



खासदार नीलेश लंके यांचे देवेंद्र फडणवीस यांना पत्र

माऊली डेंटल क्लिनिक

दातांचा दवाखाना

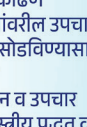
डॉ. केदार वाय.जी. BDS,BHMS,CRCDM,B.Sc MLT

उपलब्ध सुविधा

- इंस्ट्रा ओरल कॉम्बेयाद्वारे मौखिक तपासणी
- दातांच्या एक्स-रे डिजिटल
- अल्ट्रासोनिक वर दात साफ करणे
- दातात चांदी व सिमेंट भरणे
- वेडेबाकडे दात सरळ करणे
- रूट कॅनोल ट्रीटमेंट
- मुख व दंत सौंदर्य उपचार
- फिक्स दात व कचळी बसवणे
- इम्प्लांट बसवणे
- अवकल दाढेवर शस्त्रक्रिया
- बाल दंतरोग निदान व उपचार



**We Treat
HE Cures**





शिवअमृत हॉस्पिटल
& मेडिकल सेंटर



९४२३७५२६३६



वेळ : स. १० ते सायं. ०६

युवा

परफेक्ट निवडताना!



लग्नासाठी परफेक्ट स्थळ निवडणे हे प्रत्येकाचे स्वप्न असते. जर तुम्ही लग्न अगदी पारंपरिक पद्धतीने करत असाल म्हणजे अगदी वधूवर सुचक मंडळात जाऊन तुम्ही नाव नोंदवले असेल तर अशावेळी स्थळ निवडताना खूपच जबाबदारीपूर्वक काम करावे लागते. कारण बरेचदा लग्न जुळवताना फसवणुकीचे किस्से तुम्हीही ऐकले असेल. लग्न करण्यापूर्वी सांगितलेल्या बऱ्याच गोष्टी या खोट्या सांगितल्या जातात. या गोष्टी लग्न झाल्यानंतर कळतात. अशावेळी परफेक्ट आणि अचूक स्थळ निवडताना किंवा कोणताही निर्णय घेण्याआधी या गोष्टी नक्कीच लक्षात घ्यायला हव्यात...

■ स्थळांची करा पडताळणी : तुम्हाला आलेल्या कोणत्याही स्थळाची पडताळणी करणे हे सगळ्यांसाठीच फार महत्वाचे असते खूप जण स्थळांची पडताळणी म्हणावी तशी करत नाही. वर वर पाहता एखादी व्यक्ती चांगली दिसली की त्याची चौकशी करणे सोडून देतात. हल्ली मोबाईल आणि डेटला जाणे अधिक पसंत केले



जाते. त्यामुळे होते असे की, वर वर पाहता एखादी व्यक्ती सुंदर दिसली की त्या व्यक्तीच्या प्रेमात पडल्यासारखे होते. प्रेम ही अशी गोष्ट आहे जी झाल्यानंतर स्थळामध्य असलेली एखादी खोटही तुम्ही दुर्लक्षित करता असे

मुळीच करू नका. सगळ्यात आधी तुम्ही स्थळ योग्य तपासून घ्या. त्याचे वय, कुटुंब, मिळकत, नोकरीचे ठिकाण, राहण्याचे ठिकाण, घेतलेल कर्ज या गोष्टींची माहिती असणे हे फारच गरजेचे असते. जर या गोष्टी माहीत करून न घेता तुम्ही लग्नाचा निर्णय घेतला तर तो तुम्हाला भारी पडू शकतो.

■ पत्रिका घ्या पाहून : पत्रिका पाहणे हे आताच्या जनरेशनसाठी फारच जुनी अशी पद्धत आहे. प्रेमविवाह केला असेल तर अशावेळी पत्रिका पाहिलीसुद्धा जात नाही. पण अरेंज मॅरिज किंवा जुळवून लग्न करताना पत्रिका पाहणे हे फारच

महत्वाचे ठरते. खूप जणांना पत्रिकेतील बऱ्याच गोष्टी जाणून घ्यायच्या असतात. पत्रिकेतील नाडी, रास, लग्न रास, असलेली एखादी समस्या जाणून घेणे खूपच महत्वाचे असते. जर तुमच्याकडे कोणी पत्रिका मागत असेल तर त्यांना तुम्ही अवश्य पत्रिका द्या. गूण जुळत असतील किंवा नसतील तरीदेखील त्यामधला काही मार्ग नक्कीच काढता येतो. त्यामुळे जर तुम्हाला यावर विश्वास असेल तर तुम्ही अवश्य पत्रिका बघा. म्हणजे तुमच्या मनाचे समाधान होईल.

■ देवाण घेवाणाची बोलणी : देवाण घेवाणाची बोलणी ही देखील लग्नासाठी फार महत्वाची असते. खूप ठिकाणी लग्नाचा खर्च हा अर्धा अर्धा केला जातो. तर काही ठिकाणी मुलींनी सगळे लग्न करावे अशी अपेक्षा असते. त्यामुळे बरेचदा नात्यात तणाव येण्याची शक्यता असते. पैशांचे वाद हे नात्यात तडा आणण्यासाठी पुरेसे असतात. ज्या कुटुंबाशी तुम्ही संबंध जोडायचे म्हणत आहात किंवा विचारात आहात अशा कुटुंबाचे विचार जाणून घ्या. लग्नासंदर्भात त्यांचे विचार काय आहेत ते जाणून घ्या. म्हणजे तुम्हाला त्या कुटुंबाबद्दलची योग्य माहिती मिळू शकेल.कधी कधी या गोष्टीच कुटुंब आणि माणसं जाणून घेण्यासाठी महत्वाच्या असतात. त्यामुळे तुम्हाला आलेल्या स्थळातून परफेक्ट स्थळ निवडताना तुम्ही या गोष्टी करायला हव्यात.

खासगी आयुष्याचं शेअरिंग करताना....

सोशल मीडियाचं वाढतं क्रेज पाहता प्रत्येक जण आपल्या आयुष्यातील सामान्य ते खास क्षण तिथेच हमखास शेअर करताना दिसतात. लग्न ठरल्यापासून हनिमूनपर्यंतच्या प्रवासात साजरे केलेले सारेच आनंदाचे क्षण नवविवाहीत जोडपी आपल्या कुटुंबीय व मित्रमंडळींसोबत सोशल मीडियावर शेअर करतात. जिथे सामान्य लोक फोटो टाकण्यात उशीर करत नाहीत तिथे सेलिब्रेटीचं काय घेऊन बसलायत ? आवडत्या कलाकारांच्या फोटोंना चाहत्यांकडून लाखोमध्ये लाईक्स व कमेंट्स असतात. शिवाय ऐक्टिव राहण्यासाठी व आपल्या आयुष्याशी चाहत्यांनी जोडलेलं राहावं म्हणून कलाकारही आपले फोटो व विचार रोज सोशल मीडियावर शेअर करत असतात. हनीमूनचे फोटो सोशल मीडियावर अपलोड करणे खरंच योग्य आहे का ? म्हणजे असे खासगी आयुष्याशी निगडित फोटो कुठेही अपलोड करताना काही बेसिक गोष्टींची खबरदारी बाळगणं गरजेचं असतं, यापासून हल्लीची पिढी अनभिज्ञ आहे का ?



इन्स्टिमेंट फोटो टाकू नका...

भलेही आपला समाज आता पुढारतोय, मॉडर्न विचार स्विकारतोय पण तरीही किंसींग किंवा बेडरूममधील खासगी फोटो सोशल मीडियावर शेअर केल्याने तुम्ही लोकांच्या नजरेत येऊ शकता व नकारात्मक कमेंट्सचा तुम्हाला सामना करावा लागू शकतो. याबाबतील कलकलकडून अजिबात प्रोत्साहित होऊ नका, कारण त्यांच्या व तुमच्या फ्रेंड सर्कल-कुटुंबीयांमध्ये खूप अंतर असतं. सामान्य लोकांना काही मर्यादांचं पालन हे करावंच लागतं. तसंही इन्स्टिमेंट व रोमॅंटिक क्षण हे नवरा- बायकोमधील खासगी गोष्ट असून ती खासगीचं ठेवणं शाहण्याचं लक्षण असतं.

जोडीदाराचाही विचार करा

तुम्हाला भलेही हनीमूनचे फोटो शेअर करण्यात काहीही चूक किंवा लाज वाटत नसेल पण कदाचित जोडीदार या गोष्टीबाबत कम्प्लेंट्स नसू शकतो. अशावेळी त्याच्याही भावनांचा आदर करा. फोटो शेअर करण्यास तो अथवा ती तयार झाले तरीही सिलेक्ट केलेले फोटो एकदा त्याला जरूर दाखवा व त्याने सांगितल्यास एखादा फोटो काढूनही टाका. भलेही ही साधारण गोष्ट असेल पण एकमेकांच्या मनाचा व भावनांचा विचार केल्यास नातं अधिक दृढ होईल व जोडीदाराच्या मनातील तुमच्याबद्दलचा आदर आणखीनच वाढेल.

शेअरिंग लिस्ट करा फिल्टर

आजकाल सोशल मीडियाद्वारे लोक कुटुंबीय, मित्रमंडळी, सहकारी, बॉस, नातेवाईक, शेजारी सर्वांशी जोडलेले असतात. अशावेळी तुम्ही शेअर केलेली प्रत्येक गोष्ट या लोकांच्याही नजरेस पडते. म्हणून फोटोंसाठी फिल्टर वापरणं गरजेचं आहे. खास करून हनीमून फोटो शेअर करताना अशा लोकांना नक्की हाईड करा जे याला चर्चेचा विषय व हसू बनवू शकतात. प्रत्येक व्यक्तीलाच आपल्या खास क्षणांचं कौतुक वाटेल, आनंद होईल असं मुळीच नाही. त्यामुळे आपल्या जीवलग्नांसोबत फोटो शेअर करताना फिल्टरचा वापर जरूर करा.

लोकेशन शेअर करू नका

तुम्ही भले इंडियात फिरा किंवा बाहेरच्या देशात, पण एक्जेट लोकेशन शेअर करणं टाळा. सुरक्षितता लक्षात घेता असं करणं अत्यंत आवश्यक आहे. हनीमूनवरून परत घरी आल्यानंतर जर तुम्ही फोटोसहित लोकेशन शेअर करताय तर काही चिंता नाही पण फिरत असतानाच लोकेशन अँड करणं समस्येला निमंत्रण देऊ शकतं. त्यामुळे तुम्ही एखाद्या ५ स्टार हॉटेलमध्ये राहा किंवा मग रिसॉर्टमध्ये, पण लोकेशन मात्र गुपितच ठेवा.

सोशल मीडियापासून राहा लांब

सोशल मीडिया हल्ली एखाद्या व्यसनप्रमाणे पसरतं आहे. म्हणजे एखादा व्यक्ती सोशल मीडियावर नसणं हे गावठीपणाचं लक्षणं मानलं जातं, अर्थात लोक असं हिनवतात. त्यामुळे अंदाजे ९९% लोक ही आजच्या काळात हमखास सोशल मीडियाचा वापर करतात. इतर वेळी मन रमवण्यासाठी सोशल मीडियाचा वापर करणं वेगळं व आपल्या खास क्षणातही सोशल मीडियाला प्राधान्य देऊन आयुष्याचा हिस्सा बनवणं वेगळं. असं केल्याने तुम्ही हनीमून असो किंवा मग इतर कोणता क्षण, योग्य रितीने एन्जॉय करू शकत नाही. २४ तास फोटो अपलोड करण्यास व्यस्त असल्यामुळे जोडीदाराही कंटाळू शकतो. त्यामुळे आपल्या गोड क्षणांचा जास्तीत जास्त आनंद लुटा. स्वतःसाठी फिरा.



खास व्यक्तीचा बर्थ डे...

वाढदिवस महत्वाचा आहे कारण या दिवशी प्रत्येकाला आपण खास असल्याची जाणीव हा दिवस देतो. त्यांच्यावर जवळच्यांचे आणि इतरांचेही किती प्रेम आहे ते हा दिवस दाखवून देतो. वाढदिवसामुळे एखाद्याला पुन्हा एकदा नवचैतन्याने जगण्याचं बळ मिळू शकतं...



वाढदिवस लक्षात कसा ठेवावा ?

अनेकदा आपल्याला एखाद्याला वाढदिवसाच्या शुभेच्छा संदेश द्यायच्या असतात. जसं बहीण-भावाला, पत्नीकडून पतीला किंवा पतीकडून पत्नीला, आई-वडिलांना, लाडक्या मुला-मुलीला, मित्र-मैत्रिणीला वाढदिवसाच्या शुभेच्छा द्यायच्या असतात. पण प्रत्येकाचा वाढदिवस लक्षात ठेवणे सोपे नाही. आता सोशल मीडियामुळे आपल्याला एखाद्याच्या वाढदिवसाचं नोटिफिकेशन येतं. पण काही जण सोशल मीडियावर नसतात. तेव्हा मात्र त्यांचा वाढदिवस लक्षात ठेवण्यात पंचाईत होते. तसंच काहींचा वाढदिवस हा फेसबुक नोटिफिकेशनपेक्षाही आपल्यासाठी जास्त महत्वाचा असतो. त्यामुळे आपल्याला त्यांच्या खास दिवसाची आधीच तयारी करायची असते. हा वेळ आपल्याला फेसबुक देत नाही.

काय कराल... ?

तुमच्या फोनमधील किंवा शक्य असल्यास घरातील कॅलेंडरवर तुमच्या जवळच्यांचा आणि मित्रपरिवाराच्या वाढदिवसाचे दिवस नोंद करून ठेवा. यामुळे तुम्हाला एकाच ठिकाणी सगळ्यांचे वाढदिवस पाहता येतील. जर तुम्ही डायरी लिहीत असाल तर त्यात वाढदिवसाच्या नोंदी करून ठेवा. आजकाल डिजिटल कॅलेंडर्सही मिळतात. ज्यामुळे तुमचं काम नक्कीच सोपं होईल. यामुळे तुम्हाला वाढदिवस यायच्या आधीच कळेल आणि वाढदिवसाचं प्लॅनिंगही करायला वेळ मिळेल.

वाढदिवसासाठी नोटबुक किंवा डायरी

साध्या कॅलेंडरवर कुठे प्रत्येक महिन्याला वाढदिवस लिहीत बसणार नाही का ? त्यापेक्षा तुमच्या रोजच्या डायरीत किंवा नोटबुकमध्ये नोंद करून ठेवा तुमच्या आवडत्या व्यक्तींच्या वाढदिवसाची. कारण रोज उठल्यावर किंवा कामाला सुरुवात करण्याआधी बरेच जणांना डायरी पाहायची सवय असतेच तर काहींना रात्री झोपण्याआधी डायरी लिहायची सवय असते. आपल्या प्रत्येकाकडे आजकाल स्मार्टफोन असतोच. ज्याच्या कॅलेंडरमध्ये बरेचदा तुमच्या गूगल कॉन्टॅक्टप्रमाणे माहिती नोंदविली जाते. हे डिजिटल कॅलेंडर तुम्ही अपडेट ठेवल्यास तुम्हाला आपोआप मीटींग किंवा इव्हेंट रिमाइंडर्ससोबत बर्थडे रिमाइंडर्सही येतील.

खास डिजिटल ॲप

आजकाल डिजिटल ॲपचा जमाना आहे. प्रत्येक गोष्टीसाठी आता ॲप उपलब्ध आहे. मग वाढदिवसासाठी नाही असं कसं होईल. वाढदिवस लक्षात ठेवण्यासाठीही ॲप स्टोरवर अनेक ॲप उपलब्ध आहे. तुमच्या आवडीनुसार ॲप निवडा.

वाढदिवसाला शुभेच्छा देणं का आहे महत्वाचं...

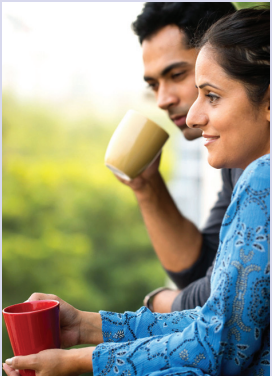


तुमच्या एका वाढदिवस शुभेच्छेने जर तुमचं नातं दृढ होणार असेल तर का नाही ? मग ते प्रोफेशनली असो वा पर्सनली असो. जेव्हा एखाद्या बँककडून किंवा बिझनेसकडून कस्टमरचा वाढदिवस लक्षात ठेवला जातो. तेव्हा कस्टमरला नक्की छान आणि कौतुकास्पद वाटतं. जेव्हा आपला एखादा मित्र आपल्याला सरप्राईज किंवा स्पेशल गिफ्ट पाठवतो. तेव्हा आपल्याला आपली काळजी घेणारं कोणीतरी आहे असं नक्कीच वाटतं. जेव्हा एखादा बॉस आपल्या कर्मचाऱ्याला हॅपी बर्थडे विश करतो. तेव्हा कर्मचाऱ्यालाही त्याच्या कामाची किंवा त्या कंपनीत असल्याची पोचपावती खऱ्या अर्थाने मिळत असते.

लग्नानंतरची दोन वर्षे अधिक काळजीची!

■ प्रेमाने वागा : लग्नानंतर पहिले दोन वर्षे प्रत्येक जोडपं नातं घट्ट करण्यासाठी प्रयत्नशील असतं यात काहीच शंका नाही. या काळात पती-पत्नी एकमेकांना समजून घेण्याचा प्रयत्न करतात शिवाय एकमेकांच्या माहित नसलेल्या सवयी देखील त्यांना कळतात. प्रेमविवाह केलेल्या जोडप्यांना एकमेकांमधील चांगल्या-वाईट सवयी माहित असतात तर अरेंज्ड मॅरिजमध्ये याच्या एकदम उलट असते. अशावेळी आपल्या जोडीदाराची एखादी सवय खटकू लागल्यास त्यावरून वाद घालत बसण्यापेक्षा प्रेमाने संवाद साधा व समस्या सोडवा.

■ नात्याची सुरुवात करा सकारात्मक : नातं कोणतंही असो, ते सकारात्मक विचारांनी सुरू करण्याचा सल्ला दिला जातो. असं यामुळे की, लग्नानंतर अनेक लोक स्वतःला जबाबदाऱ्या व कर्तव्यात बांधलं असल्याचं फिल करतात आणि या कारणामुळे त्यांना आपल्या जोडीदाराप्रती नकारात्मक भावना व भंग



झाल्याच्या भावना मनात येऊ लागतात. पण ही चूक न करता प्रत्येक जोडप्याने आपलं सांसारिक जीवन एखाद्या मजेदार राईडसारखं जगलं पाहिजे. कारण यात एकमेकांसोबत आनंदाने जीवन जगण्याचा व एकत्र काही नवीन गोष्टी शिकण्याची संधी मिळते.

■ रोमांस जिवंत ठेवा... : लग्न काळातील मजा व हनीमून संपल्यानंतर काही जोडप्यांना पुन्हा एकदा पहिल्यासारखं जीवन रटाळ वाटू लागतं. काही जोडपी हे विसरूनच जातात की सांसारिक जबाबदाऱ्या व कर्तव्य पार पाडण्यासोबतच रोमांस जिवंत ठेवणंही गरजेचं असतं व हे शक्यही होऊ शकतं. नातं फ्रेश ठेवण्यासाठी हनीमूनसारख्या छोट्या मोठ्या ट्रिप्स काढणं गरजेचं असतं. या ट्रिप्स मध्ये एकमेकांना वेळ देण्याची संधी मिळते. शिवाय रोजच्या जीवनात काहीतरी नाविन्यपूर्ण गोष्टी अनुभवता येतात.

■ संवाद कायम राखा : लग्नानंतरच्या सुरुवातीच्या काळात अनेक जोडपी विविध कारणांमुळे एकमेकांशी संवाद साधणं टाळतात. जे की त्यांच्या संसारात गैरसमजाना निर्माण



देऊ शकतं. संवाद आटल्यास पुढे जाऊन नातं खिळखिळं होऊ शकतं हे अनेक जोडपी विसरूनच जातात. त्यामुळे या काळात दूर पळण्यापेक्षा, वाद घालण्यापेक्षा, संवाद टाळून रसून बसण्यापेक्षा एकमेकांना समजून घेण्याचा प्रत्येक जोडप्याने प्रयत्न करावा. संवाद ही सुखी नात्याची पहिली पायरी असते जी पार करणं सोपं नसतं.

■ एकमेकांना वेळ द्या : लग्नानंतरचा सुरुवातीचा काळ असा असतो ज्यामध्ये तुम्ही नातं घट्ट करण्यासोबतच एकमेकांच्या मनात आपला आदर रुजवू शकता. बहुतांश जोडपी लग्न झाल्या झाल्या ऑफिसच्या कामाच स्वतःला जूंजून टाकतात याचा प्रभाव नव्याने सुरू झालेल्या सांसारिक आयुष्यावर पडू शकतो. यामुळे एकमेकांना जाणून घेण्याची संधीच मिळत नाही व यामध्ये एकमेकांविषयी चुकीचे समज बनवून पार्टनर तसं वागू लागण्याची शक्यता अधिक असते. शिवाय आपल्यासाठी जोडीदाराला वेळच नाही ही भावना मनात असुरक्षितता व नकारात्मक भावनांना खोपाणी घालू शकते. म्हणून लग्नाच्या सुरुवातीलाच नाही तर आयुष्यभर आपल्या जोडीदाराला भरपूर वेळ द्या व नातं सजीव ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

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

कधीही हाक द्या, मी सदैव तुमच्यासोबत!

राणीताई लंके यांची नगरमधील महिलांना साद



■ नगर : प्रतिनिधी

महिलांना त्यांच्या व्यवसाय वृध्दीसाठी विविध संधी उपलब्ध झाल्या पाहिजेत. अशा संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी तुम्ही मला कधीही हाक द्या, मी सदैव तुमच्यासोबत असेल अशी साद जिल्हा परिषदेच्या मा.सदस्या राणीताई लंके यांनी नगर शहरातील महिलांना घातली.

रोटरी क्लब ऑफ अहमदनगर प्रियदर्शनी आणि ए आर न्यूज चॅनलच्या संपादिका श्रुती बत्तीन-बोजा यांच्या

आदर्श गाव हिवरेबाजारमध्ये निसर्गाच्या सानिध्यात योगसाधना

पद्मश्री पोपटराव पवारांचे मार्गदर्शन | महिलांची गावातून शिवारफेरी



■ सुपा : प्रतिनिधी

केडगाव मधील कर्मयोगी योगा स्टुडिओच्या महिलांनी आदर्श गाव हिवरेबाजार मध्ये रविवारी सकाळी आहार तज्ञ आणि योगशिक्षिका ज्योती येणारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली निसर्गाच्या सानिध्यात योगाचे धडे गिरवले.

यावेळी महिलांना मार्गदर्शन करताना पद्मश्री पोपटराव पवार म्हणाले की, संपूर्ण जगात भारतीय संस्कृतीवर आधारित असलेल्या योगाचा स्वीकार केला आहे. योगाने अनेक आजार विकार बरे होऊन आनंदी जीवनाचा लाभ घेता येतो. अनेक दुर्धन आजारावर योगद्वारे मात करता येते असे त्यांनी सांगितले. तसेच यावेळी महिलांसाठी प्राथमिक शिक्षिका शोभाताई पोपटराव पवार यांच्या

नेतृत्वाखाली गावात शिवार फेरीचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी त्यांनी गावातील वृक्षारोपण व सॅन्ट्रिय शेतीची माहिती दिली.

याप्रसंगी वसुधा दहातोंडे, दामिनी सातपुते, राधाबाई येणारे, नयना पाळेकर, संगीता गोरे, तुम्री देवकर, चैताली बर्वे, कल्याणी ठोबे, शारदा रणसिंग, मंगल आंधळे, पुनम देशमुख, जयश्री मेढे, अर्चना गोडसे, सविता आंधळे, मीनाक्षी काटमोरे, शोभा धामणे, मेधा कावरे, सुवर्ण चोरडिया, आरती काळे, शितल जांगडा, लता सातपुते, कल्पना पातारे, मीना गवळी, कल्याणी ठुबे, प्रियंका सोनी, विजया पाटील आदी उपस्थित होत्या.

योगसाधनेला अनन्यसाधारण महत्त्व

दररोज एक तास तरी

योग साधनेचा अभ्यास करावा आजच्या धकाधकीच्या जीवनात योगसाधनेला खूप महत्त्व आहे, त्याचबरोबर आहाराविषयी ज्योती येणारी यांनी मार्गदर्शन केले. आजच्या जीवनात आहार आणि योग साधना यांचा समांतर राखण खूप गरजेचे आहे, योगा करण्यासाठी क्याचे बंधन नसते त्याचबरोबर पौष्टिक आहार घेणे खूप गरजेचे आहे. कोणत्याही आजाराचे मूळ कारण म्हणजे आपली जीवनशैली याच्यावर अवलंबून असते आपला योग्य आहार आणि व्यायामाचे संतुलन जर व्यवस्थित ठेवले तर आपल्याला रोजच्या जीवनामध्ये डायबेटिस थायरॉईड पीसीओडी किंवा प्रतिकारशक्ती कमी असणे त्वचेचे आजार हे आपल्याला होणार नाही किंवा कमी प्रमाणात असतील असे आहार तज्ञ व योगशिक्षिका ज्योती येणारे यांचे मत आहे. याप्रसंगी त्या म्हटल्या की, आजार झाल्यानंतर आहार आणि व्यायाम करण्यापेक्षा इथून पुढे आजार होऊ नये म्हणून आपण अशा पद्धतीने आहार किंवा योग साधना करणे गरजेचे आहे जेणेकरून आपलं पुढच आयुष्य सुरळीत,आनंदी आणि समाधानी जाईल.

जागतिक आदिवासी दिनाविमित मोटारसायकल रॅली

जामगावला विविध कार्यक्रमांचे आयोजन



■ जामगाव : प्रतिनिधी

एकलव्य युवा फाउंडेशन महाराष्ट्र राज्य यांच्या वतीने जागतिक आदिवासी दिनानिमित्त ९ऑगस्टला पारनेर तालुक्यात मोटार सायकल रॅलीचे आयोजन करण्यात आले असून यानंतर जामगाव येथे विविध कार्यक्रम संपन्न होणार असल्याची माहिती संयोजकांच्या वतीने देण्यात आली.

जगातील सर्व देशांमध्ये आदिवासी समाजाचे लोक राहतात. त्यांची भाषा, संस्कृती, साण-उत्सव, चालीरीती, पहेराव या सर्व गोष्टी वेगळ्या आहेत. त्यामुळे त्यांना समाजाच्या मुख्य प्रवाहाशी जोडता आलेले नाही. वेळोवेळी त्यांची संख्याही कमी होत असल्याचे अहवालात दिसून आले आहे. आदिवासींना आपले अस्तित्व, संस्कृती आणि सन्मान वाचवण्यासाठी संघर्ष करावा लागतो. या जमातीचे संरक्षण आणि संवर्धन करण्यासाठी, त्यांची संस्कृती आणि आदर जतन करण्यासाठी ९ ऑगस्टला आदिवासी दिन साजरा केला जातो.

पारनेर येथून मोटार सायकल रॅलीस सुरुवात होणार असून काकणेवाडी ,टाकळी ढोकेश्वर ,कर्जुन हर्षा, धोबे माळकूप, भाळवणी , लोणी हवेली या मार्गी ही यात्रा जाणार आहे.यात्रेची सांगता जामगाव येथे होणार आहे.यावेळी एकलव्य जयंती आदिवासी महापुरुषांच्या प्रतिमेचे पूजन तसेच भव्य मिरवणूक काढण्यात येणार आहे. राज्यभरातून येणाऱ्या पारंपारिक वेशातील आदिवासी बांधव या मिरवणुकीत सहभागी होणार असून पारंपारिक वाद्य हे मिरवणुकीचे आकर्षण ठरणार आहे.यावेळी महाप्रसादाचे आयोजन करण्यात आल्याचेही संयोजकांच्या वतीने सांगण्यात आले.



निघोज,पठारवाडीच्या निसर्गरम्य शिवशंभो डोंगरावर वृक्षारोपण

ग्रामपंचायत सदस्या सुधामती कवाद यांचा पुढाकार श्रावण महिन्यात भाविकांची दर्शनासाठी गर्दी

■ निघोज : प्रतिनिधी

निघोज व पठारवाडी परिसरातील शिवशंभो डोंगर म्हणजे एक निसर्गरम्य परिसर असून ग्रामपंचायत सदस्या सुधामती कवाद व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी या ठिकाणी गेली दोन वर्षांपासून वृक्षारोपण करीत या डोंगराची शोभा मोठ्या प्रमाणात वाढवण्याचे काम केले आहे.

निघोज आणि पठारवाडी या दोन्ही गावच्या सिमेवर असणारा हा शंभू महादेवाचा डोंगर पुर्वी संभूचा डोंगर म्हणून प्रसिद्ध होता. या ठिकाणी शेकडो वर्षांपासून शंभू महादेवाचे जागृत देवस्थान असून गेली दहा ते बारा वर्षांपासून प्रत्येक महाशिवरात्री दिनी पुजा अर्चा अखंड हरिनम सप्ताह तसेच धार्मिक उत्सव मोठ्या उत्साहात या ठिकाणी साजरा होत आहे. तसेच श्रावण महिन्यात दररोज अभिषेक,पुजा अर्चा तसेच विविध धार्मिक कार्यक्रमाचे आयोजन केले जाते यामध्ये विशेष करून पठारवाडी तसेच निघोज ग्रामस्थ तसेच काळे वस्तीवरील ग्रामस्थ, कवाद परिवार, खेराडी परिसर यांचा मोठ्या प्रमाणात सहभाग असतो.

याठिकाणी ग्रामपंचायत सदस्या सुधामती कवाद व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी मोठ्या प्रमाणात वृक्षारोपण केले आहे. दरवर्षी मोठ्या प्रमाणात वृक्षारोपण करीत त्यांनी आजपर्यंत शेकडो वृक्षांचे संगोपन केले आहे. हा परिसर अतिशय निसर्गरम्य आणि लक्षवेधी करण्याचे काम या परिसरातील ग्रामस्थांनी केले आहे. यामध्ये मळगंगा ग्रामीण विकास ट्रस्टचे विश्वस्त विठ्ठलराव कवाद व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी वेळोवेळी केलेले सहकार्य आणि केलेली मदत याकामी उपयोगात आली आहे. एक कार्यक्षम ग्रामपंचायत सदस्या म्हणून सुधामती कवाद यांचा नावलीकिक असून लोकसभा निवडणुकीत खासदार नोलेश लंके यांच्या प्रचारायथे केलेले त्यांचे योगदान सर्वाधिक आहे. शंभू महादेव डोंगर परिसरात



मोठ्या प्रमाणात वृक्षारोपण आणि परिसर विकासाची कामे सुरू असून यासाठी शिवशंभो मंडळ आणि तसेच सर्व पदाधिकारी व सदस्य मोठ्या प्रमाणात योगदान देण्याचे काम करीत असतात.

यासाठी बाबाजी काळे,संतोष काळे, रोहिदास काळे, दत्ता काळे, शंकर काळे,विकास काळे, स्वप्निल काळे,कैलास काळे, दादाभाऊ काळे, दादा कवाद, शशिकांत कवाद, यशोदीप लंके, लहू काळे, विश्वजीत काळे, रवी काळे, गुलाब काळे, बाल्या काळे,संदीप काळे, बापू काळे, माऊली काळे, स्वप्निल काळे, सोन्या काळे,पप्पू काळे, विक्रम काळे, हिरामण कवाद,कैलास काळे, अनिल कवाद, केशव कवाद, दिनेश कवाद, रामदास कवाद, किसन कवाद, पोपट कवाद, गणेश काळे, विशाल कवाद, दत्ता कवाद, दादा काळे, शुभम कवाद तसेच पठारवाडी व निघोज ग्रामस्थ, शिवशंभो मंडळ आदी कार्यरत असल्याची माहिती मळगंगा ग्रामीण विकास ट्रस्टचे विश्वस्त विठ्ठलराव कवाद यांनी दिली आहे.

निघोज जिल्हा परिषद शाळेत मैत्री दिन साजरा

मैत्रीतील वृढता वाढण्यासाठी उपक्रम



■ निघोज : प्रतिनिधी

निघोज जिल्हा परिषद शाळेत मैत्री दिन मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. यावेळी जिल्हा परिषद शाळेचे मुख्याध्यापक कैलास शिंदे यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

यावेळी ते म्हणाले मैत्री फार महत्त्वाची असून यामुळे स्नेहभाव वाढीस लागतो. फ्रेंडशिप डे म्हणून हा दिवस

असून याला मैत्री दिन म्हणून संबोधले जात आहे. जेवढे रक्ताचे नाते महत्त्वपूर्ण असून तेवढीच मैत्रीतील वृढता महत्त्वाची आहे. यासाठी जिल्हा परिषद शाळेत मैत्री दिनाच्या माध्यमातून हे मैत्री नाते भक्कम होण्यासाठी प्रयत्न केले आहेत.यावेळी ज्येष्ठ शिक्षक सुभाष महाराज मगर, काळे सर, काळोखे सर, शिक्षीका दिपे मॅडम, सालके मॅडम आदी उपस्थित होते.

राळेगणसिद्धीच्या तरुणाचा अपघाती मृत्यू

■ कंटेनर व स्विफ्ट कार यांची समोरासमोर धडक ■ शिरूरजवळील नागरगाव येथील घटना

■ शिरूर : प्रतिनिधी

नागरगाव (ता. शिरूर) येथील न्हावरे-केडगाव चौफुला रस्त्यावर कंटेनर व मोटारीची समोरासमोर टक्कर झाली. यामुळे झालेल्या अपघातात राळेगण सिध्दी येथील तरुणाचा जागीच मृत्यू झाला, तर एक जण गंभीर जखमी झाला आहे. ही घटना सोमवारी (ता.५) सकाळी सहाच्या सुमारास घडली. या घटनेने राळेगण परिसरावर शोककळा पसरली आहे.

या अपघातात मनोजकुमार सोन्याबापू औटी (वय ३२, रा. राळेगण सिध्दी, ता. पारनेर जि. अहमदनगर) असे मृत्यू झालेल्याचे नाव आहे. सागर रावसाहेब भुजबळ (रा. भुजबळ वस्ती नाशिक रोड पोहेगाव, ता. कोपरगाव, जि. अहमदनगर) हा तरुण अपघातात जखमी झाला आहे. याबाबत लाभेश गणपतराव औटी (रा. राळेगण सिद्धी, ता. पारनेर, जि. अहमदनगर) यांनी मांडवगण फराटा पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली.



पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार सोमवारी (ता.५) सकाळी ६ वाजण्याच्या सुमारास नागरगाव फाटा येथील अन्नपूर्णा हॉटेलसमोर हा अपघात झाला. नगर जिल्ह्याच्या पारनेर तालुक्यातील राळेगण सिद्धी येथील मनोजकुमार औटी हे सागर भुजबळ या मित्रासोबत बारामती येथे जात होते. नागरगाव येथील अन्नपूर्णा हॉटेलसमोर त्यांची भरधाव मोटार व कंटेनर यांचा समोरासमोर अपघात झाला. या अपघातामध्ये मनोजकुमार औटी याचा जागीच मृत्यू झाला. तसेच सागर रावसाहेब भुजबळ हा गंभीर जखमी झाला. जखमी सागर याला प्रथम ग्रामीण रुग्णालय न्हावरे येथे दाखल केले. त्यानंतर सिव्हिल हॉस्पिटल अहमदनगर येथे पुढील उपचारकामी पाठविण्यात आले.

अपघाताला कारणीभूत ठरल्याप्रकरणी दत्ता चांगदेव मोनवणे (रा. किनगाव, ता. अहमदपूर, जि. लातूर) या वाहन चालकाविरोधात पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. पुढील तपास सहाय्यक पोलिस उपनिरीक्षक कदम करत आहेत.

शिरूर तालुक्यात आता तांब्याच्या तारांऐवजी

ॲल्युमिनियम तारा असणारी रोहित्रे !

तालुक्यात १०० विद्युत रोहित्रांना मंजुरी | आमदार अॅड.अशोक पवार यांची माहिती

■ शिरूर : प्रतिनिधी

गेल्या वर्षभरात शिरूर तालुक्यात साडेतीनशेहून अधिक विद्युत रोहित्रांची चोरी झाली असून त्यातून शेतकऱ्यांना मोठ्या समस्येला तोंड द्यावे लागत होते, मात्र आता यावर मार्ग निघाला असून तांब्याच्या तारांऐवजी ॲल्युमिनियम तारा असणारे शंभर रोहित्र उलढव्य झाले आहेत, त्यामुळे रोहित्र चोरीला मोठा आळा बसणार आहे. शिरूरमधून सुरू झालेला हा पथदर्शी प्रकल्प भविष्यात संपूर्ण महाराष्ट्रासाठी मेल्याचा दगड ठरेल, अशी माहिती शिरूर -हवेलीचे आमदार अशोक पवार यांनी दिली.

तांब्याच्या तारा असलेली जुनी रोहित्रे बदलून त्या ऐवजी ॲल्युमिनियम तारा असलेली रोहित्रे बदलाचे काम सध्या न्हावरा आणि निमोने फिडर वरती सुरू आहे असे सांगून आमदार पवार म्हणाले,२२ केव्ही रोहित्रे ११ केव्ही मध्ये बदलण्याच्या कामाला प्रत्यक्षात सुरुवात झाली आहे. त्यासाठी नवीन १०० रोहित्रे मंजूर झाली आहेत, रोहित्रे चोरीच्या समस्यांबरोबरच अतिरिक्त भारामुळे कमी दाबाने होणारा



विद्युत पुरवठा ही नवीन रोहित्रांमुळे सुरळीत होणार आहे.

गुनाट, निमोणे, न्हावरा, आंबळे, शिंदेवाडी या गावांना याचा मोठा फायदा होणार आहे. नवीन रोहित्रे येण्यासाठी आठ-आठ दिवस लागत असल्याने शेतकऱ्यांच्या पिकांचे मोठे नुकसान होत असे शिवाय विजे अभावी संबंधित परिसरातील व्यवसायिकांना याचा मोठा फटका बसत होता या नवीन रोहित्रांमुळे अतिरिक्त लोड कमी करण्यासाठी मोठा फायदा होणार आहे. न्हावी येथील मॅग्निफिर्न फिडरवर हेच निमोणे उपकेंद्रावर सध्या युद्ध पातळीवर हे काम सुरू आहे.

टप्प्याटप्प्याने अशी नवीन रोहित्रे अनून उपलब्ध होणार असून भविष्यात संपूर्ण शिरूर तालुक्यात ही नवीन रोहित्रे बसविण्यात येणार आहेत. त्यासाठी संबंधित यंत्रणेकडे पाठपुरावा सुरू आहे, याबाबत या परिसरातील अनेक शेतकऱ्यांचे आभार मानणारे फोन येत असून शिरूर तालुक्यात हा पथदर्शी प्रकल्प यशस्वी झाल्यास भविष्यात तो संपूर्ण महाराष्ट्रात राबविला जाऊ शकतो, असे आमदार पवार यांनी यावेळी सांगितले.