



सोबलेवाडी दरोड्यातील आरोपी गजाआड

पारनेर बाजार समितीच्या पदाधिकाऱ्यांची निवड

आमदार काशिनाथ दाते हे टाकळी ढोकेश्वर भागातील आहेत. बेलकर पती पत्नीने या मतदारसंघात पंचायत समितीचे प्रतिनिधीत्व केलेले आहे. काही महिन्यातच जाहिर होणाऱ्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणूकीत महायुतीला रोखण्यासाठी गंगाराम बेलकर यांची निवड पक्षाला फायदेशीर होऊ शकते.

वय २० रा. घोसपुरी, ता. नगर,
पवन राजू भोसले वय १८ रा.
कोपरगांव, देवीदास जैनु काळे
रा. बिलोणी, ता. वैजापुर, ऋतीव
पैदास चव्हाण वय २१ रा.
बिलोणी ता. वैजापूर, उमेश रवी
भोसले वय १८ रा. कोपरगांव
यांना ताब्यात घेण्यात आले.

१ मार्चपासून शनिदेवाला ब्रँडेड तेलानेच अभिषेक

भेसळीच्या तेलाने शिळेची झीज रोखण्यासाठी देवस्थानचा निर्णय

भाविकांच्या श्रद्धेनुसार २५० मिली. पासून ते ११ डब्बांपर्यंत तेल वाहिले जाते. अनेक भाविक प्लास्टिकच्या पिशवीतून सुट्टे तेलही अपूर्ण करण्यासाठी आणतात. हे तेल अखाद्य स्वरूपाचे असण्याची शक्यता नाकारा येत नाही, या अखाद्यतेलातील रसायनांमुळे शनिमूर्तीची संभाव्य झीज टाळण्यासाठी हा निर्णय घेतल्याचे दरंदले यांनी सांगितले.

आता शनिदेवाला तेल अपूर्ण करण्यासाठी सुट्टे तेल वाहू दिले जाणार नाही. खाद्य स्वरूपाचे तेलच वाहू दिले जाईल. या तेलालाच्या पिशवीवर किंवा बाटलीवर ते अखाद्यतेल असल्याचा उत्पादकाचा शिक्का तसेच आयएसआय मार्क पाहिला जाईल. यासाठी महाद्वारावर कर्मचारी नियुक्त केले जातील असे यांनी सांगितले.

धनंजय मुंडेंशी यापूर्वीही त्यांच्या अनेक गुप्त बैठका झाल्या असतील । मनोज जरांगे यांना संशय

मनोज जरांगे शनिवार एका वृत्तवाहिनीशी बोलताना म्हणाले, सुरेश धस व धनंजय मुंडे यांच्या भेटीत पटण्यासारखे काहीच नाही. एखाद्या माणसाच्या अंगात एवढा बेगडिपणा असू शकतो हे प्रथमच पहायला मिळाले. एखादे चांगले काम केले तर जनाता वाढवा करत. पण समाजाच्या विरोधात एवढेवाईट काम केले तर हीच जनाता आपला इंगा दाखवते. आम्ही धोके देणारे खूप पाहिले. पण एवढ्या संवेदनशील प्रकरणात, ज्यावर संपूर्ण महाराष्ट्र शोकाकूल आहेत, त्याला तुम्ही बाजूला सारून स्वतःच्या **उदरीत पण ३**



माऊली डेंटल क्लिनिक

दातांचा दवाखाना

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

उपलब्ध सुविधा

- इन्स्ट्रा ओरल कॅमेऱ्याद्वारे मौखिक तपासणी
- दातांचा एक्स-रे डिजीटल
- अल्ट्रासोनिक वर दात साफ करणे
- दातात चांदी व सिमेंट भरणे
- वेडेवाकडे दात सरळ करणे
- रूट कॅनॉल ट्रीटमेंट
- मुख व दांत सौंदर्य उपचार
- फिक्स दात व कवळी बसवणे
- इम्प्लांट बसवणे
- अक्कल दाढेवर शस्त्रक्रिया
- बाल दंतरोग निदान व उपचार
- जबड्याचे रोगनिदान व उपचार
- हिरड्यांवर आजारावरील उपचार
- दातांवर ब्लिचींग करणे (डागविरहित)
- वेदना विरहित दात काढणे
- दातांच्या सर्व समस्यांवरील उपचार
- मावा, तंबाखू, गुठळा सोडविण्यासाठी मार्गदर्शन व उपचार
- तोंडाचा कॅन्सर निदान व उपचार
- दात घासण्याची शास्त्रीय पद्धत व दंतक्षय प्रतिबंधक उपचार व मार्गदर्शन
- तज्ञ डॉक्टरांच्या भेटी



We Treat HE Cures



१ शिवअमृत कॉम्प्लेक्स, भाळवणी, ता. पारनेर

९४२३७५२३६३ वेळ : स. १० ते सायं. ०६

डॉ. केदार वाय.जी.

आवाय
फॅमिली रेस्टॉरंट



७ धोत्रे बु.नगर-कल्याण हायवे.

+91 8698 477 213 aagatya_restaurant

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

निरोगी आरोग्य



महिलांनो, काळजी घ्या!

फेब्रुवारी चालू झाला आहे. आता वातावरणातील उष्णता वाढू लागली आहे. वाढत्या उन्हाचा अर्थात बदलत्या वातावरणाचा महिलांच्या आरोग्यावर नेमका काय परिणाम होतो, हे देखील जाणून घेणं आवश्यक ठरतंय...

अति उष्णतेमुळे शरीरातील पाणी कमी होतं. त्यामुळे त्वचेच्या व्याधी आणि तापघातासारखे गंभीर प्रकार होण्याची शक्यता असते. शरीरातील पाणी कमी झाल्याने थकवा, चक्कर, पायात वात, त्वचेचा कोरडेपणा होतो. तरुणी, शाळकरी, महाविद्यालयीन आणि नोकरदार महिलांना उन्हातून प्रवास करावा लागतो. त्यांनी आरोग्याची काळजी घेणं आवश्यक आहे. त्वचा कोरडी पडून ज्वर झाल्यास सतत जळजळण जाणवू शकते. त्यामुळे तळव्यात भेगा, घामोळ्या, जंतूसर्गांमुळे चट्टे आणि बुरशीसारखे प्रकार होतात. घाम साचल्याने केसात कोंडा, बुरशीयुक्त कोंडा, फुटकुळ्या येऊन केस गळतात. अति तेलकटपणामुळे चेहऱ्यावरील मुरुमांचं प्रमाणही वाढतं. उन्हाचा चटका वाढत असल्याने सूर्य किरणांमुळेसुद्धा त्वचेचा चटका बसल्याची जाणीव होते. थेट त्वचेवर पडणाऱ्या सूर्य किरणांनी त्वचा लालसर होऊन चट्टे आणि नंतर काळे डाग, हे त्वचेचं कायमस्वरूपी नुकसान झाल्याचं लक्षण असू शकतं. चेहरा आणि शरीराच्या हात, दंड अशा उघड्या भागांवर कंड सुटणारा ज्वर होऊ शकतो. या शिवाय घाम, कोरडेपण, सध्याच्या फॅशनला घट्ट कपडे, सिंथेटिक अंतर्वस्त्र, जीन्स यामुळे जांघ, योनीमार्गात, पोटा, स्तनाची खालची बाजू, काख अशा भागांत बुरशीची लागण होते. त्यामुळे कायमस्वरूपी काळे चट्टे पडू शकतात. उन्हाचा दाह, कोरडेपणा यामुळे डिहायड्रेशन होऊन उन्हाळ्या लागतात. उन्हाळ्या म्हणजे लघवीला कमी होणं,

दुखणं अथवा जळजळ, पाणी कमी सेवन करणं आणि जंतूंचा प्रादुर्भाव होऊ शकतो. पाणी कमी प्यायल्याने मूत्रखड्याची बाधा होऊन त्याच्या संलग्न व्याधीही होऊ शकतात. वारंवार जंतूसर्ग पोटात दुखणं, लघवीला

लक्षणं...

नाकातून घोळणा फुटणं, चक्कर येणं, झटके येण्यासारखे प्रसंग घडतात. उष्माघातानं मृत्यूदेखील घडू शकतो. या सर्व गोष्टी टाळता येतात. रसाळ फळं आणि फळभाज्यांनी परिपूर्ण आहार घ्यावा. भरपूर पाणी, फळांचा रस, ताक, दही, सरबत घ्यावं. सुती दिले आणि अंगभर कपडे वापरावे. डोक्यावर टोपी असावी. दिवसातून दोन वेळा स्नान करावं. उन्हाच्या दाहात (सकाळी १०.३० ते २.३०) शक्यतो बाहेर पडू नये.

जळजळणं अशीही लक्षणं असतात. या सर्वांकडे दुर्लक्ष केल्यास गंभीर मूर्च्छादेखील विकार होऊ शकतात. अति उष्माकामुळे खाद्यपदार्थ टिकण्याचं प्रमाण थोडं कमी होतं. उघडे अन्नपदार्थ शिजवल्यानंतर जास्त काळ ठेवलेले पदार्थ खराब होऊ शकतात. शाळेत आणि ऑफिसमध्ये डबा देताना त्याची काळजी घेणं आवश्यक आहे. अनाहृतपणे सेवन केलेलं असं अन्न विषबाधेस कारणीभूत ठरू शकतं. अति दाहकतेमुळे उष्माघाताचे गंभीर प्रसंग ओढवू शकतात.

गरोदर महिला अन् उन्हाळा...

सध्याच्या धकाधकीच्या जीवनात महिलांचं स्वतःच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होतं आहे. त्यात गरोदर महिलेला उन्हाळ्यात त्रास होणं साहाजिकच आहे. गरोदरपणात शरीरातील तापमान नियमित करणाऱ्या रक्त प्रवाह संस्थेत प्रचंड बदल घडलेले असतात. त्यामुळे उन्हाळ्याच्या दिवसात गरोदर मातांनी विशेष काळजी काळजी घेणं आवश्यक आहे. गरोदरपणात रक्तदाबाचं नियंत्रण बदललेलं असतं. मेंदूमधील रक्तदाबाचं ऑटो रेग्युलेशन बदललेलं असतं. यामुळे उष्माघाताचा धोका वाढतो. अति उन्हाच्या कडाक्यात गरोदर आणि बाळंतीणींनी बाहेर पडू नये...

गरोदरपण आणि बाळंतीपणात संप्रेरकांच्या बदलानं त्वचा अति नाजूक झालेली असते. त्यामुळे त्वचेवर, विशेषतः चेहऱ्यावर काळे चट्टे (जे कायमस्वरूपी राहण्याची शक्यता असते) पडतात. कमी हिमोग्लोबीन, संप्रेरक, अल्ट्राव्हायोलेट किरण आणि कोरडेपणा याला कारणीभूत असतो. शिवाय अति उकाड्यामुळे घाम येणं, कंड, बुरशी, लघवीचा जंतूसर्ग अति प्रमाणात होताना दिसतो. उन्हाळ्यातील गरोदरपण बरंच कष्टप्राय आणि त्रासाचं ठरू शकतं. साध्या गोष्टी करतानासुद्धा थकवा, अतिघाम, अनुभवास येतो. अति उष्णतेमुळे गंभीर परिणाम होऊ शकतात. उष्माघात हा त्यातील गंभीर प्रकार आहे. गर्भाधारणेच्या आसपास, म्हणजे पहिल्या तीन महिन्यांमध्ये मातेचं तापमान १०२ डिग्री सेल्सिअसपेक्षा जास्त झाल्यास (ज्वर किंवा उष्णतेमुळे) गर्भामध्ये काही दोष निर्माण होण्याची शक्यता असते. या व्यंग्याचं उदाहरण म्हणजे गर्भाच्या मेंदूची वाढ न होणं, त्यास कवटी नसणं, मणक्यांमध्ये दोष. असे आजार फॉलिक अँसिडच्या कमतरतेमुळेसुद्धा होताना दिसतात. यामुळे अतिउष्णता ही काटेकोरपणे टाळली पाहिजे. उष्माघात यापेक्षा गंभीर असतो. त्यावेळी शरीराचं तापमान १०५ डिग्री सेल्सिअसपर्यंत वाढतं. पटकन उपचार न केल्यास जीवाला धोका निर्माण होऊ शकतो. गरोदरपणात शारीरिक तापमान वाढलेलं असतंच. त्याबरोबर वाढलेल्या रक्तसंचामुळे उन्हाळ्यात अस्वस्थता जास्त होते. शरीरातील रक्तपुरवठा व्यवस्थित होत नाही. अति तापमान किंवा उष्माघातामुळे माता आणि गर्भ दोघांनाही धोका निर्माण होऊ शकतो. या कारणासाठीच गरोदरपणात गरम पाण्याचा टब किंवा स्टीम बाथ न घेण्याचा सल्ला दिला जातो.

भरपूर पाणी प्या!



उन्हाळ्याच्या वाढत्या तीव्रतेमुळे चटके बसतात. त्यामुळे शरीरातील पाण्याचं प्रमाण कमी होतं. या दिवसांमध्ये प्रामुख्याने तहान देखील अधिक लागते. वाढत्या उन्हामुळे शरीरातील पाणी घामाद्वारे बाहेर पडतं. शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होत जाते. परिणामी पाणी प्यावं, असा सल्ला अनेकदा द्यावा लागतो. उन्हाळ्यात द्रव पदार्थ अथवा पेय घेणं हे शरीरासाठी, आरोग्यासाठी फायद्याचं असतं.

या दिवसांमध्ये अधिक ताप येणं आणि त्यासोबत मूत्ररोगाचा संसर्ग होणं, हे आजार सर्वसामान्य आहेत. उन्हाळ्यामुळे डिहायड्रेशन झाल्यास जीवाणू मूत्राशयामध्ये प्रवेश करतात. हा आजार स्त्रियांमध्ये अधिक दिसतो. यामध्ये तीव्र ताप, थंडी, ब्लॅडरच्या आजुबाजूला वेदना, वारंवार लघवी होणं आणि त्या भागात जळजळ होणं अशी लक्षणं दिसतात. जास्त संक्रमण झाल्यास झोप लागत नाही. यासाठी पाणी, पातळ पदार्थ घेण्याबरोबरच हा त्रास होऊ नये म्हणून स्वच्छता आणि साफसफाईकडे विशेष लक्ष देणं गरजेचं आहे. नोकरीच्या निमित्तानं एका टोकापासून दुसऱ्या टोकाकडे जावं लागतं. भर उन्हात दुचाकीवर अथवा बसने प्रवास करावा लागतो. त्यावेळी शरीरातील पाणी आपोआप कमी होतं. तहान लागतं. घसा कोरडा होतो. पाणी पिण्याची तीव्र इच्छा होते. अनेकदा शरीरातील पाण्याचं प्रमाण कमी झाल्याने उन्हाळ्यामध्ये उष्माघात हा आजार होण्याची शक्यता अधिक असते. हा आजार रानात, उन्हात काम करणाऱ्यांना होत असतो. त्यांनी त्यांच्या आहारामध्ये कांदाचं प्रमाण वाढवणं आवश्यक आहे. अधिक काळ उन्हात काम केल्यास थोडा वेळ तरी सावलीत बसणं आवश्यक आहे. उन्हाळा,

पावसाळा आणि हिवाळा हे ऋतू एकामागोमाग येतच राहतात. बदलत्या ऋतुनुसार आपण आहारात बदल करणं गरजेचं आहे. म्हणूनच उन्हाची चाहूल लागताच उन्हाळ्यातील दिनचर्या सुरू करून आपलं आरोग्य सांभाळणं महत्वाचं आहे. उन्हाळ्यात घाम जास्त येत असल्यामुळे पाण्याची कमतरता होऊन उष्माघाताचा धोका वाढू शकतो. यासाठीच पाण्याची मात्रा वाढवावी. गरज असेल तरच उन्हात बाहेर जावं, अन्यथा सावलीतच राहावं. बाहेर जायचं असल्यास काहीतरी खाऊन बाहेर पडावं. पोट रिकामं नसावं, तसंच सोबत पाणी असावं. उन्हापासून बचाव करणारी सर्व साधने बरोबर असावीत. लहान मुलं आणि वृद्धांसाठी हा ऋतू विशेष देखभालीचा आहे. दोघांची रोगप्रतिकारक क्षमता कमकुवत असल्यामुळे कुठल्याही रोगाचा हल्ला यांच्यावर चटकन परिणाम करतो. खाण्यापिण्यापासून फिरण्यापर्यंत सावधगिरी बाळगावी. पाणी जास्त प्यावं आणि साधं जेवण करावं. शीतपेय पिण्याकडे या दिवसात अधिक ओढा असतो. त्यापेक्षा लिंबू सरबत अथवा कोकमसारखं पेय घेतल्यास त्याचा गारवा मिळाल्याने उन्हाची काहीली कमी होण्यास मदत होते. पाणी पिण्याकडे अधिक भर दिल्यास उन्हात त्रास होत नाही.

बदलत्या हवामानानुसार होणारे साधीचे रोग किंवा संसर्गजन्य रोगही बदलत जातात. असं का होतं? आपल्या पृथ्वीवर कोट्यावधी वर्षे ऋतूचक्र चालत आलं आहे. त्यानुसार काही जिवानू अथवा विषाणू यांचंही जैविक घड्याळ चालतं. त्यामुळे एखाद्या ऋतूत काही जिवानू किंवा विषाणूंची वाढ जोमानं होते, तर काही ऋतूंमध्ये ती थंडावते. याचमुळे आपल्याला बदलत्या वातावरणानुसार वेगवेगळे साधीचे रोग दिसतात.



सध्या हिवाळा संपून उन्हाळ्याकडे वाटचाल सुरू आहे. दिवसा खूप उष्ण आणि रात्री काहीसं थंड, असं विषम तापमान आहे. वातावरणात कोरडेपणा आहे. अशा वातावरणात स्वाइन फ्लूच्या विषाणूंची वाढ जोमानं होते. त्याचप्रमाणे सर्दी, खोकला, घसादुखी, सर्वसाधारण फ्लू, घशाचं जिवानूमुळे होणारं इन्फेक्शन, डोळे येणं यांसारखे विकार आढळतात. त्याच प्रमाणे एक्झांथेमॅटस फिवर अर्थात पुरळीच्या तापासारखं विकारही आढळतात. साधारणपणे नोव्हेंबर, डिसेंबरपासून सुरू होऊन ते मे, जून महिन्यापर्यंत दिसात. त्यामध्ये गोवर, कांजिण्या, रुबेला हे विकार प्रामुख्याने दिसतात.

ऋतू बदलतोय, तब्येत सांभाळा!

आजारांपासून बचाव कसा कराल

सर्दी, खोकला, फ्लू झाल्यास घरी राहावं. गर्दीच्या ठिकाणी जाणं टाळावं. हातरूमाल सदैव जवळ ठेवा. ताप, फ्लू किंवा पुरळयुक्त आजार असणाऱ्या व्यक्तींपासून दूर राहा. उन्हातून घरी आल्यावर एकदम थंड पाणी पिणं टाळा. गरोदर स्त्रियांनी रुबेला या आजाराची बाधा होऊ नये, याची विशेष काळजी घ्यावी. अन्यथा गर्भास धोका संभवतो. उन्हाळा वाढू लागला की, भूगर्भातील पाण्याची पातळी खाली जाते आणि त्यात दूषित पाणी मिसळू लागतं. दूषित पाण्यामुळे होणारे विकार वाढू लागतात. यामध्ये विषमज्वर, साधीच्या कावळी, गॅस्ट्रो यांचं प्रमाण वाढतं. उष्माघाताची शक्यता वाढते. या आजारांपासून कसं बचावं? तीव्र उन्हाळ्यात स्वतःबरोबर स्वच्छ पिण्याचं पाणी बाळगावं. रस्त्यावर दिसणाऱ्या गोष्टी, उदा. लिंबू सोडा, फ्रुट प्लेट, उघड्यावरची फळं टाळावी. उसाचा रस, नीरा हे गुणकारी आहेत. त्यामध्ये दूषित बर्फ घालून पिणं टाळा. विषमज्वर आणि हिपेटायटिस ए या आजारांवर लस उपलब्ध आहे. ती डॉक्टरां सल्ल्याने घ्यावी. उन्हाळ्यानंतर येतो पावसाळा. पावसाळा आला की, वातावरण थंडगार, आल्हाददायक होतं. त्याबरोबर अतिसार, पटकती, अन्नातून विषबाधा, विषाणूजन्य कावळ, लेप्टोस्पायरोसिस आणि हिवताप यांची लागण वाढते. या काळात शुद्ध पाणी प्यावं. साठलेल्या पाण्यातून चालणं टाळावं. उघड्यावर मल विसर्जन केल्यामुळे साधीचे आजार बळावतात. त्यामुळे ही अनारोग्यकारी सवय ताबडतोब सोडावी.

पोटातील फ्लू!

उन्हाळ्यामध्ये अनेक आजार डोकं वर काढतात. तापमानात वाढ झाल्यामुळे वातावरणात जंतूंचं प्रमाण मोठ्या प्रमाणात वाढतं.

दोन ते तीन आठवड्यांमध्ये उन्हाळ्याची तीव्रता वाढण्यास सुरुवात होईल. उन्हाळ्यामध्ये अनेक आजार डोकं वर काढतात. तापमानात वाढ झाल्यामुळे वातावरणात जंतूंचं प्रमाण मोठ्या प्रमाणात वाढतं. मान-वाची बदलती जीवनशैली, खाण्यापिण्याच्या अनियमित वेळा, चुकीचं राहणीमान यामुळे अनेक आजारांना सामोरे जावं लागतं. उन्हाळ्यामध्ये टायफॉइड, उलट्या- जुलाब, डेंग्वी, उष्माघात या आजारांचं प्रमाण वाढतंय. उन्हाळ्याच्या दिवसात प्रामुख्याने पोटाच्या अनेक समस्या निर्माण होतात. अशा परिस्थितीत पोटाची काळजी घेणं, हा एक महत्वाचा भाग आहे. उन्हाळ्यात सर्वात जास्त त्रस्त करणारा आजार म्हणजे गॅस्ट्रोएंटेरायटिस होय. उन्हाळ्यात याच आजाराचे रुग्ण अधिक आढळतात. अनेक व्यक्ती पोटाच्या त्रासामुळे त्रस्त असतात. यालाच

हे करा...

उन्हाळ्यात पोटाची काळजी घेताना खूप तिखट, तेलकट खाऊ नये. जेवणाची वेळ नियमित ठेवावी. मुलांना पौष्टिक आहार द्यावा. खारीक पूड, दूध, डिक, खीर, शतावरी घातलेलं दूध, साजूक पूण यांचा आहारात जरूर समावेश असावा. चौरस पौष्टिक आहार, जेवणाची वेळ नियमित ठेवणं, बाहेरचं खाणं कमी करणं, या गोष्टी पाळल्या आणि पाणी भरपूर प्यायलं, तर पोटदुखीची तक्रार सहसा आढळत नाही. उन्हाळ्याच्या काळामध्ये दिवसातून कमीत कमी १२ ग्लास पाणी पिणं आवश्यक आहे. यासोबतच पातळ पदार्थांचं प्रमाणही अधिक असणं गरजेचं आहे. यामध्ये कोलिट्रिकपेवजी ताज्या फळांचा रस, नारळपाणी, लिंबूपाणी, ताक इत्यादी प्यावं. यामुळे शरीरात स्फूर्ती येते आणि भरपूर ऊर्जाही मिळते.



खूप गोड खाणं या कारणांनी जंत होऊन पोट दुखू शकतं.

अशी लक्षणं दिसू लागतात. उन्हाळ्यामध्ये पोटदुखीच्या कारणांचा विचार केल्यास सामान्यतः खूप कोरडा आणि तिखट आहार घेणं, जेवणाची वेळ अनियमित असणं, पाणी कमी पिणं, ब्रेड-पाव, शिळं अन्न जास्त खाणं, पोट साफ नसणं, लघवीला जाण्याचा कंटाळा करणं, हात स्वच्छ न धुणं, अशा

आहार बदला

प्रतिबंधक उपाय

- व्यसनंपासून दूर राहा
- रगावर नियंत्रण ठेवा
- मानसिक ताणतणाव टाळा
- रोगाचे कारण आहार तसेच मनोवृत्तीत आहेत का, याचा शोध घ्या
- सतत पित्त कमी करणारी औषधे घेऊ नका

सोडा नको...

आम्लपित्ताचा त्रास होऊ लागला की रोग्यांना 'सोडा' पिण्याची सवय असते. सोड्यामुळे वाढलेल्या पित्त तामुरतं कमी होऊन तेवढ्यापुरतं बरं वाटतं. पण ही सवय लावून घेणं चांगलं नाही. यापेक्षा अधिक पित्ताची निर्मिती होणं कसं टळेल, याकडे अधिक लक्ष पुरविलं पाहिजे.



मांसाहाराचा अतिरेक टाळा. सकाळी शिजवलेले अन्न शक्यतो रात्री खाऊ नका. पालेभाज्या केव्हाही चांगल्या. त्या आहारात वाढवा. तेलाचा वापर कमी करा. सगळे पदार्थ खा, मात्र प्रमाणात खा. पाणी भरपूर प्या. ताक, दही यांनी पित्त वाढत असेल तर ते टाळा. आवळा तसेच त्याच्या पदार्थांचा समावेश आहारात करा. साजूक तूप रोज एक चमचा खा. पित्त हा अतिशय सोपी व नैहमीची व्याधी आहे असं समजून ती अंगावर काढू नका. त्याने पित्ताशयात खडे होऊ शकतात. पित्त अधिक वाढले तर जठराच्या ठिकाणी ब्रण होऊ शकतो. याला अल्सर म्हणतात. अल्सर हा तापदायक प्रकार आहे. म्हणून आम्लपित्ताकडे वेळीच लक्ष देणं आवश्यक असते.

आम्लपित्ताची कारणे...

अतिशय तिखट, मसालेदार, चमचमीत जेवण करणं, अतिशय आंठ खाणं, अतिचहापान करणं, मोठ्या प्रमाणात मद्यपान, तंबाखूसेवनाचं वाढतं प्रमाण, मांसाहाराचं वाढतं प्रमाण, अतिजागरण, जेवणाच्या वेळेत असणारा अनियमितपणा, भूक लागलेली असताना आहार न घेणं, मानसिक चिंता या कारणांमुळे आम्लपित्त वाढू शकते.



शॉर्ट न्यूज

निळवंडेतूब रब्बीसाठी आवर्तन मुदले

■ **अकोले** : निळवंडे धरणातून रब्बीच्या दुसऱ्या हंगामासाठी १७०० क्युसेकने पाणी सोडण्यात आले असून वीस ते बावीस दिवस हे आवर्तन चालणार आहे. सध्या भंडारदरा धरणात १० हजार ५७२ दशलक्ष घनफूट तर निळवंडे धरणामध्ये ४ हजार ६७५ दशलक्ष घनफूट पाणीसाठा उपलब्ध आहे. भंडारदरा व निळवंडे या दोन्ही धरणांमध्ये एकूण १५ हजार २४७ दशलक्ष घनफूट इतका पाणीसाठा आहे. यावर्षी भंडारदरा धरण पाणलोटक्षेत्रात मुबलक प्रमाणात पाऊस पडल्याने रब्बीसाठी पाण्याची मागणी तुलनेने कमी आहे. परंतु, निळवंडे धरणाच्या डाव्या व उजव्या कालव्यातून पाणी सोडण्यात आलेले आहे.

खंडोबा देवस्थानच्या विकासासाठी कटीबद्ध

■ **संगमनेर** : हिवरगाव पावसा येथील प्रति जेजुरी म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या खंडोबा देवगड देवस्थानचा तीर्थक्षेत्र विकास आराखड्या तील ब वर्ग दर्जात समावेश करण्यासाठी आपण शासन स्तरावर प्रयत्न करू. तसेच या देवस्थानच्या सर्वांगीण विकासासाठी आपण कटीबद्ध राहू असे आश्वासन आमदार अमोल खताळ यांनी दिले आहे. संगमनेर तालुक्यातील हिवरगाव पावसा येथील देवगड खंडोबा महाराज यात्रा उत्सव विविध धार्मिक उपक्रमांनी साजरा होत आहे. त्यानिमित्ताने आयोजित करण्यात आलेल्या कृषी महोत्सवाचे उद्घाटन आमदार खताळ यांच्या हस्ते झाले त्यावेळी ते बोलत होते.

विविध प्रश्नांकडे आ. काळौंनी वेधले लक्ष

■ **कोपरगाव** : मतदार मतदारसंघातील पाटबंधारे विभागाचे विविध प्रश्न सोडविण्यासाठी जलसंपदा विभागाच्या अधिकाऱ्यांची बैठक घ्यावी, अशी मागणी आ. आशुतोष काळे यांनी जलसंपदा मंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांकडे केली होती. त्यानुसार मुंबई येथे जलसंपदा मंत्र्यांच्या दालनात बैठक घेण्यात आली. या बैठकीत आ. काळे यांनी पाटबंधारे विभागाच्या विविध प्रश्नांकडे लक्ष वेधले असता हे सर्व प्रश्न सोडविण्यासाठी ना. विखे पाटील यांनी सकारात्मक प्रतिसाद दिला असून लवकरच हे सर्व प्रश्न मार्गी लागणार असल्याचे आ. आशुतोष काळे यांनी सांगितले.

राहुी शहात दुकान, घरे जमीनदोस्त

■ **राहुी** : नगरपरिषद प्रशासनाच्या वतीने शुक्रवारी सकाळी पोलिसांचा मोठा फौजफाटा घेऊन शहरातील लाखो करोडो रुपयांची मालमत्ता असलेले दुकान गाळे, घरे अशी अतिक्रमणात असलेले पळे बांधकाम पाडून जमिनदोस्त करण्यात आले. त्यामुळे व्यापाऱ्यांची चांगलीच धावपळ झाली. राहुरी शहरातील अतिक्रमण काढण्यासंदर्भात नगरपरिषद प्रशासनाकडून शहरातील अतिक्रमण धारकांना नोटीस बजावण्यात आल्या होत्या. या दरम्यान छोट्या टपरी धारकांनी स्वयंस्फूर्तीने आपले अतिक्रमण काढून घेतले होते.

चौघे मित्र एमपीएससी परीक्षेत चमकले

■ **वगर** : सारोळा कासार गावातील एकाच वर्गात पहिली ते १२ वी पर्यंतचे शिक्षण घेतलेल्या वर्ग मित्रांची एमपीएससी परीक्षेत कामगिरी चमकली. त्यांची आता अधिकारी पदावर निवड झाली आहे. विशेष म्हणजे हे सर्व शेतकऱ्यांची मुले आहेत आणि कुठल्याही महागड्या शिकवण्या न लावता अतिशय प्रतिकूल परिस्थितीत सेल्फ स्टडी करून त्यांनी हे यश मिळविले आहे. संकेत गोरख कळमकर, सुरज बबन कडूस, अमितकुमार मच्छिंद्र धामोरे आणि सोनाली बाळासाहेब धामणे अशी त्यांची नावे आहेत.

महाराष्ट्रानं मला खूप प्रेम दिलं, सानियाची प्रतिक्रिया

► **शिरूर : सतीश डोंगरे**

हरियाणातील १५ वर्षांची सानिया पांचाळ ही मुलगी देशाचे नाव उंचविण्यासाठी, मुले आणि मुलींमधील भेदभाव संपवण्यासाठी आणि देशाच्या शहीदांना श्रद्धांजली वाहण्यासाठी काश्मीर ते कन्याकुमारी धावत आहे. ४००० किलोमीटरचा हा प्रवास १२१ दिवसांत पूर्ण करण्याचे तिचे ध्येय आहे. या प्रवासा दरम्यान ६३ व्या दिवशी गुरुवारी ती शिरूरमध्ये पोचली. महाराष्ट्रात पोहोचल्यावर मला खूप प्रेम मिळाले, माझे कौतुक होत आहे, यानिमित्ताने मला देशातील मुलींना हा संदेश द्यायचा आहे की त्या कोणत्याही क्षेत्रात कमी नाहीत, अशी प्रतिक्रिया यावेळी सानिया हीने पारनेर दर्शनशी बोलतांना व्यक्त केली.

हरियाणातील सोनीपत जिल्ह्यातील गयाना तालुक्यातीलल रुखी गावातील रहिवासी सुरेश कुमार पांचाळ यांची १५ वर्षीय कन्या सानिया हिने १३ डिसेंबर रोजी श्रीनगरच्या लाल चौक येथून ही दौड सुरू केली आणि १२१ दिवसांत ४००० किलोमीटरचा प्रवास करुन कन्याकुमारीला



पोहोचण्याचा तिचा मानस आहे. गुरुवारी सानिया अहिल्यानगर जिल्हा ओलांडून पुणे जिल्ह्यातील शिरूर येथे पोहोचली तेव्हा शिरूरकरांनी तिच्या समर्थकांसह तिचे उत्साहात स्वागत केले.

हर्षवर्धन सपकाळ काँग्रेसचे नवे प्रदेशाध्यक्ष

। वडेट्टीवार काँग्रेस विधिमंडळ पक्षनेतेपदी । नाना पटोलेंचा राजीनामा मंजूर

► **मुंबई : प्रतिनिधी**

विधानसभा निवडणुकीत अत्यंत निराशाजनक कामगिरी झाल्यानंतर काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष नाना पटोले यांनी राजीनामा दिला होता. त्यानंतर त्यांच्या जागी नवा प्रदेशाध्यक्ष निवडण्यात येणार असल्याच्या गेले काही दिवस चर्चा होत्या. अखेर गुरूवारी काँग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खर्गे यांनी महाराष्ट्र प्रदेशाध्यक्षपदी हर्षवर्धन सपकाळ यांनी नियुक्ती जाहीर केली. याचबरोबर खर्गे यांनी विजय वडेट्टीवार यांची काँग्रेस विधिमंडळ पक्षाचे नेते म्हणून नियुक्ती करण्यासही मान्यता दिली.

काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष पदावर नियुक्ती करताना त्या नेत्याच्या संस्था नाहीत, अशा व्यक्तीची आणि आक्रमक चेहऱ्याची निवड करावी, असा राहुल गांधी यांचा आग्रह होता. त्यामुळेच हर्षवर्धन सपकाळ यांचे नाव निश्चित झाले, असे सांगण्यात येते. हर्षवर्धन सपकाळ हे राहुल गांधी यांच्या अत्यंत जवळचे मानले जातात.

एनएसयूआय, युवक काँग्रेसच्या माध्यमातून हर्षवर्धन सपकाळ विद्यार्थी, युवक चळवळीत सक्रीय होते. काँग्रेसचे ज्येष्ठ नेते मुकुल वासनिक यांच्या माध्यमातून ते काँग्रेसचे नेते राहुल गांधी यांच्या शेट संपर्कात आले. त्यानंतर वऱ्हाडासह संपूर्ण राज्यात युवक



काँग्रेसच्या मजबूत बांधणीत सपकाळ यांची भूमिका महत्त्वपूर्ण राहिली. त्यामुळे राहुल गांधी ब्रिगेडमध्ये महाराष्ट्रातील खासदार राजीव सातव आणि हर्षवर्धन सपकाळ यांची वर्णी लागली होती. जिल्हा परिषदेचे सदस्य, अध्यक्ष, आमदार, अखिल भारतीय काँग्रेसचे सचिव ते पक्षाचे अखिल भारतीय पंचायतराज संघटनेचे राष्ट्रीय अध्यक्ष पदापर्यंत त्यांनी काम केले आहे. त्यामुळे राहुल गांधी यांच्या ‘गुड बुक’ मध्ये सपकाळ असल्याचे मानले जाते.

अखिल भारतीय काँग्रेस समितीने एक पत्रक जारी केले असून, त्यामध्ये म्हटले आहे की, “काँग्रेस अध्यक्षांनी हर्षवर्धन सपकाळ यांची महाराष्ट्र प्रदेश काँग्रेस समितीच्या अध्यक्षापदी तत्काळ प्रभावाने नियुक्ती केली आहे. मावळते अध्यक्ष नाना पटोले यांच्या योगदानाचे पक्ष कौतुक करतो. याचबरोबर काँग्रेस अध्यक्षांनी महाराष्ट्रातील काँग्रेस विधिमंडळ पक्षाचे नेते म्हणून विजय नामदेवराव वडेट्टीवार यांची नियुक्ती तत्काळ प्रभावाने करण्यास मान्यता दिली आहे.”

► **नाशिक : प्रतिनिधी**

भूतबाधा, जादूटोणा तथा दुर्धर आजार दूर करण्याची ऑनलाईन जाहिरात करून महिलेची फसवणूक केल्याप्रकरणी नाशिकच्या जिल्हा ग्राहक तक्रार निवारण आयोगाने एका भोंदूबाबाला २ लाखांहून अधिकची मूळ रकम परत करण्यासह ५० हजार रुपयांचा भरभक्कम आर्थिक दंड ठोठावला आहे. महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मुलन समितीने हा निर्णय पथदर्शक असल्याचा दावा केला आहे.

यासंबंधीच्या माहितीनुसार, नाशिक शहरातील उंटवाडी परिसरातील एका महिलेने कौटुंबिक समस्या सोडवण्यासाठी सोशल मीडियाद्वारे उत्तर प्रदेशातील करोली येथील लवकुश आश्रमाचे महाराज संतोषसिंह भदोरिया यांच्याशी संपर्क केला होता. त्यानंतर या भोंदूबाबाने महिलेच्या कुटुंबातील सदस्यांना भूतबाधा झाल्याचा दावा करत एका दिवसाच्या उपचारासाठी २ लाख ५१ हजार रुपयांची मागणी केली होती. महिलेने ही रकम बँक ऑफ बडोदामार्फत आरटीजीएसने भोंदूबाबाच्या खात्यावर वर्ग केली होती. तसेच त्याचा पुरावा आपल्याकडे ठेवला होता.

ग्राहक संरक्षण कायदा-२०१९



अंतर्गत कारवाई त्यानंतर भोंदूबाबा संतोषसिंह भदोरियाने सदर महिलेला आपण आश्रमात बसून ऑनलाईन विधी केल्याचे सांगितले. पण त्याने महिला व तिच्या कुटुंबीयांना कोणताच फरक पडला नाही. आपली फसवणूक झाल्याचे लक्षात आल्यावर महिलेने भोंदूबाबाकडे रकम परत करण्याची मागणी केली. पण बाबाने तसे करण्यास नकार दिला. त्यामुळे महिलेने ग्राहक संरक्षण कायदा -२०१९ अंतर्गत जिल्हा ग्राहक तक्रार निवारण आयोगाकडे तक्रार दाखल केली. तसेच मानसिक व शारीरीक त्रास झाल्याचा दावा करत ५० कोटी रुपयांच्या नुकसानभरपाईची मागणी केली.

महिलेच्या याचिकेवर सुनावणी करताना ग्राहक तक्रार निवारण आयोगाने भोंदूबाबा संतोषसिंह भदोरिया याला ५० हजार रुपयांचा दंड, शारीरीक व मानसिक

वासापोटी १५ हजार, तक्रार अर्ज दाखल करण्यासाठी आलेल्या खर्चाचे ७ हजार व महिलेने दिलेले २ लाख ५१ हजार रुपयांची रकम व्याजासकट परत करण्याचे आदेश दिले. या प्रकरणी करोली बाबावर जादूटोणा विरोधी कायदांतर्गत गुन्हा दाखल करण्याची मागणीही केली जात आहे.

कोण आहे करोली बाबा उर्फ संतोषसिंह भदोरिया? उत्तर प्रदेशाच्या कानपूरलगत असणाऱ्या करौली गावात संतोषसिंह भदोरिया याचा आश्रम आहे. तब्बल १४ एकरांमध्ये हा आश्रम पसरला आहे. करोली बाबा तथाकित तंत्रमंत्र, जादूटोणा करण्यासाठी कुप्रसिद्ध आहे. कॅन्सरसारख्या दुर्धर आजारावर उपचार करण्याचाही त्याचा दावा आहे. त्याने अनेकांच्या जमिनी हडप केल्याचाही दावा केला जातो. या प्रकरणी त्याच्यावर अनेक गुहे दाखल आहेत. विरोध करणाऱ्यांना हाणामारी करण्यापर्यंत त्याची मजल जाते. यूट्यूबवरही हा बाबा प्रसिद्ध आहे. पथदर्शक निकाल –अंनिस महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मुलन समितीचे राज्य कार्यवाह कृष्णा चावंगुडे यांनी ग्राहक आयोगाचा निर्णय पथदर्शक असल्याचे मत व्यक्त केले आहे.

सांस्कृतिक विविधता ही देशाची मोठी ताकद

पद्मश्री पोपटराव पवार यांचे प्रतिपादन । राष्ट्रीय एकात्मता शिबिराचा समारोप

► **अहिल्यानगर : प्रतिनिधी**

राष्ट्राचे भविष्य तरुण पिढीच्या हातात आहे, ज्यांच्याकडे स्वयंपूर्ण आणि सामाजिक उपक्रमांद्वारे समाजात परिवर्तन करण्याची शक्ती आहे. खरी प्रगती अंध शहरीकरणात नाही तर विकेंद्रित शासनाद्वारे शाश्वत विकासात आहे. सांस्कृतिक विविधता ही भारताची सर्वात मोठी ताकद आहे आणि विविध परंपरांर समजून घेऊन आणि स्वीकारून देश खरोखरच शांतता आणि एकता प्राप्त करू शकतो. प्रत्येक तरुण नागरिकाच्या जीवनात सांप्रदायिक सलोखा हे एक मूलभूत तत्त्व असावे, जेणेकरून मतभेद विभाजनाऐवजी शक्तीचा स्रोत बनतील, असे प्रतिपादन पद्मश्री पोपटराव पवार यांनी केले.

युवान आणि राष्ट्रीय युवा योजना यांनी आयोजित केलेल्या राष्ट्रीय एकात्मता आणि सांस्कृतिक युवा शिबिराचा समारोप एका प्रेरणादायी समारोप समारंभाने झाला. ज्यात शांतता, सौहार्द आणि राष्ट्रीय एकात्मतेच्या मूल्यांवर भर देण्यात आला. यावेळी ते बोलत होते. याप्रसंगी ज्येष्ठ समाजसेवक डॉ. पी.व्ही. राजगोपाल, रणसिंह परमार आदींनी मेळव्याला



संबोधित केले. समारोपप्रसंगी सामाजिक कार्यकर्त्या प्रतिभा धूत, सामाजिक कार्यकर्ते सुवालाल शिंगवी, के. सुकुमारन, मधुसूदन दास, नरेंद्र वडगावकर, कन्याचे संस्थापक संदीप कुसळकर, सुरेश मैड आणि विविध राज्याचे

प्रतिनिधी उपस्थित होते.

भविष्यासाठी एक दृष्टीकोन, राष्ट्रीय एकात्मता आणि सांस्कृतिक युवा शिबिराचा समारोप समारंभ हा केवळ एक कार्यक्रम नव्हता तर शांततापूर्ण आणि सर्व समावेशक भारत घडवण्यात तरुणांनी सक्रिय भूमिका घेण्याचे आवाहन होते. अशा उपक्रमांद्वारे शांतता, सांस्कृतिक एकात्मता आणि राष्ट्रीय सौहार्द वाढवण्यासाठी एनवायपी आणि युवान फाउंडेशनने त्यांच्या वचनबद्धतेची पुष्टी केली. सामाजिक कार्यकर्ते डॉ. पी.व्ही.

राजगोपाल यांनी भारतातील गरिबी, शिक्षण आणि आरोग्यसेवेच्या महत्वाच्या समस्यांवर प्रकाश टाकला. भारत सरकार प्रति मिनिट अंदाजे ५०००० खर्च करत असले तरी, गरिबी निर्मूलन हे भारतासमोरील एक मोठे आव्हान आहे. लाखो लोकांना अजूनही दर्जेदार शिक्षण आणि आरोग्यसेवेची सुविधा मिळत नाही.

होता. त्यामुळे या प्रकरणात दोन दिवस गुन्हा दाखल झाला नव्हता. एवढी भयंकर परिस्थिती होती. त्यामुळे या गुप्त भेटीची माहिती बाहेर काढणाऱ्याला मी १०० टक्के मार्क देतो. त्यांनी या प्रकरणी शिगत असलेले षडयंत्र बाहेर काढले. यामुळे समस्त मराठा समाज जागा झाला. हा मराठा समाजाला मिळालेला प्रचंड मोठा धोका आहे, असे मनोज जरांगे यांनी म्हटले आहे.

सुरेश धसांकडून अशी अपेक्षा नव्हती उल्लेखनीय बाब म्हणजे मनोज जरांगे यांनी कालही या प्रकरणी सुरेश धस यांच्यावर टीका केली होती. सुरेश धस व मंत्री धनंजय मुंडे यांची भेट अत्यंत धक्कादायक आहे. आम्ही धसांवर खूप मोठा विश्वास दाखवला. पण त्यांनी राजकारण व सत्तेच्या आहारी जाऊन समाजाशी दगाफटका केला. आम्हाला त्यांच्याकडून अशी अपेक्षा नव्हती, असे ते म्हणाले होते.

हंगा येथे दिव्यांगांसाठी मार्गदर्शन कार्यशाळा

■ रोजगार व व्यवसाय मार्गदर्शन ■ खासदार नीलेश लंके यांची संकल्पना
■ नगर दक्षिणेतील दिव्यांगांना सहभागी होण्याचे आवाहन

▲ अहिल्यानगर: प्रतिनिधी

सी.बी. कोरा ग्रामोद्योग संस्था, खादी ग्रामोद्योग आयोग, भारत सरकारचे सुक्ष्म, लघु मंत्रालय व नीलेश लंके प्रतिष्ठान यांच्या संयुक्त विद्यमाने सोमवार दि. १७ फेब्रुवारी रोजी सकाळी १० वाजता दिव्यांगांसाठी महारोजगार व व्यवसाय मार्गदर्शन कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या कार्यशाळेत नगर दक्षिणेतील दिव्यांगांना सहभागी होण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

या कार्यशाळेसाठी खासदार नीलेश लंके यांची प्रमुख उपस्थिती लाभणार असून सुक्ष्म, लघु, मध्यम मंत्रालयाच्या खादी व ग्रामोद्योग आयोगाचे प्रफुल्ल राहणे, जिल्हा परिषदेच्या समाजकल्याण विभागाचे समाजकल्याण अधिकारी देविदास कोकाटे, समाजकल्याण विभागाचे सहाय्यक आयुक्त प्रविण कोरंटीवर हे उपस्थित राहून मार्गदर्शन करणार आहेत.

या मार्गदर्शन शिबिरामध्ये ज्या दिव्यांगांना उद्योग व्यवसाय सुरू करायचे आहेत, त्यांना अर्थसहाय्य उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. या कार्यशाळेत नगर दक्षिण लोकसभा मतदारसंघातील १८ ते ५५ वयोगटातील सर्व दिव्यांग बांधवांनी सहभागी होण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे. जे दिव्यांग बांधव कार्यशाळेस उपस्थित राहू शकणार नाहीत त्यांनी त्यांच्या परिवारातील सदस्यांस दिव्यांगांची आवश्यक कागदपत्रे देऊन उपस्थित राहण्याची मुभा आहे.



५०० बांधवांना रोजगाराचे ध्येय

खा. नीलेश लंके यांच्या संकल्पनेतून एका वर्षात किमान ५०० दिव्यांग बांधवांना रोजगार निर्मितीचे ध्येय ठेवण्यात आले आहे. खा. लंके यांचे हे ध्येय डोळ्यापुढे ठेऊन नीलेश लंके अपंग कल्याणकारी प्रतिष्ठान अरोरात्र दिव्यांगांसाठी काम करत आहे.

सुनील करंजुले
अध्यक्ष, दिव्यांग प्रतिष्ठान

चेतन लामखडे महसूल सहाय्यक

निधोजच्या अभ्यासिकेचे पहिले यश !

▲ निधोज :

प्रतिनिधी

महाराष्ट्र
लोकसेवा
आयोगामार्फत
घेण्यात आलेल्या
महसूल सहाय्यक
पदासाठीच्या परीक्षेत निधोज
येथील चेतन रावसाहेब
लामखडे याने यश संपादन
केले आहे. निधोज येथील
शरदचंद्र पवार स्पर्धा परीक्षा
केंद्राचे हे पहिले यश आहे.

चेतन याचे प्राथमिक शिक्षण जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळा, उच्च माध्यमिक शिक्षण निधोजच्या श्री मुलिकादेवी माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालयात व पुढे विज्ञान शाखेची पदवी घेतल्यानंतर त्याने स्पर्धा परीक्षेच्या अभ्यासाची तयारी सुरू केली. कोणतीही कौटुंबिक पार्श्वभूमी नसताना प्रखर जिद्द, प्रबळ आत्मविश्वास आणि प्रचंड कष्टाच्या जोरावर त्याने हे यश संपादन केले. एक शेतकरी कुटुंबातील या तरुणाने प्रतिकूल परिस्थितीत मिळविलेले हे यश इतर तरुणांसाठी प्रेरणादायी आहे.



त्याने मिळविलेल्या या यशाबद्दल अॅड. ज्ञानेश्वर लामखडे, रमेश लामखडे, जय बजरंग मित्र मंडळ, पारनेर तालुका पत्रकार संघ तसेच निधोज ग्रामस्थांनी अभिनंदन केले.

पाच वर्षांपूर्वी विधानसभेत पारनेर-नगर मतदारसंघाचे प्रतिनिधीत्व करत असताना विद्यमान खासदार नीलेश लंके यांनी मतदारसंघातील स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या उमेदवारांसाठी अभ्यासिका सुरू करण्याचे धोरण हाती घेतले. याच धोरणाचा भाग म्हणून निधोज येथे मतदारसंघातील पहिली अभ्यासिका सुरू करण्यात आली. शरदचंद्र पवार स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन केंद्र या नावाने सुरू करण्यात आलेल्या या अभ्यासिकेत अनेक तरुण स्पर्धा परीक्षांची तयारी करत असून त्यापैकी एक असलेल्या चेतन लामखडे याने महसूल सहाय्यक परीक्षेत यश संपादन करत या केंद्राला पहिले यश मिळवून दिले. खासदार नीलेश लंके यांनी चेतन याचे खास अभिनंदन केले.

ठाण्याच्या ज्ञानरचना फाउंडेशनकडून दखल

▲ म्हस्केवाडी : प्रतिनिधी

म्हस्केवाडी येथील सुजाता बापू डेरे यांना ठाणे येथील ज्ञानरचना सोशल फाउंडेशन या सामाजिक संस्थेच्या वतीने पद्मश्री राहिबाई पोपरे यांच्या हस्ते समाजरत्न आयकॉन पुरस्कार प्रदान करून सन्मानित करण्यात आले.

डेरे या अळकुटी प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये आशा सेविका म्हणून गेल्या काही वर्षांपासून कार्यरत आहेत. कोरोना महामारीच्या काळात त्यांनी कोरोना रूग्णांची आरोग्य सेवा केली. तसेच समाजामध्ये कोरोना आजाराची जी भिती होती, त्याविषयी प्रबोधन करण्यासाठीही डेरे यांनी पुढाकार घेतला होता.

ठाणे येथे पार पडलेल्या पुरस्कार वितरण सोहळ्यास शंकर घनश्यामदास अदाणी, सरोज अल्हाट, अमोल आल्हाट, शितल साळवे, सुप्रिया चौधरी, प्रवीण साळवे, सारीका शेलार यांच्यासह म्हस्केवाडी येथील ग्रामस्थ, मान्यवर मोठया संख्येने उपस्थित होते. म्हस्केवाडीचे सरपंच, उपसरपंच, ग्रामपंचायत सदस्य, ग्रामविकास



■ म्हस्केवाडी येथील सुजाता डेरे यांना ठाणे येथील ज्ञानरचना सामाजिक संस्थेच्या वतीने समाजरत्न पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले.

डेरे यांच्या योगदानाची दखल

घरोघर जाऊन आरोग्य सेवेची माहिती, लसिकरण तसेच आरोग्यासाठी असलेल्या शासकीय योजनांची माहिती, दृष्टीत पाण्यापासून होणारे आजार व घ्यावयाची काळजी यासंदर्भात सामाजामध्ये आरोग्य केंद्राच्या माध्यामातून मिळणाऱ्या सुविधा यावर लोकप्रबोधन करण्याचे काम डेरे यांनी केले. या कामाची दखल घेत ज्ञानरचना सोशल फाउंडेशनच्या वतीने त्यांना समाजरत्न आयकॉन पुरस्काराने सन्मानीत करण्यात आले.

आई वडीलांचे सामाजिक संस्कार

वडील बाजीराव गोरडे, आई सखूबाई गोरडे यांचे आपल्यावर झालेले सामाजिक संस्कार, पती बापू डेरे यांचे सातत्याने मिळालेले पाठबळ तसेच गोरडे व डेरे कुटुंबातील सदस्यांनी दिलेले प्रोत्साहन यामुळे आपल्या हातून आरोग्य सेवा होत आहे. माझ्या कामाची दखल घेत ज्ञानरचना सोशल फाउंडेशन या सामाजिक संस्थेने हा पुरस्कार देउन माझ्या कामाचा गौरव केल्याबद्दल मी ऋणी आहे.

सुजाता डेरे, पुरस्कारार्थी

अधिकारी तसेच कर्मचारी व

ग्रामस्थांनी डेरे यांचे अभिनंदन केले.

गुणवैशिष्ट्यांचा विकास म्हणजे सॉफ्ट स्किल

डॉ. मंगेश वाघमारे यांचे प्रतिपादन

▲ पारनेर : प्रतिनिधी
सॉफ्ट स्किल म्हणजे आपल्या व्यक्तिमत्त्वामध्ये दडलेल्या गुणवैशिष्ट्यांचा विकास होय असे सांगतानाच मृदू कौशल्य हे वर्तणूक आणि परस्पर कौशल्य असल्याचे प्रतिपादन डॉ. मंगेश वाघमारे यांनी केले.

पारनेर येथील न्यू आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज येथे बी बी ए सीए विभाग व अंतर्गत गुणवत्ता सिध्दता कक्ष यांच्या संयुक्त विद्यमाने मृदू कौशल्ये विकास कार्यक्रमाचे प्राचार्य डॉ. रंगनाथ आहिर यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजन करण्यात आले होते. उपप्राचार्य डॉ. तुकाराम थोपटे हे कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते.

यावेळी बोलताना डॉ. वाघमारे म्हणाले, आपण इतरांशी किती प्रभावीपणे संवाद साधतो आणि एखादी परिस्थिती कशी हाताळतो याच्याशी

संबंधित कौशल्ये म्हणजे मृदू कौशल्ये असतात. याचा उपयोग उद्योग व्यवसायात होतोच पण



विनयशिलता महत्वाची

तुमच्या कामाबद्दल तुम्ही किती ईमानदार आहात यावरून तुमच्या कार्याची कुशलताही ठरविली जाते. त्यामुळे प्रामाणिक राहून काम करणे हे सुध्दा एक सॉफ्ट स्किल आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये विनयशिलता असणेही महत्वाचे आहे.

डॉ. तुकाराम थोपटे
उपप्राचार्य

साधला.

त्यासोबत मानसिक आरोग्य उत्तम राहण्यासाठीही होतो असे सांगतानाच डॉ. वाघमारे यांनी विद्यार्थ्यांना मृदू कौशल्ये विकास कार्यक्रमातील वाचन, लेखन, श्रवण व संभाषण कौशल्याे, भावनिक बुध्दीमत्ता आणि व्यक्तिमत्व गुणांचे संयोजन आदी कौशल्यांचा विकास कसा करावा या अनुषंगाने विद्यार्थ्यांशी संवाद

प्रा. वैष्णवी नागपुरे यांनी कार्यक्रमाचे सुत्रसंचलन केले. प्रा. निखिल आब्हाणकर यांनी प्रास्ताविक तर बी बी ए विभाग प्रमुख प्रा. राजेश पिंपरकर यांनी आभार मानले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी बी बी ए सीए विभागप्रमुख प्रा. रणजीत शिंदे, प्रा. प्रियंका आतकर, प्रा. प्रिया जोशी यांनी परीश्रम घेतले.

महावितरणच्या बेफिकीरपणाला

करावं काय ?

हलगर्जीपणा विद्यार्थ्यांच्या जीवावर बेतण्याचा धोका

▲ सुपा : प्रतिनिधी

महावितरणच्या गलथान कारभाराबाबत अनेकदा चर्चा होत असताना आता श्रीगोंदे तालुक्यातील विसापूर येथे विद्यालयालगतच्या ट्रान्स्फॉर्मरची तार तुटून खेळाच्या मैदानाजवळ पडल्या पालकांमध्ये चिंतेचे वातावरण आहे. मैदानावर विद्यार्थी खेळत असताना ही घटना घडली, सदैवाने मोठी दुर्घटना टळली.

यासंदर्भात मिळालेल्या माहितीनुसार सन २००८ मध्ये महावितरणने विसापूरच्या सरस्वती विद्यालयाच्या मैदानालगत ट्रान्स्फॉर्मर बसविला. हे करताना महावितरणकडून विद्यालय प्रशासन अथवा लगतच्या शेतकऱ्यांकडे विचारणाही करण्यात आली नाही. ट्रान्स्फॉर्मर बसविल्यानंतर अनेकदा मेन लाईनच्या तारा तुटणे, डिप्रीमध्ये शॉर्ट सर्किट होऊन जाळ निघणे असे अनेक प्रकार यापूर्वी घडलेले आहेत. शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षीततेच्या दृष्टीने शाळा व्यवस्थापन समिती, शाळेचे मुख्याध्यापक तसेच बाळासाहेब काटे,



विसापूरच्या उपसरपंच सायली गटणे यांनी महावितरणच्या कार्यालयाशी अनेकदा पत्रव्यवहार केला परंतु त्याची दखल घेतली गेली नाही. शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी हा ट्रान्स्फॉर्मर इतरत्र हालविण्यासंदर्भात तत्कालीन आमदार बबनराव पांचपुते यांनी संबंधित अधिकाऱ्यांना सुचना दिल्या होत्या. मात्र लोकप्रतिनिधींच्या सुचनेकडेही महावितरणच्या अधिकाऱ्यांनी दुर्लक्ष केल्याचा आरोप विसापूरच्या नागरीकांकडून करण्यात येत आहे.

वारंवार घडणाऱ्यादुर्घटना लक्षात घेऊन हा ट्रान्स्फॉर्मर तात्काळ इतरत्र हालविण्याची मागणी आहे. या मागणीची दखल न घेतली गेल्यास तित्त्र स्वरूपाचे आंदोलन छेडण्याचा इशारा देण्यात आला आहे.

वारकरी सांप्रदायासाठी

नारायण महाराजांचे योगदान

मा. सरपंच चंद्रकांत लामखडे यांचे प्रतिपादन



▲ निधोज : प्रतिनिधी

वारकरी सांप्रदायाचा प्रचार व प्रसार करण्यासाठी वेदांताचार्य डॉ. नारायण महाराज जाधव यांचे राज्यासाठी मोठे योगदान असून निस्वार्थपणे सेवा करत वारकरी सांप्रदायाची पताका त्यांनी खांद्यावर घेतल्याचे प्रतिपादन निधोजचे मा. सरपंच चंद्रकांत लामखडे यांनी केले.

डॉ. जाधव महाराज हे संत गोरोबा काका अखंड हरिनाम सप्ताहाच्या काल्याच्या किर्तनासाठी निधोज येथे आले असता त्यांनी मळगंगा ग्रामीण

विकास ट्रस्टच्या कार्यालयास भेट दिली. यावेळी त्यांच्या सन्मानाप्रसंगी लामखडे हे बोलत होते. रामदास वरखडे हे कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते. मा. सरपंच चंद्रकांत लामखडे व मा. ग्रामपंचायत सदस्या आशाताई वरखडे यांच्या हस्ते डॉ. जाधव यांचा सत्कार करण्यात आला.

यावेळी बोलताना लामखडे म्हणाले, डॉ. जाधव महाराजांनी परमार्थासाठी मोठा त्याग केला असून आपले जीवन माऊलींच्या चरणी लीन करत उभ्या आयुष्यात ज्ञानेश्वर माउली, संत

तुकाराम, विठोबा रखुमाई यांची सेवा करत स्वतःच्या सुखापेक्षा जनतेचे सुख भक्तीनामात आहे हा संदेश देण्याचे मोलाचे काम त्यांनी केले आहे. देशात लाखो भक्तराणांना त्यांच्या भक्तीभावाची सेवा पोहचविण्यासाठी ते कार्यरत असून त्यांचा किर्तिरूपी आशिर्वाद आपणास मिळाला हे निधोजकरांचे भाग्य असल्याचे लामखडे म्हणाले. ट्रस्टचे सचिव शांताराम कळसकर यांनी सुत्रसंचलन तर रोहिदास लामखडे यांनी आभार मानले.

यावेळी कवाद पतसंस्थेचे व्हा चेअरमन नामदेवराव थोरात, शिवाजी महाराज लामखडे, ज्येष्ठ पत्रकार दत्ताजी उनवणे, विश्वस्त रोहिदास लामखडे, सचिव शांताराम कळसकर, सहसचिव विश्वास शेठे, शिवाजी वराळ, बाळासाहेब लंके, विठ्ठल कवाद, लक्ष्मण ढवळे, सोमनाथ वरखडे दिलीप कवाद यांच्यासह ग्रामस्थ यावेळी उपस्थित होते.

आयटी करिअरसाठी बवी कौशल्ये आत्मसात करा

एसीकेएसचे संस्थापक चेतन काबरा यांचा कानमंत्र

▲ पारनेर : प्रतिनिधी

संगणकशास्त्र क्षेत्रातील, तंत्रज्ञान क्षेत्रातील नोकरी मिळविण्यासाठी लागणारे विशिष्ट नवीन कौशल्ये आत्मसात करा तुम्हाला आयटी क्षेत्रात करिअर करता येईल असा कानमंत्र एसीकेएस कंपनीचे संस्थापक चेतन काबरा यांनी दिला.

पारनेर येथील न्यू आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेजचा अंतर्गत गुणवत्ता कक्ष व संगणकशास्त्र विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने टू वर्ड्स आयटी करिअर या विशेष उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. त्याअनुषंगाने हाउ टू गेट जॉब इन आयटी इंडस्ट्री या विषयावर चेतन काबरा यांच्या व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी उपप्राचार्य डॉ. तुकाराम थोपटे, अंतर्गत गुणवत्ता सिध्दता कक्षाचे समन्वयक डॉ. दत्तात्रय घुंगार्डे, संगणकशास्त्र विभागाचे समन्वयक डॉ. रवींद्र देशमुख आदी उपस्थित होते.

यावेळी बोलताना काबरा म्हणाले, संगणकशास्त्र विभाग व अंतर्गत गुणवत्ता सिध्दता कक्षांबरोबरच सामंजस्य कराराद्वारे यापुढील काळात आपण अशा अनेक उपक्रमांचे आयोजन करणार असून विद्यार्थ्यांना भविष्यात आयटी क्षेत्रात करिअर करण्यासाठी, इंटरशिप करण्यासाठी ट्रेनिंग प्रोग्राममध्ये सहभागी होण्यासाठी नव नवीन संधी प्राप्त होतील असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.



नोकरीच्या जास्तीत जास्त संधी

विद्यार्थ्यांना आम्ही जास्तीत जास्त नोकरीच्या संधी उपलब्ध करून देऊ. तसेच येणाऱ्या काळात विद्यार्थ्यांना उत्तम पध्दतीचे मार्गदर्शन आमच्या संस्थेमार्फत केले जाईल.

शुभदा काबरा
व्यवस्थापक एसीकेएस

उपक्रमांमुळे विद्यार्थी यशस्वी होतील

कौशल्याधिष्ठित विविध उपक्रम राबविणे हे विद्यार्थ्यांच्या हिताच्या दृष्टीने महत्वाचे आहे. महाविद्यालय हे नेहमी समाजाभिमुख, विद्यार्थीभिमुख आणि शैक्षणिक उपक्रमांना प्राधान्य कसे मिळेल याचा सातत्याने विचार करते. या उपक्रमांमुळे भविष्यात विद्यार्थी यश प्राप्त करतील.

डॉ. तुकाराम थोपटे , उपप्राचार्य