

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

निरोगी



रात्रीच्या जेवणात नकोच 'हे' पदार्थ!

लठ्ठपणा आजकाल अनेकांच्या चिंतेचा विषय झाला आहे. कोरोनाच्या काळात मागच्या वर्षभरापासून घरात राहिल्यामुळे शारीरिक हालचाल मंदावली आहे. घरातील छोटी मोठी कामे आणि थोडासा व्यायाम यामुळे हवी तशी शारीरिक मेहनत होत नाही. साहाजिकच याचा विपरित परिणाम अनेकांच्या शरीरावर झाला आहे. व्यायामाचा अभाव तर आहेच; पण याला जोड अपथ्यकारक पदार्थांची मिळत आहे. रात्री उशीरा झोपणे, रात्रीच्या जेवणात पिझ्झा, बर्गर सारखे पदार्थ खाणे यामुळेही तुमचे वजन वाढू शकते. लठ्ठपणा टाळण्यासाठी रात्रीच्या जेवणात कोणते पदार्थ खावेत किंवा कोणते आवजून टाळावेत, हे पाहणे गरजेचे आहे...

- तळलेले पदार्थ : पाऊस आणि तळलेले पदार्थ यांचं अतूट नातं आहे. पावसाला सुरुवात झाली की घरोघरी भजी, बटाटा वडा अशा पदार्थांचा खमंग सुगंध दरवळू लागतो. मात्र हे पदार्थ खाण्याचा कितीही मोह झाला तरी ते रात्री मुळीच खाऊ नका. कारण रात्री तेलकट पदार्थ खाण्यामुळे शरीरात फॅट जास्त प्रमाणात जमा होते. शिवाय अशा पदार्थांमुळे रात्री अॅसिडिटी आणि अपचनाचा त्रास जाणवू लागतो. यासाठीच रात्री असे पदार्थ खा जे पचायला हलके असतील.
- चॉकलेट : चॉकलेट म्हणजे लहानांपासून मोठ्यापर्यंत सर्वांची आवडती वस्तू. आजकाल लॉकडाऊनमुळे घरात चॉकलेटचा स्टॉक हा असतोच. शिवाय बऱ्याच जणांना रात्री झोपेतून उठून काहीतरी खायची सवय असते. अशा वेळी फ्रीजमधील चॉकलेटवर ताव मारला जातो. काही लोकांना रात्री जेवणानंतर चॉकलेट खाण्याची सवयच असते. त्यामुळे रात्रीच्या जेवणानंतरही नित्यनेमाने ते चॉकलेट खातात. मात्र सावध व्हा. कारण ही सवय तुमचं वजन वाढण्यास कारणीभूत ठरू शकते. यासाठी रात्रीच्या जेवणानंतर चॉकलेट मुळीच खाऊ नका.
- चायनीज नूडल्स : चायनिजच्या नुसल्या वासानेही तुम्हाला कडकडून भूक लागू शकते. पण असे चमचमीत चायनिज पदार्थ अथवा नूडल्स तुम्हाला

- कितीही आवडत असले तरी रात्रीच्या जेवणात असे पदार्थ खाऊ नका. कारण मॅगी अथवा नूडल्स मैद्यापासून तयार केलेले असतात. या पदार्थांमध्ये मुळीच फायबर नसतात. जेव्हा तुम्ही रात्री असे पदार्थ खाता तेव्हा तुमच्या पोटावर पचनाचा अतिरिक्त ताण येतो. फायबरस नसल्यामुळे हे पदार्थ लवकर पचत नाहीत आणि तुमचे वजन वाढू लागते.
- बर्गर अथवा पिझ्झा : आजकाल कामाच्या धकाधकीत लोकांचा फास्टफूड खाण्याकडे कल वाढला आहे. बर्गर, पिझ्झा सारखे फास्टफूड खाणे कितीही सोयीचे असले तरी आरोग्यासाठी मुळीच चांगले नाहीत. कारण असे मैद्यापासून बनवलेले, हाय कॅलरिज पदार्थ रात्री खाल्यास तुमच्या आतड्यामध्ये बराच काळ तसेच राहतात. ज्यामुळे तुमच्या शरीरात फॅट्स वाढू लागतात आणि तुमचे वजन झपाट्याने वाढते.
- सोडायुक्त पेय : रात्रीचे जेवण पचावे यासाठी अनेकांना सोडायुक्त पेय पिण्याची सवय असते. मात्र यामुळे तुम्हाला बरे वाटत असले तरी ते शरीरासाठी योग्य नाही. या पेयांमध्ये अती प्रमाणात साखर असते. नियमित अशी पेय घेतल्यामुळे तुमचे पोत सूटू लागते. साहाजिकच अॅसिडिटी जरी कमी झाली तरी काहीच दिवसांमध्ये तुमचे वजन यामुळे जास्त वाढू शकते.



दम्याची लक्षणे...

दम्याची लक्षणे अर्थात अस्थमाची अनेक लक्षणे आहेत. तसंच दमा लक्षणे असलेल्या व्यक्तींनी सध्याच्या कोविड काळात विशेष काळजी घ्यावी. आता या लक्षणांपैकी नक्की कशाचा कसा परिणाम होतो ते आपण जाणून घेऊया...

- कफ : कफ हे दम्याचे पहिले लक्षण आहे. साधारणतः खोकला झाला की किमान एक आठवड्यात बरा होतो. पण जर तुम्हाला अस्थमाचा त्रास असेल तर नुसता खोकलाच नाही तर कफही छातीमध्ये साचून राहतो. यामुळे श्वास घ्यायला त्रास होऊन कफ निघण्यासही त्रास होतो. श्वास घेताना खूपच त्रास होतो आणि या दरम्यान त्वचादेखील वरखाली होऊ लागते.
- व्यायाम करताना श्वास घेण्यास त्रास होणे : व्यायाम करताना स्टॅमिनाची अत्यंत गरज असते. पण व्यायाम करताना पहिल्या काही मिनिटांत जर दम लागला तर तुम्हाला अस्थमा असण्याची शक्यता आहे हे लक्षात घ्या. त्यामुळे असं नियमित होत असेल तर तुम्ही वेळीच अस्थमाचे परीक्षण करून घ्यावे. तसंच श्वास घेताना जर तुम्हाला अस्थमा असेल तर एक वेगळा आणि विशिष्ट आवाज येतो. झोपेतही तुमच्या आजूबाजूच्यांना तुमच्या आवाजातील ही घरघर जाणवते.
- ओठ आणि चेहरा निळा पडणे : सहसा आपल्या सर्वांचे ओठ हे नैसर्गिकरित्या गुलाबी रंगाचे असतात. पण तुमच्या चेहऱ्यात आणि ओठात निळेपणा येऊ लागला असेल तर तुम्हाला अस्थमाचा त्रास सुरू झाला असल्याचे हे लक्षण आहे. अस्थमामुळे श्वास घ्यायला त्रास तर होतोच पण याचा आपल्या त्वचेवरही तितकाच गंभीर परिणाम होतो. असे लक्षण दिसून आले तर त्वरीत तुम्ही डॉक्टरांना संपर्क साधावा.
- सतत चिंतित राहणे : सतत काहीतरी भीतीदायक आहे असं वाटत राहणे हेदेखील अस्थमाचे एक लक्षण आहे. दमा लक्षणे अनेक आहेत. पण हे लक्षण तुम्हाला पटकन जाणीव करून देऊ शकते. कारण अचानक प्रत्येक गोष्टीबाबत चिंता करणे आणि सतत आपल्या शरीराचे पल्स वाढले आहेत असं जाणवणे हेदेखील दम्याचे लक्षण आहे.
- सातत्याने घाम येणे : घाम सर्वांनाच येतो. पण सतत काहीही न करताही घाम येणे अथवा घामाचे अति प्रमाण असणे हेदेखील दम्याचे एक लक्षण आहे. घामाने सतत भिजायला होणे आणि त्यामुळे श्वास घ्यायलाही त्रास होणे हे दम्याचे लक्षण आहे. अस्थायी स्वरूपात श्वास घेण्यास त्रास होतो.
- छातीत सतत दुखणे : जर तुम्हाला सतत छातीत दुखत असेल आणि छाती अधिक जड झाल्यासारखी वाटत असेल तर तुम्हाला नक्कीच अस्थमाचा त्रास आहे. छातीत सतत भीती वाटून आणि सतत पल्स वाढल्यामुळे दुखणे चालू राहते. त्यामुळे तुम्ही वेळीच डॉक्टरांकडून याची तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे.
- श्वासाचा त्रास : दम्याचा त्रास चालू झाला असेल तर तुम्ही कोणतेही काम केले तरी तुम्हाला पटकन थकायला होते आणि श्वास घ्यायला कधीही त्रास होतो. तुम्ही नेहमीप्रमाणे पटकन श्वास घेऊ शकत नाही. तसंच तुम्हाला कोणत्याही कामात धापा टाकायला झाल्यासारखे वाटते आणि सतत थकवा जाणवतो.

दमा

लक्षणे, कारणे अन् उपचार

वाढते प्रदूषण, तणाव याचा केवळ वातावरणातच नाही तर माणसाच्या शरीरावरही अधिक परिणाम होत असतो. केवळ बाहेरूनच नाही तर आतूनही माणूस पोकळ होत जातो. प्रदूषित वातावरणाचा सर्वात वाईट परिणाम हा श्वसनतंत्र अर्थात श्वासावर होत असतो. त्यामुळेच श्वासाशी संबंधित अनेक आजार होत असतात. याचा सर्वात मोठा परिणाम म्हणजेच अस्थमा अर्थात दमा. प्रदूषित वातावरणासह दमा होण्याची अनेक कारणे आहेत. दम्याची अनेक लक्षणे आहेत, पण त्याआधी दमा म्हणजे काय हे आपण जाणून घेऊया. अस्थमा हा आतड्यांशी आणि श्वासाशी संबंधित आजार आहे. श्वास घेण्यासाठी त्रास होणे हे याचे प्रमुख लक्षण आहे. यामध्ये वायुमार्ग संकुचित झाल्याने आतड्यांपर्यंत आणि हृदयापर्यंत श्वास आणि ऑक्सिजन व्यवस्थित पोहोचू शकत नाही. त्यामुळे खोकला आणि छातीत त्रास होणे सुरू होते. कोणत्याही वयात हा आजार होऊ शकतो. सर्वात जास्त हा आजार लहान मुलांमध्ये दिसतो. याची लक्षणे नक्की कोणती आहेत ते जाणून घेऊया.

ही असू शकतात कारणे...

दमा लक्षणे नक्की काय आहेत आपण जाणून घेतले. पण दमा नक्की का होतो याची कारणेही जाणून घ्यायला हवीत. तरच त्यावर नीट उपचार करता येतात. आनुवंशिक स्वरूपात मिळणारा आजार ज्याला अटॉपी असेही म्हटले जाते. कुटुंबातील कोणत्याही व्यक्तीला अस्थमा असल्यास, तुम्हालाही होऊ शकतो. श्वसनतंत्राशी संबंधित कोणतेही संक्रमण झाल्यास, सतत कोणत्याही गोष्टीचा ताण असल्यास, धुळीचे कण आणि प्रदूषण, अति व्यायाम केल्यास, पाळीव प्राण्यांचे केस, सतत धुम्रपान केल्यास, अॅस्पिरिन अथवा एनएसएआयडीएस सारख्या औषधांच्या सेवनाने, ऋतूमध्ये झालेले बदल.



हे आहेत उपचार...

- होमिओपॅथिक उपचार : अस्थमाच्या आजारावर अनेक प्रकारचे उपचार करता येतात. त्यापैकी एक म्हणजे होमिओपॅथिक औषधे. एनसीबीआयच्या शोधानुसार, अस्थमासाठी व्यक्तीच्या लक्षणांच्या अनुसार होमिओपॅथी अथवा आइसोपॅथी (अलर्जीमुळे दमा असल्यास) हा उत्तम उपाय आहे. यामुळे दमा अर्थात अस्थमा लवकर बरा होऊ शकतो.
- आयुर्वेदिक उपचार : आयुर्वेदामध्ये दमाच्या उपचारासाठी अनेक औषधे आहेत, ज्याच्या सेवनाचा सल्ला देण्यात येतो. यामध्ये मध, वासा, गाईचे तूप आदी समाविष्ट आहे. हे सर्व श्वासासंबंधी आजारामध्ये अधिक चांगले ठरते. त्यामुळे तुम्ही दम्यासाठी याचा उपयोग करून घेऊ शकता.
- अॅलोपॅथिक उपचार : अॅलोपॅथिकमध्ये अस्थमा उपचार तीन स्टेप्समध्ये करण्यात येतो. ज्यामध्ये शॉर्ट टर्म मेडिसिन, कंट्रोल मेडिसिन आणि इमर्जन्सी केअरदेखील यामध्ये समाविष्ट आहे.

काही प्रश्न...

- दम्याचे प्रकार नक्की कोणकोणते आहेत ? : अॅलर्जिक अस्थमा अर्थात दमा - जेव्हा प्रदूषित वातावरणामुळे अलर्जी आणणारा एलर्जेन नावाचे तत्व शरीरात जाते तेव्हा अॅलर्जिक अस्थमाला सुरुवात होते. एक्सरसाईज इंड्यूस अस्थमा - जेव्हा कोणताही व्यायामाच्या प्रकारामुळे अस्थमा होतो त्याला एक्सरसाईज इंड्यूस अस्थमा असे म्हटले जाते. कफ वेरिएंट अस्थमा - या प्रकारच्या अस्थमामध्ये साधारणतः श्वासन संक्रमणामुळे त्रास सहन करावा लागतो असे दिसून आले आहे. ऑब्युपेशनल अस्थमा वा दमा - जेव्हा अवस्था कोणत्याही विशेष काम केल्याने होतो तेव्हा

त्याला ऑब्युपेशनल अस्थमा म्हटले जाते. पशुपालक, शेतकीर, न्हावी अथवा लाकडाचे काम करणाऱ्यांना शक्यतो हा अस्थमा दिसून येतो.

- अस्थमा अथवा दमा बरा होतो का ? : अस्थमा हा आजार एकदा तुम्हाला झाला की, तो पूर्णतः काढून टाकता येत नाही. मात्र त्यावर उपचार करून नियंत्रण नक्की मिळवता येते. ■ अस्थमाचे काही वाईट इफेक्ट्स आहेत का ? : तुम्ही जर अॅलर्जीक औषधांचे सेवन करत असाल तर तुम्हाला त्याचे साईड इफेक्ट होऊ शकतात. यामध्ये हृदयाचे ठोके वाढून तुम्हाला हृदयाचा झटका येणे हा धोकाही उद्भवतो.



हातापायांच्या नसा दिसतात?

खूप जणांच्या हातापायांच्या नसा अगदी स्पष्ट दिसतात. हातापायांच्या नसा स्पष्ट दिसू लागल्या की, उगाचच आपण शरीरात कशाची तरी कमतरता झाली अशी भीती वाटू लागते. पण हातांच्या नसा दिसण्यामागे वेगवेगळी कारणे असू शकतात. हातांच्या नसा दिसणे हे नेहमीच वाईट नाही तर काही खास कारणामुळेही तुमच्या नसा दिसू शकतात. कारणे जाणून घेत ते चांगले की वाईट हे जाणून घेऊया...

नसा दिसतात, कारण...

- वय हे नस दिसण्यासाठी पहिले कारण आहे. जस जसे वय वाढत जाते तस तशी त्वचा ही सैल पडू लागते. त्वचा सैल पडू लागली की अशा नसा दिसू लागतात. त्यामुळे वयोमानानुसार नसा दिसण्यामागे हे कारण असू शकते.
- शरीरातील फॅट कमी झाल्यानंतरही नसा दिसू शकतात. खूप जणांचे वजन कमी झाल्यानंतरही अशा समस्या होऊ शकतात. वजन कमी झाल्यानंतर म्हणजे शरीरातील फॅट कमी झाल्यानंतरही तुमच्या अशा नसा दिसू लागतात.
- वातावरणात बदल झाल्यानंतरही अशाप्रकारे नसा दिसू शकतात. विशेषतः उन्हाळ्याच्या दिवसात गरमीमुळे नसा या अधिक रुंदावतात. अशावेळी देखील नसा दिसू लागतात. त्यामुळे उन्हाळ्याच्या या दिवसात तुम्हाला असा त्रास

होण्याची शक्यता असते.

- अनुवंशिकता हे देखील नस दिसण्यामागे एक कारण असू शकते. जर तुमच्या हातांच्या नसा अगदी स्पष्टपणे दिसत असतील तर त्यासाठी तुमच्या घरातील इतर कोणाच्या नसा अशा पद्धतीने दिसते का पाहा. अशा नसा दिसणे हे देखील यामागेच एक कारण असू शकते.
- व्यायाम करणाऱ्या लोकांच्याही नसा अशाप्रकारे दिसू शकतात. जर तुमच्या नसा अगदी स्पष्ट दिसत असतील तर तुमचा वर्कआऊट यासाठी कारणीभूत असू शकतो. तुमचे शरीर हे अॅथलेटिक आहे हे दाखवणारे असे एक लक्षण आहे. व्यायाम करणाऱ्यांच्या हाताच्या पायांच्या नसा अगदी स्पष्ट दिसतात. या नसा दिसणे अजिबात वाईट नाही. याची काळजी करण्याचे देखील काही कारण नाही.

...तर करा तपासणी

हातापायांच्या नसा दिसणे वाईट नाही पण काही नसा दिसणे हे आरोग्यासाठी फारच घातक असते. Varicose veins या साधारण काळ्या रंगाच्या असतात अशा नसा दिसणे हे चांगले नसते. जर तुमच्या हातापायांवर या वेन्स दिसत असतील तर याचा अर्थ तुमच्या शरीरात रक्तपुरवठा सुरळीत होत नाही. असे समजावे. अशा नसा या गुठळ्या किंवा एखाद्या गाठी असल्याप्रमाणे दिसू लागतात. पायांवर तुम्हाला अशा नसा दिसत असतील तर तुम्ही योग्य वेळी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



आरोग्यासाठी हातसडीचा तांदूळ उत्तम!



मधुमेही आणि वजन जास्त असणाऱ्या लोकांना निरोगी राहण्यासाठी आहारातून भात कमी करण्याचा सल्ला दिला जातो. मात्र ज्यांना भात खाण्याची सवय असते त्यांना भात जेवल्याशिवाय जेवल्यासारखं वाटत नाही. अशा लोकांनी भात कमी खावा. कारण तांदळांमध्ये जास्त प्रमाणात कर्बोदके असतात. साहाजिकच यामुळे तुमचे योग्य पोषण तर होत नाहीच; शिवाय वजनही वाढते. याचं प्रमुख कारण सध्या बाजारात मिळणारा भात हा पॉलिश केलेला असतो. ज्यामुळे तांदळांमधील प्रथिने आणि फायबरस पॉलिश करताना कमी होतात. असा तांदूळ शिजवल्यावर भात सुंदर आणि पांढराशुभ्र दिसतो मात्र त्याचा तुमच्या आरोग्याला काहीच फायदा होत नाही. जर तुम्हाला वर्षानुवर्षे भात खाण्याची सवय असेल तर असा अचानक भात कमी करणं खूपच कठीण होतं. यासाठीच अशा लोकांना हातसडीचा तांदूळ खाण्याचा सल्ला दिला जातो...

हातसडीचा तांदूळ म्हणजे नेमकं काय...

बऱ्याच लोकांना वाटतं की हातसडीचा तांदूळ म्हणजे ब्राऊन राईस... पण असं मुळीच नाही. हातसडीचा तांदूळ म्हणजे हाताने सडलेला किंवा पॉलिश न केलेला तांदूळ. अशा तांदळांमध्ये रिफाईंड न केल्यामुळे त्यावरील थर अथवा आवरण तसेच असते. तांदळावर ब्रान, जर्म आणि इंडोसर्म्स असे तीन थर असतात. तांदूळ पॉलिश करताना हे आवरण अथवा थर निघून जातात. या प्रोसेसमध्ये तांदळातील प्रथिनं, लोह आणि फायबरसही निघून जातात. म्हणूनच पॉलिश केलेल्या तांदळापेक्षा हाताने सडलेला हातसडीचा तांदूळ खाणे सर्वासाठीच चांगले असते. मधुमेहीदेखील प्रमाणात हा तांदूळ खाऊ शकतात. शिवाय या तांदळापासून बनवलेल्या भातामुळे आरोग्यावर चांगले परिणाम होतात. हातसडीच्या तांदळात भरपूर फायबरस असल्यामुळे तो कमी प्रमाणात खाल्ला तरी त्यामुळे पोट बराच वेळ भरल्यासारखे वाटते. अपचन अथवा गॅसेसचा त्रास कमी होतो. यातील खनिजे तशीच राहिल्यामुळे तुमची प्रतिकार शक्ती वाढते.

शॉर्ट न्यूज

वाळूतस्करांवर दंडात्मक कारवाई व्हावी

■ **पारनेर :** तालुक्यातील मौजे पोखरी (पवळदरा) भागात शासकीय व खाजगी जमिनीतून मोठ्या प्रमाणात अवैध वाळू उत्खनन झाले असताना सदर जागेचा पंचनामा करून वाळूतस्करांवर दंडात्मक कारवाई करून गुन्हे दाखल करावे व मोक्कांतर्गत कारवाई करण्याची मागणी अन्याय निवारण निर्मूलन सेवा समितीच्या वतीने करण्यात आली आहे. या मागणीचे निवेदन संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष अरुण रोडे व पारनेर तालुकाध्यक्ष निवृत्ती कासुटे यांनी जिल्हाधिकारी यांना दिले.

अशोक जाधव यांना जीवन गौरव पुरस्कार

■ **केडगाव :** येथील श्रीमंत सद्गुरू शंकर शेट महाराज मठाचे मठाधिपती अशोक (दादा) जाधव यांना विश्वसन्मान जीवन गौरव महासन्मान पुरस्कार जाहीर करण्यात आला आहे. श्री क्षेत्र संगमेश्वर, ता. मुरबाड (जि. ठाणे) येथे होणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय विराट संत संमेलनामध्ये जाधव यांना साधु, संत, महंत यांच्या उपस्थितीमध्ये पुरस्कार प्रदान केला जाणार आहे. प. पू. अशोक दादा जाधव यांच्या धार्मिक व अध्यात्म क्षेत्रातील कार्याची दखल घेऊन त्यांना हा पुरस्कार जाहीर करण्यात आला आहे.

भाजप कार्यकर्त्यांचा शिवसेनेत प्रवेश

■ **वेवसा :** तालुक्यात भाजपाची घरघर थांबता थांबेना. आज तालुक्यातील राजकीयदृष्ट्या जागृत चांदा गावात भाजपाला पुन्हा धक्का बसला असून भाजपा कार्यकर्त्यांनी भाजपाला रामराम करत माजी मंत्री आमदार शंकरराव गडाख यांच्या नेतृत्वाखाली काम करण्याचा निर्णय घेतला आहे. यामध्ये सर्वांचा आमदार शंकरराव गडाखांनी सत्कार करत स्वागत केले. यामध्ये आदिनाथ सोपान जावळे, विजय बापूराव भालके, शरद विठ्ठल भालके, अरुण जगन्नाथ क्षिरसागर, विशाल नागपुरे यांनी भाजपमधून आमदार शंकरराव गडाख यांचे उपस्थित शिवसेनेत प्रवेश केला.

पायर्डीत एसटी कर्मचाऱ्यांचे आंदोलन

■ **पाथर्डी :** दिवाळीच्या सणाला कोणतीही हक्काची आर्थिक मदत चुकीच्या नियोजनामुळे न मिळाल्याने पाथर्डी आगारातील एसटी कर्मचाऱ्यांनी आगार प्रमुखांसमोर चटणी भाकर खाऊन अनोखे आंदोलन केले. कष्टकरी जनसंघाचे राज्य सरचिटणीस सुभाष खेडकर यांच्या नेतृत्वाखाली हे आंदोलन करण्यात आले. या आंदोलनात विजय पारेकर, शिवा खेडकर, डेपो सचिव सुनील कर्नावट, भाऊ गीते, नवनाथ कीर्तने, संतोष बर्डे, विजय डांगे, संतोष घुले, श्याम सुसे, पांडुरंग डमाळे, देवदत्त आंधुरे आदी सहभागी झाले होते.

विवद्याच्या हल्ल्यात एक गंभीर जखमी

■ **संगमवेल :** बिबट्याने केलेल्या हल्ल्यामध्ये एकजण गंभीर जखमी झाल्याची घटना मंगळवारी रात्री आठ वाजेच्या सुमारास संगमनेर तालुक्यातील पुणे-नाशिक महामार्गावरील राजबाडी परिसरात घडली. संगमनेर तालुक्यातील देवगाव, हिवरगाव पावसा, रायतेवाडी या परिसरात गेल्या अनेक दिवसांपासून बिबट्यांनी धुमाकूळ घातला आहे. या परिसरात अस्पाणाच्या नरभक्षक बिबट्याने दोन महिलांचा यापूर्वीच बळी घेतलेला आहे. ही घटना ताजी असतानाच रायतेवाडी परिसरात महामार्गावर बिबट्याच्या हल्ल्यात एकजण गंभीर जखमी झाला आहे.

अठरावं वरीस धोक्याचं नव्हे मोक्याचं!

- **मतदार जागृतीसाठी मनपाने तयार केला रथ**
- **मतदान करून लोकशाहीचे अंगरक्षक बना**



► **अहिल्यानगर : प्रतिनिधी**
महानगरपालिकेच्या वतीने मतदार जागृतीसाठी जनजागृतीचे फलक असलेला रथ तयार केला आहे. त्याचे अनावरण मंगळवारी करण्यात आले.

विधानसभा निवडणुकीत मतदानाचा टक्का वाढावा, सर्व मतदारांनी आपले राष्ट्रीय कर्तव्य म्हणजेच मतदानाचा अधिकार बजावून लोकशाही बळकट करण्यासाठी प्रयत्न करावेत, यासाठी महानगरपालिकेमार्फत जनजागृती केली जात आहे. मतदार हा लोकशाहीचा अंगरक्षक असतो. वयाची अठरा वर्षे पूर्ण झालेल्या प्रत्येक नागरिकाने मतदार नोंदणी करून मतदानाचा हक्क बजावला पाहिजे. अठरावं वरीस धोक्याचं.. असं म्हटलं जातं. मात्र, अठरावं वरीस धोक्याचं नव्हे तर मोक्याचंच

आहे. लोकशाही अधिक बळकट करण्याची संधी आपल्याला मिळाली आहे. त्यामुळे २० नोव्हेंबर रोजी होत असलेल्या विधानसभा सार्वत्रिक निवडणुकीत अहिल्यानगर मधील सर्व मतदारांनी मतदान करून लोकशाहीचे अंगरक्षक बनावे, असे आवाहन मनपा प्रशासक तथा आयुक्त यशवंत डांगे यांनी केले.

विधानसभा निवडणुकीच्या पाश्र्वभूमीवर १०० टक्के मतदानाचा संकल्प करत नागरिकांमध्ये जनजागृती केली जात आहे. स्वीप कार्यक्रमांतर्गत अहिल्यानगर महानगरपालिकेच्या वतीने विविध उपक्रमही राबविण्यात येत आहेत. आता महानगरपालिकेच्या वतीने मतदार जागृतीसाठी जनजागृतीचे फलक असलेला रथ तयार केला आहे. त्याचे अनावरण मंगळवारी करण्यात आले.

वाचकांच्या

लेखणीतून

मराठी वृत्तपत्रांचा इतिहास लिहिणारे रा.के. लेले

१९८४ साली मुंबईच्या एसएनडीटी महाविद्यालयात पत्रकारिता शिकत असताना मराठी वृत्तपत्रांचा इतिहास विषय आम्हाला होता. रामचंद्र केशव लेले हे नामांकित ज्येष्ठ पत्रकार आम्हाला हा विषय शिकवीत. मध्यम उंची. गोरा वर्ण. सफेद सदरा. साधी पांढरी फॅन्ट. पायात चामड्याच्या चपला. मंदगतीने चालणं. डोळ्यांवर चष्मा. डोळ्यांच्या खाचा झालेल्या. ते काही हाडाचे शिक्षक नव्हते. विद्यार्थ्यांनी हा विषय शिकावा. त्यांनी त्याबद्दल जाणून घ्यावे. असे मात्र त्यांना वाटे. त्यांच्या शिकविण्यात हातोटी नसली तरी कळकळ मात्र होती.

ते दादरला राहत असत. मी अंधेरीला राहत असे. वर्ग सुटल्यावर कधीकधी आम्ही एकाच ट्रेनने प्रवास करीत असू. सर, बाकड्यावर बसा ना. असे मी म्हटले तरी ते बसत नसत. इथेच ठीक आहे. असे म्हणत. मग आम्ही दोघेही मधल्या पॅसेजमध्ये उभ्यानेच प्रवास करीत असू. निदान दादर येईपर्यंत तरी. दादरला सर उतरून गेल्यावर मी बाकड्यावर बसून अंधेरीपर्यंत जाई. सहज जागाही मिळे. कारण रात्रीचे नऊ साडे नऊ वाजून गेले असल्यामुळे गाडीला विशेष गर्दी नसे. गाडीत सरांशी मी बोलण्याचा प्रयत्न करीत असे पण ते तथास्तूच बोलत. ते कसल्या तरी चिंतातुर अवस्थेत असल्यासारखे दिसत. पण त्यामुळे माझा विरस होई, एवढे मात्र खरे.

ते काहीही असले तरी लेले सरांचे अखिल मराठी वृत्तपत्रसृष्टीवर महदुपकार आहेत. वि.कृ. जोशी आणि रा.के. लेले यांनी मराठी वृत्तपत्रांचा इतिहास लिहिला. यात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पत्रकारितेचा उल्लेख नव्हता. हे आणि आणखी काही चुटी पूर्ण करण्यासाठी लेले सरांनी मराठी वृत्तपत्रांचा



इतिहास नामक स्वतंत्र ग्रंथ सिध्द केला. त्यात डॉ. आंबेडकरांच्या पत्रकारितेचा सन्मानपूर्वक उल्लेख झालेला आहे. हा इतिहास सामना दैनिकापर्यंतच आलेला आहे. या ग्रंथाचे परीक्षण मुंबईच्या महाराष्ट्र टाइम्स दैनिकात मी वाचल्याचे आठवते. हे ग्रंथपरीक्षण महाराष्ट्र टाइम्स दैनिकाचे संपादक दस्तुरखुद गोविंद तळवलकर यांनी केले होते. पुढे काही काळाने आमचे पत्रकारितेचे शिक्षण पुरे झाले. एक दिवस वृत्तपत्रात लेले सरांचा दु:खद अंत झाल्याची बातमी वाचली. फार यातना झाल्या. लेले सर गेले. मराठी वृत्तपत्रांचा इतिहास हा टोलेजंग ग्रंथ आपल्यासाठी ठेवून गेले. त्यांनी या ग्रंथलेखनासाठी किती श्रम घेतले असतील हे त्यांच्या डोळ्यांच्या झालेल्या खाचांवरून लक्षात यावे. शिवाय त्या काळी मोबाईल नव्हते. कम्प्युटर नव्हते. हेही ध्यानात घेतले पाहिजे.

नाना ढवळे
८२८६९१३२२३
निधोज, ता. पारनेर,जि. अहमदनगर.

(पाव १ वरून)

२४ तास उपलब्ध असलेले आमदार जगताप यांचा विजय निश्चित

चार मध्ये झालेल्या विकास कामासानही माहिती दिली. प्रभाग चार मध्ये ६० कोटींची विकास कामे झाली आहेत. प्रभागातील सर्व अंतर्गत रस्त्यांची कामे मार्गी लागली आहेत. सिंधी समाजाच्या सांस्कृतिक भावनासाठी आ.जगताप यांनी जागा उपलब्ध करून दिली आहे. त्यामुळे या भागातील नागरिक आ.संग्राम जगताप यांच्या पाठीशी उभे आहेत.

५० लाखांच्या बिअरच्या बाटल्या पकडल्या!

भागाव्यतिरिक्त दुसर्‍या मार्गाने वाहतूक केली जात आहे, तसेच वाहतूक पासावरील नमूद वाहन चालक महादेव ढाकणे, या ऐवजी विनापरवानगी दुसरा इसम उध्दव आव्हाड हा वाहन चालवित असल्याचे दिसून आले. याबाबत ट्रान्सपोर्टर् कृष्णा काथार यांचा बेजबदारपणा दिसून आल्याने संशयित आरोपी विरूध्द महाराष्ट्र दारूबंदी कायद्यानुसार गुन्हा दाखल करण्यात आला.

भाजपाचे पदाधिकारी आ.जगतांपांमगे प्रामाणिकपणे उभे!

विधानसभा निवडणुकीच्या प्रचाराच्या रणधुमाळीत शहर भारतीय जनता पार्टीने महायुतीचे उमेदवार आमदार संग्राम जगताप यांच्या प्रचारात सक्रिय होण्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय मंगळवारी झालेल्या बैठकीत जाहीर केला. आमदार संग्राम जगताप यांच्या उपस्थितीत झालेल्या या बैठकीत शहर जिल्हाध्यक्ष अभय आगरकर यांनी भाजपाच्या सर्व पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांना प्रचारात सक्रिय होण्याच्या सूचना केल्या. यावेळी ज्येष्ठ नेते सुनील रामदासी, विधानसभा निवडणूक प्रमुख व महायुतीचे समन्वयक महेंद्र गंधे, माजी जिल्हाध्यक्ष प्रा.भानुदास बेरड, जिल्हा सरचिटणीस सचिन पारखी, प्रशांत मुथा, जिल्हा उपाध्यक्ष अनिल मोहिते, माजी महापौर बाबासाहेब वाकळे, सरचिटणीस महेश नामदे, प्रदेश सदस्या सुरेखा विवेे, महिला आघाडी प्रमुख प्रिया जानवे, सविता कोटा, पंडित वाघमारे, बाळासाहेब भुजबळ, मयूर बोचूघोळ आदी व्यासपीठावर उपस्थित होते. यावेळी शहर भारतीय जनता पार्टीचे सर्व प्रमुख पदाधिकारी उपस्थित होते. भारत माता की जय..., जय श्रीराम..., भारतीय जनता पार्टीचा विजय असो..., अशा घोषणा देत बैठकीत उमेदवार आ.संग्राम जगताप यांचा शहर भाजपच्या वतीने सत्कार करून विजयासाठी शुभेच्छा देण्यात आल्या.

यावेळी प्रा.भानुदास बेरड, सुनील रामदासी, अनिल मोहिते आदींनी विविध सूचना करत मनोगते व्यक्त केले. बैठकीचे प्रास्ताविक सरचिटणीस सचिन पारखी यांनी केले. प्रशांत मुथा व महेश नामदे यांनी सूत्रसंचालन केले. सविता कोटा यांनी आभार मानले.

पोलीस असल्याचे सांगून साडेतीन तोळे सोन्याचे दागिने लुटले

सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात चोर कैद

► **कोपरगाव : प्रतिनिधी**

पोलीस असल्याची बतावणी करून एका वृद्ध इसमाचे साडेतीन तोळे सोन्याचे दागिने लुटल्याची घटना कोपरगाव शहरातील शिवाजीनगर कलावती माता मंदिराजवळ घडल्याने शहरात खळबळ उडाली आहे. चोर सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाले आहेत.



दागिने त्या दोन अज्ञात व्यक्तीकडे विले असता सदर दोन इसम ते दागिने घेऊन पसार झाले आहेत.

या घटनेची माहिती समजताच डांगे व त्यांच्या घरच्यांनी शहर पोलीस ठाण्यात धाव घेत त्या दोन अनोळखी इसमांविरोधात तक्रार दाखल केली आहे. डांगे यांच्या तक्रारीवरून शहर पोलीसांनी त्या दोन अनोळखी इसमांविरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. सदर चोरांचा तपास सीसीटीव्ही कॅमेऱ्याच्या आधारे पोलीस निरीक्षक . भगवान मथुरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस हेड कॉन्स्टेबल बबन तमनर हे करीत आहे.

ट्रक-दुचाकी अपघातात दोघांचा मृत्यू शिंगवे शिवारातील घटना

► **शिंगवे : प्रतिनिधी**

ट्रक व दुचाकीची समोरासमोर धडक होऊन झालेल्या अपघातात दुचाकीवरील दोघांचा मृत्यू झाला. अहिल्यानगर- मनमाड महामार्गावर शिंगवे (ता. नगर) शिवारात वेशी जवळ ही घटना घडली. मयत दोघे संगमनेर तालुक्यातील आहे.



जाकुबा राजु पिलगर व विठ्ठल मुरलीधर खेमनर अशी मयत व्यक्तींचे नावे आहेत. शनिवारी (दि.२) सकाळी जाकुब पिलगर व विठ्ठल खेमनर दुचाकीवरून अहिल्यानगरकडून आश्वीकडे जात असताना शिंगवे गावच्या शिवारात वेशीजवळ समोरून आलेल्या ट्रकने दुचाकीला धडक दिली. या धडकेत दुचाकीवरील जाकुब पिलगर व विठ्ठल खेमनर हे गंभीर जखमी

होऊन त्यांचा मृत्यू झाला. दुचाकीचे नुकसान झाले असून अपघातातनंतर ट्रक चालक पसार झाला आहे. योगेश पिलगर यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात सोमवारी गुन्हा दाखल करण्यात आला असून अधिक तपास पोलीस उपनिरीक्षक भालेराव करत आहेत.

राष्ट्रवादी काँग्रेसचे ५० मतदारसंघासाठी ५० स्वतंत्र जाहीरनामे!

अजित पवारांची घोषणा । शेतकरी कर्जमाफीचे आश्वासन

► **मुंबई : प्रतिनिधी**

अजित पवार यांचा पक्ष राष्ट्रवादी काँग्रेसने महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीसाठी पक्षाचा स्वतंत्र जाहीरनामा प्रसिद्ध केला आहे. इतकेच नाही तर राज्यातील ५० विधानसभा मतदारसंघासाठी ५० जाहीरनामे पक्षाच्या वतीने प्रसिद्ध करण्यात आले आहेत. अशी कल्पना पक्षाच्या वतीने पहिल्यांदाच अंमलात आणली गेली आहे.

अजित पवार यांच्या एनसीपीने महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीसंदर्भात आपला जाहीरनामा प्रसिद्ध केला आहे. ज्यामध्ये राज्यासाठी अनेक मोठ्या घोषणा करण्यात आल्या आहेत. महायुतीच्या वतीने याआधी एकत्रित जाहीरनामा प्रसिद्ध करण्यात आला होता. त्या व्यतिरीक्त पक्षाच्या वतीने हा जाहीरनामा प्रसिद्ध करण्यात आला आहे. अजित पवार यांनी बारामतीसाठी आपला स्वतंत्र जाहीरनामा प्रसिद्ध केला आहे.

जाहीरनाम्यात काही मोठ्या घोषणा...

लाडकी बहिण योजना १५०० रुपयांवरून २१०० रुपये करण्यात येणार.

महिला सुरक्षेसाठी पोलिस दलात २५००० महिलांची भरती

धान उत्पादक शेतकऱ्यांना हेक्टरी २५

हजार रुपये देण्याचे आश्वासन जीवनावश्यक

वस्तूंच्या किमती कमी करण्यासाठी प्रयत्न

शेतकऱ्यांच्या कर्जमाफीचे आश्वासन.

शेतकऱ्यांच्या पिकांच्या एमएसपीमध्ये २०

टक्के वाढ करण्याचे आश्वासन

महाराष्ट्रातील ग्रामीण भागात ४५००० जोड

रस्ते जोडण्याचे आश्वासन.

वृद्धापकाळ निवृत्ती वेतन रु.१५०० वरून

रु.२१०० पर्यंत वाढवण्याचे आश्वासन

वीज बिलात ३०% कपात करण्याचे आश्वासन.

सौरऊर्जेला प्राधान्य देण्याचे आश्वासन

१० लाख विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षणासाठी

काळा चष्मा काढा, विकास दाखवतो!

आ.प्राजक्त तनपुरे यांचे शिवाजी कर्डिले यांना खुले आव्हान



■ राहुरी : प्रतिनिधी

शिवाजी कर्डिले यांनी डोळ्यावरील काळा चष्मा काढावा, मग मी त्यांना दाखवतो की राहुरी मतदार संघाचा काय विकास केला आहे. मतदार संघात कोट्यावधी रुपयांची विकास कामे केली असून देखील जर त्यांना विकास दिसत नसेल तर त्यांनी समोर यावं आणि चर्चा करावी असे खुले आव्हान आ.प्राजक्त तनपुरे यांनी उमेदवार शिवाजी कर्डिले यांना केले आहे.

गुरुवारी सकाळी प्रवरा पट्टा परिसरात महाविकास आघाडीतीचे उमेदवार आमदार प्राजक्त तनपुरे यांनी जन आर्शिवाद यात्रेदरम्यान मतदारांशी संवाद साधला.

त्यांनी निळवंडेच्या प्रश्नावर दोन निवडणुका काढल्या !

आ. तनपुरे यांनी पत्रकारांशी संवाद साधताना कर्डिले यांच्या टिकेला उत्तर देताना सांगितले की, कर्डिले हे देखील पंचवीस वर्ष आमदार होते, ते देखील मंत्री राहिलेले आहेत. निळवंडे धरणाच्या प्रश्नावर त्यांनी दोन वेळा निवडणुका जिंकल्या असून जनतेची फसवणूक केली. आम्ही मात्र पहिल्याच वेळी जलसंपदा मंत्री जयंत पाटील यांच्या मार्गदर्शनाखाली साडेबाराशे कोटी रुपये धरणाच्या कालव्यासाठी आणले असून तो प्रश्न मार्गी लावला असल्याचे तनपुरे म्हणाले.

कर्डिले यांनी आत्मपरीक्षण करावे

मतदारसंघात सहा सबस्टेशन आणि शेकडो ट्रान्सफॉर्मर बसवले यांनी एक तरी ट्रान्सफॉर्मर बसवला का याचे आत्मपरीक्षण करावे. राहुरी बस स्थानकाचे काम युद्धपातळीवर सुरू आहे. ग्रामीण रुग्णालयाचा प्रश्न देखील मार्गी लागला आहे असे तनपुरे यांनी सांगितले.

पाण्याची,त्याचबरोबर शहरी तसेच ग्रामीण भागात मूलभूत प्रश्नांची सोडवणूक केली यांनी यांनी दहा वर्षात कुठलं एक विकासाचं काम खेलं ते सांगावे केवळ भाषणे करायला काय लागतं आधी भाषण करायचं बोलायचं शिकावं मग आमच्यावर टीका करावी अशी टिका आमदार प्राजक्त तनपुरे यांनी केली आहे.

यावेळी मिलिंद अनाप, अमोल दिघे, सूर्यभान शिंदे, गणेश दिघे, किरण अने, विजय दिघे,गणेश कडू, सतीश दिघे,

पारनेरातून मतदार जागृती अभियानाची सुरुवात

■ लोक आंदोलन न्यासाचा राज्यव्यापी दौरा ■ जागरूक मतदार हाच लोकशाहीचा आधार

■ पारनेर : प्रतिनिधी

ज्येष्ठ समाजसेवक अण्णा हजारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली कार्यरत असणाऱ्या लोक आंदोलन न्यासाच्या,जागरूक मतदार हाच लोकशाहीचा आधार या संकल्पनेवर आधारित राज्यव्यापी मतदार जागृती अभियानाची सुरुवात पारनेर येथून करण्यात आली.न्यासाच्या कार्यध्यक्षा कल्पना इनामदार,पारनेर तालुका पत्रकार संघाचे संस्थापक अध्यक्ष संजय वाघमारे,न्यासाचे खजिनदार दत्ता आवारी यांच्या उपस्थितीत पारनेर बसस्थानकावर प्रवाशी तसेच एसटीचे अधिकारी, कर्मचाऱ्यांना मतदार जागृती अभियानाची माहिती पत्रके वाटण्यात आली.यावेळी वाहतूक नियंत्रक विशाल झावरे,अन्सार शेख,नाना आवारी,उमेश गायकवाड उपस्थित होते.



मतदानाचा टक्का वाढणे आवश्यक

देशात होणाऱ्या विविध निवडणुकांमधील मतदानाची टक्केवारी चिंताजनक आहे.मतदानाचे सरासरी प्रमाण ५० ते ५५ टक्के आहे.त्यामुळे विविध अभिषे दाखवून अवघ्या २२ ते २५ टक्के मते मिळवून निवडून आलेले लोकप्रतिनिधी १०० टक्के जनतेवर राज्य करतात ही शोकांतिका आहे.त्यामुळे मतदानाची टक्केवारी वाढणे आवश्यक असल्याचे मतदार जागृतीसाठी वाटप करण्यात येत असलेल्या पत्रकात म्हटले आहे.

मतदार जागृती अभियानाविषयी माहिती देताना न्यासाच्या कार्यध्यक्षा कल्पना इनामदार म्हणाल्या की,स्वातंत्र्या नंतरच्या ७६ वर्षांमध्ये काही भ्रष्टाचारी,गुंड, व्यभिचारी,दहशतवादी, लुटारू व्यक्तींनी पैशाच्या, गुंडगिरीच्या जोरावर लोकसभा,विधानसभा या लोकशाहीच्या पवित्र मंदिरांमध्ये शिरकाव केला आहे.दिवसेंदिवस राजकारणातील गुन्हेगारीचे प्रमाण वाढत चालले आहे. हा लोकशाहीला गंभीर धोका आहे. या बाबींचा विचार केला नाही तर लोकशाहीच धोक्याच येईल.देशात इंग्रजांपेक्षाही अधिक अन्यायकारक अशी हुकूमशाही येईल.या दहशतवादांना मतदाराच आळा घालू शकतात असा विश्वास इनामदार यांनी व्यक्त केला.

सुदृढ लोकशाहीसाठी,स्वराज्याचे रूपांतर

सुराज्यात होण्यासाठी कोणत्याही अमिषाला बळी न पडता मतदारांनी निर्भयपणे चारित्र्यशील उमेदवाराला आपले मत देणे आवश्यक आहे. विशेषतः युवाशक्ती ही या देशाची राष्ट्रशक्ती आहे. सामाजिक आणि राष्ट्रीयत्वाच्या भावनेने युवाशक्ती जागृत झाली तर समाज, राज्य, राष्ट्राचे उज्वल भविष्य दूर नाही. देशाच्या लोकसंख्येपैकी ६० टक्के असलेल्या युवकांनी ठरवले तर,समाजाचे आपण देणे लागतो या भावनेतून काम करणाऱ्या चारित्र्यवान व्यक्ती लोकसभा व विधानसभेत निवडून जातील अशी आम्हाला खात्री आहे.आणि त्यासाठी लोक आंदोलन न्यासाच्या वतीने मतदार जागृती अभियान राबवण्यात येत असल्याचे न्यासाचे खजिनदार दत्ता आवारी यांनी सांगितले.

मनसेच्या जनसंपर्क कार्यालयाचे उद्घाटन

पक्ष निरीक्षक सतीश नारकर यांची उपस्थिती



■ सुपा : प्रतिनिधी

पारनेर तालुक्यातील सुपा या ठिकाणी महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या पारनेर नगर विधानसभा मतदारसंघाचे उमेदवार अविनाश मुरलीधर पवार यांच्या प्रचारार्थ जनसंपर्क कार्यालय उद्घाटन तसेच प्रचारका नारळ महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना अधिकृत उमेदवार अविनाश मुरलीधर पवार यांचे आईवडील , तसेच महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे पक्ष निरीक्षक सतीश नारकर तसेच विविध पदाधिकारी यांच्या उपस्थित पार पडला.

जनसंपर्क कार्यालय उद्घाटन

सोहळयासाठी महाराष्ट्र नवनिर्माण सहकार सेनेचे जिल्हा अध्यक्ष नितीन म्हस्के , विद्यार्थी सेनेचे जिल्हा अध्यक्ष प्रकाश गायकवाड , मुरलीधर पवार सुपा शहर अध्यक्ष अक्षय सूर्यवंशी, पारनेर तालुका उपाध्यक्ष महेंद्र घाडगे , सतीश म्हस्के, रवि रासकर,सुधीर कळमकर , जयेश गायकवाड , सौरभ बेलोटे , रावसाहेब वाळुंज , पारनेर तालुका महिला तालुका अध्यक्ष गंधे ताई , मयुरी ताई , शुभांगी गाढवे , आशाबाई पवार , काव्या पवार , राणी पवार यांच्यासह महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे पदाधिकारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

नगर शहरात परिवर्तन होणारच!

■ खा. नीलेश लंके यांचा विश्वास ■ अभिषेक कळमकर यांची प्रचारफेरी

■ नगर : प्रतिनिधी

जिल्ह्यात प्रस्थापित व धनदांडग्यांची शक्ती म्हणून ज्या व्यक्तीकडे पाहत होतो.त्यांच्या पराभव सुद्धा याच नगरच्या सर्वसामान्य जनतेने केला आहे. तीच सुरुवात आहे,आता नगर शहरात परिवर्तन झाल्याशिवाय राहणार नाही, असा विश्वास खासदार नीलेश लंके यांनी व्यक्त केला.

महाविकास आघाडीचे अधिकृत उमेदवार अभिषेक कळमकर यांच्या प्रचारार्थ दिल्ली गेट येथे झालेल्या सभेत ते बोलत होते. शहरातील माळीवाडा येथील विशाल गणपती मंदिरापासून निघालेल्या प्रचार फेरीत महाविकास आघाडीची ताकद दिसून आली.शहरातील महाविकास आघाडीचे सर्व घटक पक्षांचे पदाधिकारी मोठ्या संख्येने यावेळी उपस्थित होते .

पुढे बोलताना खा. लंके म्हणाले “नगरच्या जनतेनेच आता ही निवडणूक हातात घेतली आहे. वास्तविक परिवर्तनाच्या दिशेने पाऊल उचलायचं असेल, तर अभिषेक कळमकर यांना विजयी करणे हा एकमेव पर्याय आहे.”स्व. अनिल भैर्यांना श्रद्धांजली वाहायची असेल तर जनतेने महाविकास आघाडीच्या उमेदवाराला निवडून घावे.

उमेदवार अभिषेक कळमकर बोलताना म्हणाले, हा निवडणूक लढा केवळ सत्ता मिळवण्यासाठी नसून, नगर शहराच्या सर्वांगीण विकासासाठी आहे. दहशतीच्या राजकारणाला आता आपण पूर्णविराम द्यायला हवा. घर लुटण्यासाठी नाही, ताबे मारण्यासाठी नाही, तर प्रत्येक सामान्य माणसाच्या हक्कांची जपणूक करण्यासाठी आणि शहराच्या विकासासाठी आपण

तब्बल ३० वर्षांनी एकत्र आले वर्गमित्र!

वडझिन्यात माजी विद्यार्थी स्नेहमेळावा उत्साहात

■ निघोज : प्रतिनिधी

शाळेतील मस्ती ,एकत्रितपणे केलेला अभ्यास ,शिक्षकांचा विद्यार्थ्यांवरील वचक ,शाळेतील क्रीडा स्पर्धा ,विविध बाह्य परीक्षा सह अशा विविध विषयांवर माजी विद्यार्थ्यांनी गप्पा करत जुन्या आठवणींना उजाळा दिला . जनसेवा विद्यालयातील इयत्ता दहावी सन १९९४ सालातील वर्ग मित्र-मैत्रिणींचा स्नेहमेळावा कृष्णलिला मंगल कार्यालय वडझिरे येथे मोठ्या उत्साहात पार पडला.



लकी ड्रॉ ने आणली रंगत

डॉ.संतोष पोटे यांच्या संकल्पनेतून नशीबवान विद्यार्थी व शिक्षक लकी ड्रॉ च्या आयोजनाने कार्यक्रमाची रंगत वाढविली.संतोष सपकाळ , मंगल खणकर ,रोहिणी मेहेर हे नशीबवान विद्यार्थी लकी ड्रॉ विजेते ठरले.

संतोष दिघे ,प्रविण निघूट ,कैलास मोरे,संतोष सपकाळ , विजय जगदाळे , भरत सोनवळे ,रमेश खोसे यांनी या स्नेहमेळाव्याचे नेटके व सुंदर आयोजन करण्यासाठी परिश्रम घेतले.या स्नेह मेळाव्यासाठी गुरुजनंना निमंत्रित करण्यात आले होते.बळवंतराव झावरे ,भाऊसाहेब कांजवणे , रामदास कवडे , वसंत पवार बापूसाहेब हांडे , भाऊसाहेब रोहोकर , गोविंद जगदाळे , श्रीम सुमन आहेंर , सौ.शारदा जगदाळे आदी शिक्षक उपस्थित होते . उपस्थित सर्व शिक्षकांचा सन्मानचिन्ह शाल व पुष्प गुच्छ देवून विद्यार्थ्यांच्या हस्ते सन्मान करण्यात आला .

अनेक वर्षांनंतर सर्व वर्गमित्र एकत्र आल्याने वातावरण भारावून गेले . शाळेविषयी जुन्या आठवणींना उजाळा देत डॉ.संतोष पोटे , रोहिणी मेहेर , राजेंद्र जगदाळे , मुकेश राऊत , विजय कुमार राऊत , सुनिल नवले ,संतोष खोसे यांनी सुंदर मनोगत व्यक्त केले . तसेच सर्वांनी आपली स्व-ओळख सांगितली . स्नेहमेळाव्याची आठवण म्हणून प्रत्येक विद्यार्थ्याला सन्मानचिन्ह देवून गुरुजनांच्या हस्ते गौरविण्यात आले. या निमित्ताने सामाजिक बांधिलकी जपत आपण प्रत्येकांने एक वृक्ष तरी लावावा व त्याचे संवर्धन करावे असे वृक्ष मित्र रामदास कवडे यांनी सांगितले. आपण ज्या शाळेत शिक्षण घेतले व ज्या गुरुजनांनी आपल्याला शिक्षित केले त्यांच्या बदल भविष्यकाळात कृतज्ञता जपण्याचे आव्हान भाऊसाहेब कांजवणे यांनी केले .एस एस सी बॅच १९९४ ने अतिशय सुंदर व नेटके नियोजन करत स्नेह मेळावा आयोजित केला गुरुजन व विद्यार्थ्यांची तीस वर्षांनंतर भेट घडवून आणण्याबद्दल कार्यक्रमाचे अध्यक्ष बळवंतराव झावरे यांनी सर्व विद्यार्थ्यांचे कौतुक करत त्यांना भावी आयुष्यासाठी शुभेच्छा दिल्या.

यावेळी माजी विद्यार्थी किर्ती श्रीमंदीलकर, काळूराम लंके , मल्हारी खोसे , अनिता ढवळे, शिवाजी राऊत , संतोष थोरात , संतोष मोरे ,सुरेखा कोरडे , बाळासाहेब दिघे , शिवाजी औटी , शांता लंके , शाकुबाई जाधव , पंढरीनाथ मोरे , वंदना जाधव , बाबाजी करकंडे , रविकांत घोडके , कैलास नवले , निर्मला खोसे , गुलाब चौधरी , रंजना खोसे , निवृत्ती निघूट , संपत गंधाके , सुरेश बोरुडे उपस्थित होते . कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन शोभा लंके ,विद्या दिघे व प्रफुल्ल मोरे यांनी केले तर ईश्वर थोरात यांनी सर्वांचे आभार मानले .