संजय पठाडे यांनी केले.

लोकनेते पद्मभूषण डॉ. बाळासाहेब विखे पाटील, प्रवरा ग्रामीण शिक्षण संस्थेचे, कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अळकुटी महाविद्यालयाचा राष्ट्रीय सेवा योजनेअंतर्गत विशेष हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिराचा कॅम्प म्हस्केवाडी येथे असताना शिबिराच्या पाचव्या दिवशी पारनेर तालुक्यातील नामवंत कविना निर्मित करून काव्यसंध्या या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

याप्रसंगी कवी डॉ. प्रवीण जाधव यांनी आपल्या आगामी येणाऱ्या लमाण तांडा या काव्यासंग्रहातील कोळसा व तुड्या प्रेमांनं या कविता सादर करत निरक्षर व

कष्टकरी आईबापाची कथा व प्रेमाचा ओलावा दर्शवणारी कविता सादर करत उपस्थितांची मने जिंकली. कवी संदीप राठोड यांनी कष्टकरी ऊसतोड मजुराची व्यथा व जीवन आपल्या कवितेतून मांडले. कवी कारभारी बाबर यांनी सद्य राजकीय व्यवस्थेवर चारोळी करत आजच्या शेतकरी बळीराजाची व्यथा आपल्या काव्यातून मांडली. आडवाटेचे पारनेर संचालक तथा कवी प्रा. तुषार ठुबे यांनी आजची तरुण पिढी व ऑनलाईन स्थिती यांवर भाष्य करत अनेक शिवकालीन दाखले देत आपल्या कविता सादर केल्या. विघ्नहर पतसंस्थेचे चेअरमन सुदामानाना म्हस्के यांनी यावेळी ग्रामस्थांच्या वतीने आपले मनोगत व्यक्त केले.

यावेळी कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. शरद पारखे होते. या कार्यक्रमाप्रसंगी श्री गणेश देवस्थान ट्रस्टचे अध्यक्ष, भाऊसाहेब गोरडे, सरपंच डॉ. किरण पानमंद, अरुण गोरडे, गणेश गोरडे, संदीप म्हस्के सर, बाबाजी पानमंद, बाळासाहेब खोसे, साहेबराव पानमंद, सुनील पानमंद, सुदामराव म्हस्के, शिवाजी म्हस्के, सखाराम गोरडे, शिवाजी आहेर, ज्ञानेश्वर पानमंद, महेंद्रा गोर्डे, मेजर सचिन गायखे, प्रा. विशाल रोकडे, प्रा. सुनिता जाधव, प्रा. स्वाती फापाळे आदी ग्रामस्थ व शिबिरार्थी उपस्थित होते.

या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी प्रा. दशरथ पानमंद, सहकार्यक्रम अधिकारी प्रा. अर्जुन चाटे, प्रा.पोपट सुंबरे, प्रा. सुप्रिया पारखे यांनी विशेष मेहनत घेतली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा. विशाल रोकडे व आभार प्राचार्य डॉ. शरद पारखे यांनी केले.

वरदविनायक मंडळाचे धार्मिक कार्य कौतुकास्पद

नामदेवराव थोरात यांचे प्रतिपादन



► निघोज : प्रतिनिधी

निघोज आणि परिसरात अखंड हरिनाम समाह माध्यमातून सर्वाधिक सेवाभाव व धार्मिक कार्यात ग्रामस्थ मोठया संख्येने सहभागी होत असून तनपुरे वस्ती येथील वरदविनायक मंडळाचे धार्मिक कार्य कौतुकास्पद असल्याचे प्रतिपादन बाबासाहेब कवाद निघोज नागरी सहकारी पतसंस्थेचे व्हा.चेअरमन नामदेवराव थोरात यांनी व्यक्त केले आहे.

वरदविनायक मंडळाच्या वतीने तनपुरे वस्ती येथे अखंड हरिनाम सप्ताह सुरू झाला थोरात यांच्या हस्ते विणापूजन होऊन सप्ताहाची सुरुवात करण्यात आली यावेळी ते बोलत होते. यावेळी ज्येष्ठ ग्रामस्थ भिमाजी शेटे गुरुजी, शिवरामशेट तनपुरे,निवृत्ती महाराज तनपुरे , लहु महाराज लंके,भरत शेटे, अशोक शेटे,रोहीदास बेलोटे, धनंजय पडवळ,सामाजिक कार्यकर्ते अनिल लंके,समिर काळे सर,ज्ञानदेव लंके, सत्यभामा शेटे ,भिमाबाई बेलोटे,विणेवाले बाबा सखाराम

जाधव,बाबाजी शेटे,गणेश भुक्न,राजेंद्र देसाई, सागर लंके ,स्वप्नील लाळगे ,सार्थक लंके, सार्थक भुक्न, सावता भुक्न, मच्छेंद्र भुक्न ,तुषार लंके, धनंजय पडवळ , बाबाजी शेटे,उत्तम शेटे ,अंकुश शेटे, लहु भुक्न, आबा लांडे, गणेश राऊत , गुणाजी सरदेसाई , राहुल बेलोटे, विनायक अनंत लाळगे महाराज , वैष्णव राऊत ,संतोष तनपुरे ,संदीप लंके, सुनिल भालेकर ,संदेश गायकवाड ,ओम तनपुरे,सुनिल लंके तसेच ग्रामस्थ मोठया संख्येने उपस्थित होते.

श्री.क्षेत्रओझार येथुन पालखी आणण्यात आली यावेळी पालखीचे भाविकांनी मोठ्या उत्साहात स्वागत केले. वरदविनायक मंडळाचे ज्येष्ठ कारभारी अनिल लंके यावेळी म्हणाले,वरदविनायक मंडळाच्या वतीने गेली १३ वर्षांपासून गणेश जयंती निमित्ताने अखंड हरिनाम सप्ताहाचे आयोजन करण्यात येते यावेळी पालखी सोहळा तसेच विविध धार्मिक कार्यक्रम साजरे केले जातात या भागातील ग्रामस्थ लोकसहभागानून मदत करीत असून हजारो भाविक या धार्मिक कार्यात सहभागी होऊन आनंद घेत असल्याची माहिती त्यांनी दिली आहे. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन समीर काळे सर यांनी केले शेवटी सुनिल लंके यांनी आभार मानले.

पर्यावरणाचा समतोल राखणे ही काळाची गरज - प्रा. दशरथ पानमंद



► निघोज : प्रतिपादन

वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे, पक्षीही सुखरे आळवीती या उत्कीप्रमाणे संबंध पर्यावरणातील वृक्ष प्राणी हे आपल्या मानव जातीचेच सगे सोयरे आहेत. त्यांचे रक्षण व संवर्धन करणे हे आपल्या मानव जातीचे आद्य कर्तव्य असल्याचे प्रतिपादन राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी प्रा.दशरथ पानमंद यांनी केले.

अळकुटी महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या स्वयंसेवकांनी प्रसिद्ध सिने अभिनेते सयाजी शिंदे यांनी समस्त ग्रामस्थ म्हस्केवाडी यांच्या सहाय्याने म्हस्केवाडी येथे तयार केलेली सह्याद्री देवराई येथे वृक्षाना आळे करून पाणी व्यवस्थापन होईल अशी व्यवस्था निर्माण केली. याप्रसंगी राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाचे अहमदनगर जिल्हा समन्वयक प्रा. गणेश निमसे व पारनेर तालुका विभाग समन्वयक प्रा. महेश आहेर यांनी या शिबिरास सदिच्छा भेट दिली व सर्व शिबिरार्थींचे मनोबल वाढवले व त्यांच्या कार्याची कौतुक

केले. लोकनेते पद्मभूषण डॉ. बाळासाहेब विखे पाटील, प्रवरा ग्रामीण शिक्षण संस्थेचे, कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, अळकुटी महाविद्यालयाचा राष्ट्रीय सेवा योजनेअंतर्गत विशेष हिवाळी श्रमसंस्कार शिबिराचा कॅम्प म्हस्केवाडी येथे असताना त्यांनी शिबिराच्या पाचव्या दिवशी सह्याद्री देवराई डोंगरावरीती झाडांना आळे केले. उन्हाळ्यात झाडांना कुठल्याही प्रकारे पाण्याची कमतरता राहू नये अशा अनुषंगाने पाणी व्यवस्थापन केले. यावेळी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. शरद पारखे यांनी या कार्यक्रमाची प्रस्तुतता कथन केली. या कार्यक्रमाप्रसंगी प्रा. विशाल रोकडे, प्रा. दत्तात्रय शेळके, प्रा. राजाराम गोरडे उपस्थित होते. या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी प्रा. दशरथ पानमंद, सहकार्यक्रम अधिकारी प्रा. अर्जुन चाटे, प्रा. सुप्रिया पारखे, प्रा.पोपट सुंबरे यांनी विशेष मेहनत घेतली.