

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

उष्णतेच्या लाटेचा सामना कसा करावा?

उष्णतेची लाट म्हणजे अति उष्ण हवामानाचा दीर्घ काळ, ज्यामध्ये उच्च आर्द्रता पातळी असू शकते. उष्णतेच्या लाटा कोरड्या आणि दमट हवामानात अधिक उद्भवू शकतात आणि ते विशेषतः काही विशेष लोकांसाठी असुरक्षित असू शकते, जसे की वृद्ध, मुले आणि आधीच आजार असलेल्या व्यक्तींसाठी धोकादायक असू शकतात.

उष्णतेच्या लाटामुळे दुकाळी परिस्थिती, जंगलाला आग लागणे आणि त्यामुळे वीज खंडित होऊ शकते आणि त्यांचा कृषी आणि इतर उद्योगांवर लक्षणीय परिणाम होऊ शकतो. इतकी भयंकर परिस्थिती ओढवू शकते. त्यामुळे उष्णतेच्या लाटांपासून स्वतःचा बचाव करणे अधिक महत्वाचे ठरेल.

उष्णतेच्या लाटेवरील उपाय

- हायड्रेटेड राहा : हायड्रेट राहण्यासाठी भरपूर पाणी आणि फळांचे रस, नारळ पाणी आणि स्पोर्ट्स ड्रिक्स यांसारखे इतर द्रव प्या. कॅफिन आणि अल्कोहोल टाळा, कारण ते तुमच्या शरीराचे निर्जलीकरण करू शकतात. उन्हात काम असेल तर ठराविक वेळेने पाणी पित राहणे फायद्याचे ठरेल.
- घरात राहा : शक्य असल्यास, दिवसाच्या सर्वात उष्ण वेळेत, विशेषतः सकाळी १० ते संध्याकाळी ४ दरम्यान वातावरणाला बाहेर जाऊन राहणे फायद्याचे ठरेल.
- योग्य पोशाख करा : वजनाला हलके, हलक्या रंगाचे, सैल-फिटिंग कपडे घाला आणि तुमच्या डोक्याचे आणि चेहऱ्याचे सूर्यापासून संरक्षण करण्यासाठी टोपी घाला. जाड कपडे प्रकर्षाने टाळा ज्यामुळे तुम्हाला घाम येऊन डिहायड्रेट होऊन आजार पडू शकता.
- श्रमिक क्रियाकलाप टाळा : विशेषतः दिवसाच्या उष्ण भागांमध्ये, भरपूर शारीरिक श्रम आवश्यक असलेल्या बाह्य क्रियाकलाप टाळा. म्हणजेच तुम्ही जर उन्हात काम करणारी शारीरिक त्रासाचे काम करणार असाल तर ते टाळण्याचा प्रयत्न करा
- सनस्क्रीन वापरा : ३० किंवा त्याहून अधिक एसपीएफ असलेले सनस्क्रीन लावा आणि दर दोन तासांनी किंवा तुम्हाला घाम येत असल्यास वारंवार ते पुन्हा लावा.
- संवेदनशील लोकांची काळजी घ्या : वृद्ध नातेवाईक आणि शेजारी किंवा दीर्घकालीन वैद्यकीय स्थितीमध्ये असलेले, ते थंड वातावरणात आणि हायड्रेटेड आहेत याची खात्री करा.



वाढत्या पित्तावर मिळवा नियंत्रण

उन्हाळा सुरू झाला की काही खाण्याची इच्छाही कमी होते. पोट रिकामे राहिले तर पित्त पुन्हा पुन्हा उफाळून येते. पित्त वाढले की सैरभैर व्हायला होते. झोप येणे, चक्कर येणे, उलटी आल्याची भावना अशी लक्षणं पुन्हा पुन्हा दिसू लागतात. त्यामुळे

वाढत्या पित्तास नियंत्रणास ठेवणे गरजेचे आहे. पचनसंस्थेत मुख, अन्ननलिका, जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे इत्यादी अवयव आहेत. यापैकी जठराशी संबंधित असणारी आम्लपित्त ही व्याधी वेळीच लक्ष न दिल्यास गंभीर रूप धारण करू शकते.

प्रत्येकाच्या शरीराची ठेवण आणि प्रकृती गुण वेगवेगळा असतो. त्यानुसार त्याची पित्तप्रवृत्ती ठरत असते. पित्त होण्याची कारणे जशी बदलत्या जीवनशैलीत आहेत तशीच ती देहाच्या नैसर्गिक गुणधर्मातही आहेत.

उन्हाळ्यात टाळा या ३ गोष्टी !

उन्हाळ्यात आहार आणि शरीराची काळजी घेणे पूर्णपणे बदलते. या ऋतूत हलके आणि कमी मसालेदार अन्न खावे, भरपूर पाणी प्यावे, ताजी फळे आणि भाज्या खाव्यात. पण उन्हाळ्यात आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी केवळ या गोष्टी पुरेशा नसतात. या ऋतूमध्ये शरीरातील उष्णता वाढू देऊ नये, अन्यथा त्याचा शरीरावर परिणाम होऊ लागतो. उन्हाळी ऋतू हा उत्तरायण काळातील एक ऋतू आहे. या काळात सूर्य खूप ताकदवान असतो तळपत्या सूर्यासमोर मानवाची शक्ती कमी पडते. त्यामुळे उन्हाळ्यात ही तीन कामे अजिबात करू नका ज्याचा शरीरावर आणि मनावर विपरित परिणाम होतो.



१. जास्त व्यायाम करणे टाळा : जर तुम्ही व्यायामशाळेत किंवा घरी व्यायाम करत असाल तर ते जास्त होणार नाही याची पुरेपूर काळजी घ्या. अतिव्यायाम किंवा जोरात व्यायाम केल्याने आपण अशक्त होतो आणि सामान वाताच्या विकृतीमुळे पचनासाठी आवश्यक अग्नी देखील मंदावतो.

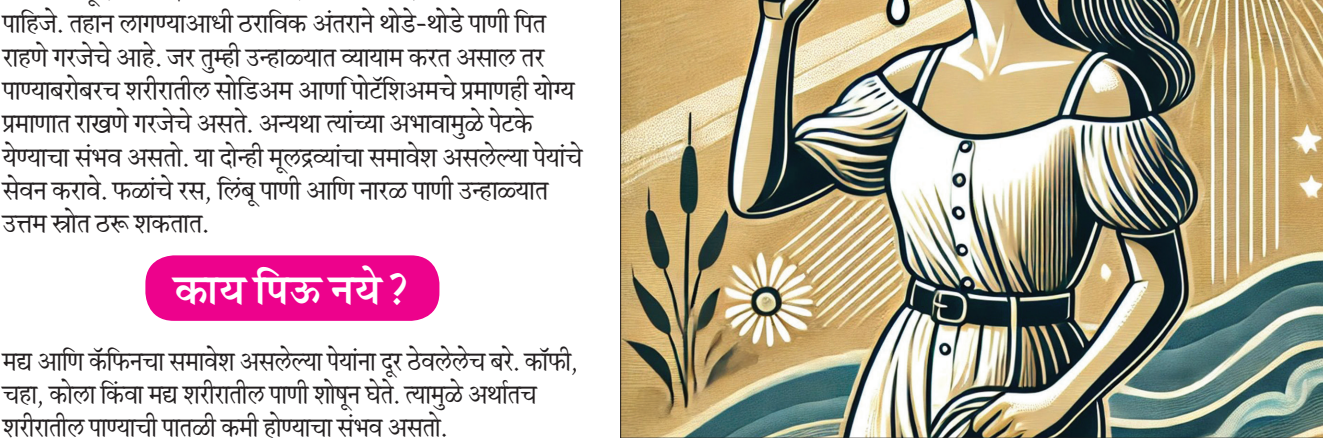
२. सर्वात जास्त संबंध ठेवणे : शारीरिक संबंधातून रिप्रोडक्टिव्ह टिश्यू आणि स्नाव निर्माण करण्यासाठी ओळखले जाते. प्रत्येक वेळी आपण शारीरिक संबंध ठेवतो तेव्हा आपण शुक्रधातूचा एक भाग गमावत असतो. जर आपण जास्तवेळा शारीरिक संबंध ठेवले तर त्यामुळे शरीराचे पोषण कमी होऊ शकते.

३. दारू पिणे : दारू हे आंबवलेले पेय आहे. जे उन्हाळ्यात सेवन करू नये. हे आपल्या शरीरात उष्णता वाढवू शकते आणि पोटातील ऑसडाला प्रोत्साहन देऊ शकते. ज्यामुळे पित्त अस्सतुलित होऊन समस्या बनू शकते. ज्याचा शरीरावर नकारात्मक परिणाम होतो.

लक्षणे : शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होत असताना सतत तहान लागण्यास सुरुवात होते. त्यानंतर डोकेदुखी, निरुत्साह वाढीस लागणे, खूप वेळापर्यंत लघवीला न येणे आणी आल्यास त्याचा रंग अतिशय गडद असणे ही प्राथमिक लक्षणे निर्जलीकरणाच्या वेळेस दिसून येतात. त्यानंतरही पाणी न मिळाल्यास चक्करही येऊ शकते. तोंड सुकणे, हृदयाची धडधड वाढणे, रक्तदाब कमी होणे आदी लक्षणे दिसू लागतात. खूप तासांपर्यंत या लक्षणांकडे दुर्लक्ष केल्यास प्रसंगी मृत्यूही ओढवू शकतो.

प्रतिबंध : अनेक प्रकारे उन्हाळ्यातील

या संकटाला आपल्यापासून दूर ठेवता येऊ शकते. याची सुरुवात पेहरावापासून करता येऊ शकते. उन्हाळ्यात सुती कपडे घालणे कधीही श्रेयस्कर. खूप जाड कपडे घातल्याने शरीराचे तापमान वाढून अतिरिक्त प्रमाणात घाम येतो. तसेच गडद रंग नेहमी उष्णता शोषून घेतो. त्यामुळे उन्हाळ्यात फिकट रंगाचे कपडे घालावेत. योग्य प्रमाणात पाणी पिणे हाच रामबाण उपाय आहे. सकाळी १० ते दुपारी ३ पर्यंत सूर्याच्या किरणांची प्रखरता सर्वाधिक असते. त्यामुळेच शक्य असल्यास या वेळात घराबाहेर पडणे टाळावे.



काय प्यावे ?

शरीराचे निर्जलीकरण रोखण्यासाठी सर्वात सोपा पर्याय म्हणजे पाणी. पाण्याचे योग्य प्रमाणात सेवन केल्याने उन्हाळ्यातील सर्व तक्रारींवर तोडगा निघू शकतो. दररोज किमान ३ लिटर पाणी शरीरात गेलेच पाहिजे. तहान लागण्याआधी ठराविक अंतराने थोडे-थोडे पाणी पित राहणे गरजेचे आहे. जर तुम्ही उन्हाळ्यात व्यायाम करत असाल तर पाण्याबरोबरच शरीरातील सोडिअम आणी पोटॅशियमचे प्रमाणही योग्य प्रमाणात राखणे गरजेचे असते. अन्यथा त्यांच्या अभावामुळे पेटके येण्याचा संभव असतो. या दोन्ही मूलद्रव्यांचा समावेश असलेल्या पेयांचे सेवन करावे. फळांचे रस, लिंबू पाणी आणि नारळ पाणी उन्हाळ्यात उत्तम स्रोत ठरू शकतात.

काय पिऊ नये ?

- मद्य आणि कॅफिनचा समावेश असलेल्या पेयांना दूर ठेवलेलेच बरे. कॉफी, चहा, कोला किंवा मद्य शरीरातील पाणी शोषून घेते. त्यामुळे अर्थातच शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होण्याचा संभव असतो.
- उन्हामुळे गळू : अनेकदा संसर्गामुळे शरीरावर उबाळू येतात. उन्हाळ्याच्या दिवसात शरीरावर येणाऱ्या तापमानाचा त्रास होऊ हिट बॉईल म्हणतात. जसे चेहऱ्यावर मुरूम किंवा गळू येतात तसेच हे गळू डोळ्यातही येतात. त्याला स्थानिक भाषेत आंजुली असेही काही लोक म्हणतात. लहान मुलांमध्ये याचे प्रमाण थोडे जास्त असते. यावर सर्वात चांगला उपाय म्हणजे डोळ्यांना दिवसातून तीन वेळा गरम पाण्यातून शेक द्या. शेक देताना डोळ्यांना गरम उकळते पाणी थेट लावू नका. स्वच्छ रुमाल गरम पाण्यात भिजवून डोळ्याला शेक द्या.
- कॉन्टॅक्ट लेन्सची काळजी : या दिवसात अनेकदा डोळे कोरडे पडतात. कॉन्टॅक्ट लेन्सेस वापरणाऱ्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो. डोळे कोरडे पडत असतील तर मॉयश्चराईज डॉप डोळ्यात टाका. कॉन्टॅक्ट लेन्सेसही साफ ठेवा.
- डोळे आले तर : उन्हाळ्याच्या दिवसात संसर्गामुळे कधी तरी डोळ्याची साथ थोडे जास्त असते. यावर सर्वात चांगला उपाय म्हणजे डोळ्यांना दिवसातून तीन वेळा लाल-लाल होतात. डोळ्यातून चिकट पांढरा पदार्थ बाहेर पडतो. अशा वेळेस डोळ्यात अँटीबायोटिक्स टाकण्याची गरज नसते. डोळे सतत साफ करत राहा. चिकट पांढरा पदार्थ साफ करा.

डोळे आलेल्या व्यक्तीच्या वैयक्तीक वापराच्या म्हणजे टॉवेल, कपडे व इतर वस्तू दुसऱ्याने वापरू नये. डोळ्यात बघून डोळे येत नाहीत. तर संसर्गाने डोळे येतात. डोळे आलेल्या व्यक्तीने शक्यतो ऑफिसला व सार्वजनिक ठिकाणी जाऊ नये. डोळे आलेल्या व्यक्तीने डोळ्यांना लावलेला हात टेलिफोन, कम्प्युटर कवि इतर वस्तूला लागला असेल तर त्याची लागण दुसऱ्याला होऊ शकते. त्यामुळे डोळे आलेल्या व्यक्तीने आपल्यामुळे दुसऱ्याला डोळ्यांचा संसर्ग होऊ नये याची काळजी घ्यावी.

आम्लपित्ताची कारणे

अतिशय तिखट, मसालेदार, चमचमीत जेवण करणं, अतिशय आंबट 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. आपल्या पचनसंस्थेत मुख, अन्ननलिका, जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे इत्यादी अवयव आहेत. यापैकी जठराशी संबंधित असणारी आम्लपित्त ही व्याधी वेळीच लक्ष न दिल्यास गंभीर रूप धारण करू शकते.

प्रतिबंधक उपाय

- व्यसनांपासून दूर राहा
- रामावर नियंत्रण ठेवा
- मानसिक ताणतणाव टाळा
- रोगाचे कारण आहार तसेच मनोवृत्तीत आहे का, शोध घ्या
- सतत पित्त कमी करणारी औषधे घेऊ नका

सतत सोडा पिऊ नका...

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

आहार बदला

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 नेहमीची व्याधी आहे, असं समजून ती अंगावर काढू नका. त्याने पित्ताशयात खडे होऊ शकतात. पित्त अधिक वाढले तर जठराच्या ठिकाणी त्रण होऊ शकतो. याला अल्सर म्हणतात. अल्सर हा तापदायक प्रकार आहे. म्हणून आम्लपित्ताकडे वेळीच लक्ष देणं आवश्यक असते.

आजारांवर उपाय काय?

उन्हाळा म्हणजे सुट्ट्या, प्रवास आणि मजामस्ती करण्याचा मौसम. मात्र, तापमानाचा पारा वाढतो, तसं उन्हाळी आजारांची बाधा होऊ नये म्हणून प्रत्येकाचे काळजी घेणं आवश्यक आहे. साधारणतः उन्हाळ्यात कोणते आजार होऊ शकतात आणि कशी काळजी घ्यावी याविषयी...

डासांमुळे होणारे संसर्ग : उन्हाळा संपत आल्यानंतर डासांचा प्रादुर्भाव वाढतो आणि त्यामुळे भारतात दरवर्षी मलेरियानं आठ लाख व डेंग्यूने १.५ लाख मृत्यू होतात. त्वचेचा जास्तीत जास्त भाग झाकणारे कपडे घालणं आणि कीटकनाशकं फवारलेल्या जाळीच्या आत झोपणं हे प्रभावी उपाय आहेत. डीईटीचा समावेश असलेल्या क्रीमस योग्य प्रकारे त्वचेवर लावल्यास ते प्रभावी आणि सुरक्षित ठरतं.

उष्णतेशी निगडीत आजार : भारतातील तापमान अतिशय उच्च आणि धोकादायक पातळीपर्यंत वाढू शकतं. तापमानांनं ४० अंशांची पातळी पार केल्यास काळजी घेणं जास्त गरजेचं बनतं. कारण त्याला उष्णतेची लाट म्हणतात. उष्णतेमुळे अंगावर पुरळ आणि चट्टे उठू शकतात. उष्णतेच्या काही तीव्र लाटांमुळे दरवर्षी भारतात किमान एक हजार मृत्यू होतात. प्राथमिक टप्प्यात शरीरातील पाणी कमी होणं, पायात गोळे येणं, उकाड्याने थकवा येणं असे प्रकार होतात. उष्णताच्या तीव्र उदाहरणांमध्ये उच्च पातळीचा ताप, श्वास घेण्यात अडचणी आणि वैशुद्ध पडणं असे प्रकार घडतात. या काळात चांगलं अन्न खाणं, भरपूर पाणी पिणं आणि शरीराला थंडावा देणं आवश्यक असतं. निरोगी राहण्यासाठी काही सोपे प्रतिबंधात्मक उपाय करता येतील. प्रतिबंधात्मक उपायांमध्ये सुती कपडे घालणं, उन्हाच्या वेळेस घरात राहणं आणि दिवसादरम्यान बाहेर जाण्याचं प्रमाण कमी करणं यांचा समावेश होतो. सन स्क्रीन्स आणि टोप्यांचा चांगला वापर होऊ शकतो. तहान लागली नसतानाही भरपूर पाणी पिणं अतिशय महत्वाचं ठरतं. लघवी रंगहीन असल्यास त्याचा अर्थ तुमच्या शरीरामध्ये पुरेसं पाणी आहे.

त्वचेचे आजार : उष्णता आणि दमटपणा यामुळे खाज आणि पुरळ उठते. शरीराच्या झाकल्या जाणाऱ्या भागांवर साधारणपणे गुलाबी रंगाचे, दाणेदार पुरळ आणि लाल चट्टे दिसतात. काळांमध्ये तसंच मांडीच्या संध्यांमध्ये बुरशीजन्य संसर्ग, चट्टे आणि तीव्र खाज वारंवार दिसून येते. त्यास प्रतिबंध करण्यासाठी सैलसर कपडे घालणं आणि भरपूर पाणी पिणं आवश्यक आहे. उष्णतेच्या पुरळांवर कॅलामाइनचा समावेश असलेलं लोशन लावणं फायदेशीर ठरतं, ज्यामुळे खाज किंवा अस्वस्थता कमी होते.

पाण्याद्वारे होणारे संसर्ग

उन्हाळा आणि पावसाळ्यादरम्यान पाण्यातून होणाऱ्या संसर्गांचं प्रमाण वाढतं. आतड्यांची आग होणं, आमांश आणि कॉलरामुळे जुलाब आणि उलट्या होतात. अतिसार झाल्यामुळे शरीरातील पाणी अतिशय कमी होऊन होणाऱ्या बालमृत्यूचं भारतातील प्रमाण दरवर्षी १.५ लाख इतकं आहे. प्रतिबंधात्मक उपायांमध्ये स्वच्छता, पिण्याचं स्वच्छ पाणी आणि वैयक्तिक स्वच्छता यांचा समावेश आहे. शिजवलेले अन्न सुरक्षित असते. पाणी, कच्चे अन्न आणि न शिजवलेलं अन्न यांबाबतीत काळजी घेणं आवश्यक असतं. संसर्गजन्य मलाच्या एक ग्रॅममध्ये १० दशलक्ष विषाणू रोगाचं एक दशलक्ष सूक्ष्मजंतू असतात. हात धुणं अतिशय महत्वाचं असतं.

उन्हाळ्यात जपा डोळ्यांचे आरोग्य !

सध्याच्या उन्हाळ्याच्या दिवसात डोळ्यांच्या विकाराच्या तक्रारी खूप वाढतात. लहानमयांपासून मोठ्यापर्यंत अनेकांकडून डोळ्यांच्या तक्रारी ऐकायला येतात. त्यामुळे या दिवसात डोळ्यांच्या आरोग्याची काळजी घेण्याची गरज आहे. डोळ्यांचे आरोग्य कसे जपायचे याबाबत थोडी माहिती

संपूर्ण महाराष्ट्र सध्या उन्हाच्या तीव्र झळांनी भाजून निघाला आहे. या वातावरणाचा शरीरावर विपरित परिणाम होतो. डोळ्यांसारख्या नाजूक भागावर तर उन्हाळ्याचा तात्काळ परिणाम होतो. या दिवसात डोळ्यांची अॅलर्जी वाढते. डोळे लाल होतात. डोळ्यातून पाणी येते. वातावरणातील धूळ व सूक्ष्म धुलीकणांचा व तप्त वातावरणाचा डोळ्यांवर परिणाम होत असतो. त्यामुळे घराच्या बाहेर पडताना डोळ्यांवर चांगल्या दर्जाचा गॉगल वापरणे अतिशय चांगले. या दिवसात डोळे लाल झाले तर बाजारात मिळणारी औषधे स्वतःहून डोळ्यात न टाकता साध्या स्वच्छ पाण्याने डोळे धुणे अतिशय हितकारक आहे. दिवसातून अनेकवेळा डोळ्यांवर पाण्याचा हबकारा मारा.

उन्हामुळे गळू : अनेकदा संसर्गामुळे शरीरावर उबाळू येतात. उन्हाळ्याच्या दिवसात शरीरावर येणाऱ्या तापमानाचा त्रास होऊ हिट बॉईल म्हणतात. जसे चेहऱ्यावर मुरूम किंवा गळू येतात तसेच हे गळू डोळ्यातही येतात. त्याला स्थानिक भाषेत आंजुली असेही काही लोक म्हणतात. लहान मुलांमध्ये याचे प्रमाण थोडे जास्त असते. यावर सर्वात चांगला उपाय म्हणजे डोळ्यांना दिवसातून तीन वेळा गरम पाण्यातून शेक द्या. शेक देताना डोळ्यांना गरम उकळते पाणी थेट लावू नका. स्वच्छ रुमाल गरम पाण्यात भिजवून डोळ्याला शेक द्या.

शॉर्ट न्यूज

नगरकरांच्या पाणीपट्टीत वाढ

■ **नगर** : शहराला रोज पाणीपुरवठा होत नसला तरी महापालिका प्रशासक तथा आयुक्त यशवंत डांगे यांनी नगरकरांच्या घरगुती पाणीपट्टीत ९०० ते १००० हजार रुपयांची वाढ केली आहे. अर्थात २२ वर्षांनंतर मनपाने घरगुती वापराच्या पाणीपट्टीत ही वाढ केली आहे. व्यावसायीक व औद्योगिक पाणीपट्टीत यापूर्वीच वाढ झालेली आहे. आता घरगुती पाणीपट्टीच्या वाढीचा दणका बसला आहे. यामुळे नळधारकांना अर्धा इंचीसाठी नळगोडासाठी २ हजार ४००, पाऊण इंचीसाठी ४ हजार ८००, तर १ इंचीसाठी १० हजार रुपये पाणीपट्टी भरावी लागणार आहे.

मत्स्यमारीच्या ठेक्यासाठी उपोषण

■ **शेतगाव** : राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरद पवार गट) सामाजिक न्याय विभागाच्या वतीने गोळेगाव (तालुका शेगाव) येथील आदिवासी महिलेला मत्स्यमारीचा ठेका देण्यापासून डावलण्यात आल्याने सदर महिलेला नियमाप्रमाणे मत्स्यमारीचा ठेका मिळण्याच्या मागणीसाठी जिल्हा परिषद समोर उपोषण करण्यात आले. अधिकाऱ्यांनी आर्थिक हितसंबंध जोपासून व नियम डावलून लांबच्या व्यक्तीला ठेका दिल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. उपोषणात कुमुम पवार या आदिवासी महिलेसह राष्ट्रवादी सामाजिक न्याय विभागाचे जिल्हा उपाध्यक्ष बाळासाहेब ढवळे, अंकुश पवार आदी सहभागी झाले होते.

संगमवेरात वनावट बोटांची छपाई

■ **संगमवेर** : शहरांनाजीक असलेल्या गुंजाळवाडी शिवारामध्ये वनावट नोटांची छपाई केली जात असल्याची माहिती समोर येत आहे. याप्रकरणी थेट दिल्लीच्या गुप्तचर विभागाच्या आदेशाने पुणे गुप्तचर विभाग आणि संगमनेर पोलिसांनी कारवाई केली असून काही साहित्यासह एकाला ताब्यात घेतले आहे. संगमनेर मधील गुंजाळवाडी परिसरात एका घरात नोटा छापल्या जात असल्याची माहिती गुप्तचर विभागाला मिळाली होती. पुण्याच्या अधिकाऱ्यांनी संगमनेर मध्ये स्थानिक पोलिसांच्या मदतीने संशयित ठिकाणी छाप्रा टाकला.

वाजार समितीत हरभरा ५३६० रुपये किंटल

■ **राहाता** : बाजार समितीत हरभरा जास्तीत जास्त प्रतिकिंटलला ५३६० रुपये भाव मिळाला. हरभरा ६ किंटलची आवक झाली. ५२६२ ते ५३६० रुपये तर सरासरी ५३२० रुपये भाव मिळाला. गव्हाच्या २९ किंटलची आवक झाली. गव्हाला २८०० ते २८६६ रुपये तर सरासरी २८४० रुपये भाव मिळाला. सोयाबीनची ५ किंटलची आवक झाली. सोयाबीनला ३८५१ ते ३९७० रुपये तर सरासरी ३९१० रुपये भाव मिळाला. तुरीला (लाल) सरासरी ६६९९ रुपये प्रतिकिंटलला भाव मिळाल्याची माहिती बाजार समितीचे सभापती जोतेश्वर गोंदकर व सचिव सुभाष मोटे यांनी दिली.

दुवाकीस्वारास लुटणारे अल्पवयीन मुले ताब्यात

■ **नेवासा** : येथे दुचाकीस्वारास लुटणाऱ्या दोन अल्पवयीन मुलांना स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पोलिसांनी चौकशी कामी ताब्यात घेऊन कारवाई केली. मेघनाथकुमार विष्णु साहु (रा. बुंदेली, साहसपूर, जि. बेमेतरा, छत्तीसगड) पुणे येथून छत्तीसगड येथे मोटार सायकलवरून जात असताना देवगड फाटा (ता. नेवासा) येथे थांबलेले असताना अज्ञात आरोपीतांनी त्यांना मारहाण करून मोटार सायकल व मोबाईल जबरीने चोरून नेला. त्यांच्याकडून चोरीचा मोबाईल हस्तगत केला. तपासाकामी त्यांना नेवासा पोलिस ठाण्यात हजर करण्यात आले.

नवीन संसद इमारत म्हणजे लग्नाचे मोठे हॉल वाटते!

■ जुने संसद भवन म्हणजे देशाचा इतिहास

■ संजय राऊत आणि शरद पवार एकाच व्यासपीठावर



■ **नवी दिल्ली** : प्रतिनिधी

उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांना राष्ट्रवादी काँग्रेस शरद पवार गटाचे अध्यक्ष शरद पवार यांनी महादजी शिंदे हा पुरस्कार देत सत्कार केला होता. त्यानंतर ठाकरे गटाचे खासदार संजय राऊत यांनी जोरदार टीका केली होती. यावेळी त्यांनी शरद पवार यांच्यावर देखील टीका केली होती. टीकेनंतर पहिल्यांदाच आता शरद पवार आणि संजय राऊत एकाच मंचावर एकत्र आले आहेत. एका पुस्तक प्रकाशन सोहळ्यासाठी दिल्ली येथे हे दोघे एकत्र पाहायला मिळाले. पवार साहेब हे आमचे विरोधकही नाहीत आणि शत्रू तर अनिबात नाहीत, असे यावेळी संजय राऊत म्हणाले.

संजय राऊत म्हणाले, पवार साहेब हे आमचे विरोधकही नाहीत आणि शत्रू तर अनिबात नाहीत. ते महाराष्ट्राचे, देशाचे आणि आमच्या सगळ्यांचे मार्गदर्शक आहेत आणि ते राहतील, असे संजय राऊत म्हणाले. पुढे ते म्हणाले, महाराष्ट्र सदन हे दिल्लीत महाराष्ट्राचे, मराठी माणसाचे एक महत्वाचे स्थान असलेली जागा आहे. तिथे हा कार्यक्रम होतोय आणि शरद पवार उपस्थित आहेत आणि शरद पवार यांच्यासोबत मी सुद्धा आहे हे महत्वाचे आहे. ते आणि मी आम्ही एकत्र बसलेलो आहोत हे अधोरेखित करतो, असे म्हणताच उपस्थितांमध्ये हशा पिकला.

मी तुरुंगातून सुटल्यानंतर पुस्तक लिहिणार होतो मी अनेक वर्षे लिहितोय. रोज लिहितो. पुस्तक तयार करणे आणि लिहिणे सोपे नाही. हा माझा स्वतःचा अनुभव आहे. मी तुरुंगातून सुटल्यानंतर पुस्तक लिहिणार होतो. पण आता तीन वर्षे झाली, अजून पुस्तक लिहून झाले नाही. तीन वर्षे झाली मला तुरुंगातील अनुभव लिहायचे आहेत किंवा त्याआधीचे आणि नंतरचे अनुभव लिहायचे आहेत. पण आमच्या निलेशने कोविड काळातील वेळेचा सदुपयोग करून त्याच्या दिल्लीच्या आठवणीतील पुस्तक काढले आहे.

एक मराठी माणूस दिल्लीत वाढला नीलेश कुलकर्णी यांच्याविषयी बोलताना संजय राऊत म्हणाले, गावातून आलेला हा मुलगा आहे. एक दिवस अजित जोशी माझ्याकडे दिल्लीला घेऊन आले आणि म्हणाले की, ह्याला दिल्लीत सामनाचे काम करायचे आहे. मी म्हटले अरे सामनाचे दिल्लीत कसे काम होणार? अजित जोशी म्हणाले, त्याला संधी द्या. आता आम्ही धाडसी माणसे असल्यामुळे मराठी माणूस दिल्लीत आला पाहिजे. एक मराठी माणूस दिल्लीत वाढला असे मी म्हणतो. त्यानंतर निलेश २५ वर्षांपेक्षा जास्त काम दिल्लीत काम करतोय. चांगल्या पद्धतीने काम करतोय. त्याची दिल्लीत मराठी पत्रकार म्हणून ओळख आहे.

अर्थात सामना हे देखील नाव मोठे आहे, असेही संजय राऊत म्हणाले. **नवीन संसद इमारत म्हणजे लग्नाचे मोठे हॉल वाटते** यावेळी बोलताना संजय राऊत यांनी जुन्या संसद इमारतीचे कौतुक केले आहे. संजय राऊत म्हणाले, सध्याचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी संसद म्हणून एक नवी इमारत उभी केली आहे. मला आतमध्ये गेल्यावर लग्नाच्या मोठ्या हॉलमध्ये आलोय असे वाटते. मोठा हॉल आहे, आता आम्हाला जेवायलाच वाढतील. पण भारताची संसद जी पाहिली त्यामध्ये चालताना वाटायचे की, आपल्याबरोबर या देशाचा इतिहास चालतोय. पंडीत नेहरू, वल्लभाई पटेल, शामाप्रसाद मुखर्जी, मधु लिमये, चंद्रशेखर, इंदिरा

गांधी, राजीव गांधी, नरसिंहराव, पंजाबराव देशमुख, चिंतामणराव देशमुख अशी महान माणसे संसदेत होती. विलासराव देशमुख शेवटच्या काळात संसदेत होते, वसंतदादा पाटील, वसंतराव नाईक, शरद पवारांचे सगळ्यात जास्त आयुष्य त्या संसदेत भवनात गेले. पुढे संजय राऊत म्हणाले, आजही आम्हाला सेंट्रल विस्टामध्ये दवरवाजे शोधायला लागतात. आपण चुकलो तर नाही ना? हळूहळू सवय होईल. आम्ही निवृत्त झाल्यावर सवय होईल. मी हे यासाठी सांगतोय की हा प्रवास संसद भवन ते सेंट्रल विस्टा हा सोपा प्रवास नाही. जुने संसद भवन अजून १०० वर्षे टिकेल. क्रांतीकारकांचा इतिहास आहे. स्वातंत्र्य लढ्याचा इतिहास आहे. त्या संसदेला असे सहज तडे जाणार नाहीत. अतिरेक्यांच्या बॉम्ब हल्ल्यातून खंबीरपणे उभे राहिलेले हे संसद आहे.

शरद पवारांनी दिला आठवणींना उजाळा पुस्तक प्रकाशन सोहळ्यात बोलताना शरद पवार यांनी त्यांच्या आठवणींना उजाळा दिला आहे. शरद पवार म्हणाले, दिल्लीच्या संसदेत स्वतःचे स्थान निर्माण करणे यासाठी अनेक जण प्रयत्नांची पराकाष्ठा करतात. देशाच्या राजकारणात राज्याच्या राजकारणात जर स्वतःचे स्थान निर्माण करायचे असेल सुसंवादाचे केंद्र दिल्ली आहे. मी १९६२-६३ ला दिल्लीत आलो. राष्ट्रीय कमिटीच्या मार्गदर्शक इंदिरा गांधी होत्या. तीन मूर्ती इथे बैठक होती. जवाहरलाल नेहरू यांचे ते निवासस्थान होते. नेहरू देखील तिथे येणार होते.

आम्ही तिथे उपस्थित होतो. काय बोलायचेच कोणत्या गोष्टींचा आग्रह करायचा याचा आम्ही आमच्या आमच्यात सुसंवाद करत होतो. अर्जुन सिंग होते व अन्य नेते होते. मुद्दे वाटून आम्ही बैठकीला गेलो. आयुष्यात पहिल्यांदा आम्ही नेहरूंना बघितले. इंदिरा गांधी, नेहरू वगैरे नेते आले आम्ही त्यांच्याकडे बघत बसलो पण प्रश्न विचारायचे धाडस आम्हाला झाले नाही. माझ्या राजकीय आयुष्यातील पहिली राष्ट्रीय बैठक पण मला प्रश्न विचारायची हिंमत झाली नाही, असे शरद पवार यांनी सांगितले.

पुढे बोलताना शरद पवार म्हणाले, राऊतांनी सांगितले दिल्लीचे महत्व अनेकांनी आपले कर्तुत्व नेतृत्व घडवले हा इतिहास त्यांनी पुस्तकात मांडले आहे. संसदेची जुनी इमारत इतिहासाची हिस्सेदार आहे. ही संसदेची इमारत त्याचे नियोजन ब्रिटिशांनी केले.२१-२२ साली ही वास्तू बनवली. आजपर्यंत लोकांच्या अंतःकरणात स्थान निर्माण केलेले आहे, असे शरद पवार यावेळी म्हणाले.

अकोळनेरमध्ये होणार भव्य दिव्य हरिवाम सप्ताह

। संगीत गाथा पारायण सोहळा

। संत तुकारामांच्या ३७५ व्या वैकुंठ गमनाचे निमित्त



■ **अकोळनेर** : प्रतिनिधी

संतश्रेष्ठ तुकोबांच्या वैकुंठ गमनाला सन २०२४ - २५ दरम्यान ३७५ वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्या निमित्ताने संत दासगणू महाराज यांची जन्मभूमी असलेल्या अहिल्यानगर तालुक्यातील अकोळनेर गावाला अखंड हरिनाम सप्ताह व संगीत गाथा पारायण सोहळ्याचा मान मिळाला आहे.या ठिकाणी दि. १६ एप्रिल ते दि. २३ एप्रिल या कालावधीत हा भव्यदिव्य सोहळा पार पडणार असल्याची माहिती ह.भ.प. ज्ञानेश्वर महाराज कदम (छोटे माऊली) यांनी दिली.

या सोहळ्याच्या नियोजनाची बैठक अकोळनेर येथे पार पडली यावेळी देहू येथील संत तुकाराम महाराज संस्थानचे माजी अध्यक्ष रामदास महाराज मोरे, विश्वस्त भानुदास महाराज मोरे, वंशज अनिकेत महाराज मोरे यांनी अहिल्यानगर जिल्ह्यातील आणि आष्टी तालुक्यातील सुमारे १०० गावांमधील भजनी मंडळे, प्रमुख पदाधिकारी यांना मानाचे श्रीफळ दिले.

अखंड हरिनाम सप्ताह व संगीत गाथा पारायण सोहळ्याचे विशेष वैशिष्ट्य संगताना माऊली महाराज कदम म्हणाले, या धर्मसोहळ्यास १५ एप्रिल रोजी श्री जगद्गुरु तुकोबाराय पादुकांच्या रूपाने अहिल्यानगर जिल्ह्यात हेलिकॉप्टरद्वारे श्रीक्षेत्र देहु येथून अकोळनेर येथे आणण्यात येणार आहे. तसेच श्री क्षेत्र देहू येथून अकोळनेर येथे १०८ तरुणांच्या हस्ते ज्ञानज्योत आणण्यात येणार आहे. या दिव्य पादुकांच्या स्वागतासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री अजित पवार, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे हे उपस्थित राहणार आहेत. या दिवशी दुपारी ३

ते ५ यावेळेत दिव्य पादुका आणि ज्ञान ज्योत यांची भव्य शोभायात्रा काढण्यात येणार आहे. यामध्ये ३७५ धर्मध्वजधारी, ३७५ कलश धारी, ३७५ तुळशीधारी, ३७५ कीर्तनकार, ३७५ टाळकरी, ३७५ मृदंगसेवक, ३७५ ब्रम्हवीणाधारी, ३७५ चोपदार असणार आहेत. शोभायात्रेनंतर धर्मध्वजारोहण होणार आहे. **५००० वाचकांचे भव्य दिव्य संगीत गाथा पारायण** दि. १६ एप्रिल पासून अखंड हरिनाम सप्ताह व गाथा पारायण सुरु होईल. या काळात दररोज ५००० वाचकांचा भव्य दिव्य संगीत गाथा पारायण सोहळा संपन्न होणार आहे. भारतातील प्रमुख चार पिठाचे जगद्गुरु शंकराचार्य यांना या कार्यक्रमासाठी निमंत्रित करण्यात आले आहे. तसेच राज्यातील मान्यवर देवस्थानचे मठाधिपती यांनाही निमंत्रित करण्यात आले आहे.

१ लाख भाविकांना पुरणपोळीचे भोजन

अखंड हरिनाम सप्ताह मध्ये ५०० गावांचा २४ तास तुकाराम नावाचा अखंड भजन पहारा गजर होणार आहे. दररोज ५०० टाळकरी व २५ मृदंग वादक कीर्तन सेवा देणार आहेत. या काळात दररोज ५० हजार भाविकांना आमटी भाकरीचे अन्नदान करण्याचे उद्दिष्ट असून २३ एप्रिल रोजी १ लाख भाविकांना पुरणपोळीचे भोजन देण्यात येणार आहे. श्री जगद्गुरु तुकोबाराय भव्य कृषी प्रदर्शनाचे आयोजन या काळात केले जाणार आहे. अहिल्यानगर जिल्ह्यात पहिल्यांदाच इतक्या मोठ्या प्रमाणात हा कार्यक्रम होणार असल्याने भाविकांनी मोठ्या संख्येने यात सहभाग नोंदवावा असे आवाहन श्री जगद्गुरु तुकोबाराय त्रिशतकोतर अमृत महोत्सव सदेव वैकुंठगमन सोहळा समितीच्या वतीने करण्यात आलेले आहे.

जुगार अड्ड्यावर स्थानिक गुन्हे शाखेचा छाप्रा

१८ जुगाऱ्यांना घेतले ताब्यात

■ **राहाता** : प्रतिनिधी

नॉंदणीकृत अॅक्टिव्ह सोशल क्लबमध्ये सुरू असलेल्या जुगार अड्ड्यावर छाप्रा टाकून स्थानिक गुन्हे शाखा व राहाता पोलिसांच्या संयुक्त पथकाने कारवाई करत १८ जणांना ताब्यात घेतले. त्यांच्याकडून १४ लाख १६ हजार ८४० रुपयांचा मुद्दामाल हस्तगत करण्यात आला. ही कारवाई राहाता तालुक्यातील साकुरी येथे करण्यात आली.

गणेश विट्ठल जेजुरकर (वय ३५, रा.राहाता), कैलास अशोक मंजुळ (वय २९, रा.कोपरगाव), इक्बाल सैफु शेख (वय ३५, रा.शिर्डी), अक्षय आप्पासाहेब खोतकर(वय २६, रा.खंडोबा गल्ली, राहाता), सचिन मधुकर बार (वय ३५, रा.विजयनगर, सिन्नर), ज्ञानदेव नामदेव गव्हाणे (वय ४२, रा.आडगाव, ता.राहाता), विजय अग्रस्तीन वाघमारे (वय ५०, रा.पिंपळस, ता.राहाता), भाऊसाहेब रामराव चौधरी (वय ३५, रा.रूई, ता.राहाता), संदीप सुधाकर अर्भग (वय २८, रा.पळाशी, जि.नाशिक), सचिन योसेफ बनसोडे (वय २६,



ता.साकुरी, ता.राहाता), महेश हरी लोखंडे (वय २३, रा.पिंपळस, ता.राहाता), अनिस नसीर शेख (वय ५०, रा.कोल्हार, ता. राहाता), वसंत लक्ष्मण वडे (वय ६४, रा.येवला, ता.येवला), समीर रफिक पटेल (वय २२, रा.कोल्हार, ता.राहाता), मनोज लक्ष्मण मोरे (वय ४८, रा.साकुरी, ता.राहाता), सोमनाथ लक्ष्मण भगत (वय ४४, रा.घोटी, ता.इगतपुरी), उत्तम रामराव कोळगे (वय ५८, रा.नांदुरवी, ता.राहाता), हमराज सर्फराज कादरी (वय ५५, रा.शिर्डी, ता.राहाता) असे ताब्यात घेतलेल्यांची नावे आहेत. याबाबत राहाता पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आले आहे.

(पाव १ वरून)

लाडकी बहीण, एसटी सवलत बंद होणार बाही

काहीही करू शकणार नसल्याचे शिंदे यांनी म्हटले आहे. **महिलांना दिलेल्या सवलतीमुळे एसटी तोट्यात आली नाही** मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजना बंद होणार नाही. त्याचबरोबर एसटी महामंडळांच्या बसेसमध्ये महिलांना ५० टक्के सवलत दिलेली असून ही योजना देखील बंद होणार नाही. असे देखील एकनाथ शिंदे यांनी स्पष्ट केले. प्रवाशांना दिलेले वचन आम्ही पाळणार असल्याचे त्यांनी म्हटले आहे. ज्येष्ठ नागरिकांना, महिलांना दिलेल्या सवलतीमुळे एसटी तोट्यात आली नसल्याचे देखील त्यांनी सांगितले. या माध्यमातून परिवहन मंत्री प्रताप सरनार्डक यांनी केलेला दावा एकनाथ शिंदे यांनी फेटाळून लावला आहे.

आमची शिवसेना मजबूत कंपनीचे शेअर

आमची शिवसेना मजबूत कंपनीच्या शेअर सारखी आहे. लोक आमच्यावर विश्वास ठेवत आमच्या सोबत येत आहेत. आमची शिवसेना मजबूत कंपनीचे शेअर आहेत. त्यामुळे बाजारात कितीही चढ उतार असला तरी लोक कायमच चांगले शेअर खरेदी करतातच, असे म्हणत त्यांनी पक्षात येणाऱ्या नागरिकांचे स्वागत केले. मी बाळासाहेब आणि दिघे साहेबांचा कार्यकर्ता आहे. मला हलक्यात घेऊ नका, हा माझा इशारा आहे. ज्याला समजून घ्यायचा त्यांनी समजून घ्याव्या. एक मराठी व्यक्तीला महादजी शिंदे अशा मोठ्या महापराक्रमी व्यक्तीच्या नावाने पुरस्कार दिला जातो. हे माझे भाग्य आहे. माझ्यासारख्या कार्यकर्त्याला हा पुरस्कार मिळाल्यामुळे किती जळजळ झाली? असा सवाल त्यांनी उखव ठाकरे गटाला विचारला आहे. आणखी किती जळणार? जळून - जळून एक दिवस राख होताल, असेही त्यांनी म्हटले आहे.

शिवजयंती मिरवणुकीत

नथुराम गोडसे, लॉरेन्स बिश्नोई फलक

मनाई करणारा आदर्श जिल्हाधिकाऱ्यांनी काढलेला असतानाही त्या आदेशाचा भंग करत विनापरवानगी खंडणी व खुनाच्या गुन्ह्यातील कुरख्यात गुन्हेगार लॉरेन्स बिश्नोई यांचे फलक झळकविल्या प्रकरणी भारतीय नागरी संहिता कलम २२३ सह मुंबई पोलीस अधिनियम ३७ (१) (ड) १३५ प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.

दरम्यान या मिरवणुकीत आणखी एका मंडळापुढे नाचताना एकाने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांची हत्या करणारा नथुराम गोडसे याचा फोटो असलेला फलक झळकविलेला व्हिडीओ सोशल मिडीयावर व्हायरल झालेला असून पोलिस त्या व्यक्तीचा कसून शोध घेत आहेत.

वाचकांच्या

लेखणीतून

मृगजळ किंवा मरिचिका

मृगजळ म्हणजे वाळवंटात किंवा रखरखित रानावनातनात ऐन उन्हाळ्यात पाण्याच्या लाटांसमान भासणारे दृष्य. मरिची म्हणजे वाळवंट. त्यात पाण्याच्या लाटांसमान दिसणारे प्रतिबिंब म्हणजेच मरिचिका होत. ग्रामीण भागात उन्हाच्या झळा म्हणून त्यांना संबोधले अथवा ओळखले जाते. मला या मृगजळ किंवा मरिचिकांबद्दल बालपणापासूनच अप्रूप वाटत असे. म्हणूनच मुंबईच्या लोकसत्ता दैनिकात मी मृगजळ मथळ्याची एक बालकविता लिहिली होती. ऐन उन्हाळ्यात एका हरणाला खूप तहान लागलेली असते. म्हणून ते ऐन रखरखित रानात मृगजळाला पाणी समजून तहान भागविण्यासाठी त्यामागे धावत असते. पण ते जसजसे पुढे धावते तसे ते मृगजळ दूर दूर होत असल्याचे दिसते. पण पाण्याच्या आशेने ते हरण पुढे पुढे धावतच असते. शेवटी हरणाची पुरती दमछाक होते आणि ते धरणीला टेकते. मरून जाते. अशी त्या बालकवितेची कल्पना आहे. ती कविता प्राण्यांची शाळा या माझ्या बालकविता संग्रहात सापडेल. मृगजळ किंवा मरिचिकांना मायावी किंवा



असत्य जगाची वा संसाराची उपमा दिली जाते. ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या या संस्कृत सूत्रात या कल्पनेचा आढळ होतो. कीर्तनप्रवचनांतून, आध्यात्मिक किंवा दार्शनिक ग्रंथांतून आपल्याला याचे उल्लेख सापडतात.

मृगजळ किंवा मरिचिका या भासमान कल्पनेने केवढा पल्ला गाठला!

नाना ढवळे

८२८६९१३२२३

निघोज, ता. पारनेर, जि. अहमदनगर.

महिनाभरात संपणार गाडू मार्गाचा वनवास!

■ रस्ता, पुल आणि बारवेचा जिर्णोध्दार ■ खा. लंके यांचे योगदान ■ भूषण शेलार यांचा पाठपुरावा

► पारनेर : प्रतिनिधी

पारनेर शहराचे ग्रामदैवत श्री.काळभैरवनाथांच्या पुजेसाठीच्या गाडू मार्गाची गेल्या अनेक वर्षांपासून अतिशय दुरावस्था झाल्याने पुजाऱ्यांना अनेक समस्यांचा सामना करावा लागत होता. खासदार नीलेश लंके यांच्या माध्यमातून तसेच नगरसेवक भूषण शेलार यांच्या पाठपुराव्यातून या मार्गावर सिमेंट काँक्रीटचा रस्ता, नदीवरील पुल, पथदिवे तसेच बारवेच्या जिर्णोध्दाराचे काम महिनाभरात पुर्ण होणार असल्याचे गाडू मार्गाचा वनवास संपणार आहे.

अतिशय कठोर व्रत घेऊन श्री भैरवनाथांची सेवा करणारे पुजारी गाडू मार्गावरील समस्यांशी गेल्या अनेक वर्षांपासून सामना करत होते. पावसाळयात चिरखल, झाडे झुडपे, काटे या बाबी नित्याच्या होत्या. या मार्गाची दुर्दशा हटविण्यासंदर्भात अनेक राजकारण्यांनी आश्वासने दिली, मात्र ती हवेतच विरली.

सन २०२२ मध्ये प्रभाग ८ च्या निवडणूकीत भुषण शेलार यांनी विजय संपादन केल्यानंतर त्यांनी गाडू मार्गाचा प्रश्न प्राधान्याने हाती घेतला. नगरपंचायतीची सत्ता खा. नीलेश लंके यांच्या नेतृत्वाखाली स्थापन झाल्यानंतर शेलार यांनी गाडू मार्गाची दुर्दशा खा. लंके यांना प्रत्यक्ष त्या ठिकाणी जाऊन निदर्शनास आणून दिली. ग्रामदैवताच्या गाडू मार्गाची दुर्दशा पाहून खा लंके यांनीही दुःख व्यक्त केले होते. या मार्गासाठी निधी देण्याचे अश्वासन त्यांनी दिले होते. भूषण शेलार यांनी पाठपुरावा करत हा मार्ग, पुल, पथदिवे तसेच बारवेच्या जिर्णोध्दारासाठी १ कोटी २५ लाख रुपयांचा निधी मंजूर करून घेतला. हे काम अंतिम टप्प्यात असून महिनाभरात या मार्गाचा वनवास संपणार आहे.



पिढ्यान पिढ्यांची परंपरा

श्री.काळभैरवनाथांच्या पुजेसाठी चांदीच्या गाडूमधून दररोज मध्यरात्री व सायंकाळी मनकर्णिका नदीमधील बारवेतून पाणी आणले जाते. उन, वारा, पाउस अथवा कडाक्याची थंडी याची तमा न बाळगता अंगोळ करून अनवाणी पायाने पुजारी पाणी आणण्यासाठी जातात. पिढ्यान पिढ्यांची ही परंपरा आजही तशीच सुरू आहे.

गाडू मार्गाच्या कामाचे आत्मिक समाधान

प्रभागातील वर्षानुवर्षे प्रलंबित असलेले गाडू मार्गाचे काम खा. नीलेश लंके यांच्या माध्यमातून माग लावण्यात यश आले यात मोठे आत्मिक समाधान आहे. प्रभागास विकासाच्या बाबतीत एका वेगळ्या उंचीवर नेण्यासाठी आपण प्रयत्नशील असून आदर्श प्रभाग अशी ओळख निर्माण करणार आहोत.

भूषण शेलार, स्थानिक नगरसेवक

आश्वासन पुर्ण केल्याचा आनंद

शहराचे ग्रामदैवत असलेल्या श्री. भैरवनाथांच्या गाडू मार्गाचे काम मार्गी लावण्याचे अश्वासन दिले होते. ते पुर्ण झाल्याचा मनस्वी आनंद आहे. लोकप्रतिनिधी या नात्याने कोणताही राजकीय अभिनिवेश न ठेवता आपण काम करतो आहोत. आमदार म्हणून काम करताना मतदारांसघात १ हजार ६०० कोटीहून अधिक निधी खेचून आणला. आजवरचा हा विक्रम आहे.

खासदार नीलेश लंके, लोकसभा सदस्य

अर्थसंकल्पात लघु व मध्यम उद्योगांसाठी तरतुद

डॉ. माधव शिंदे यांची माहिती



► पारनेर : प्रतिनिधी

केंद्रीय अर्थसंकल्पात कृषी क्षेत्राच्या उत्पादनामध्ये वाढ घडवून आण्यासाठी सहा नव्या घोषणा करण्याबरोबरच लघु व मध्यम उद्योगांसाठीही तरतुद करण्यात आल्याचे डॉ. माधव शिंदे यांनी सांगितले.

पारनेर येथील न्यू आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेजमध्ये अर्थशास्त्र विभाग व अंतर्गत गुणवत्ता कक्ष यांच्या संयुक्त विद्यमाने अर्थसंकल्प समजून घेताना या विशेष व्याख्यानमालेचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यावेळी डॉ. माधव शिंदे यांनी यांच्या अर्थसंकल्पाचे विश्लेषण केले. प्राचार्य डॉ. रंगनाथ आहरे हे कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते.

डॉ. शिंदे म्हणाले, १०० जिल्ह्यांमध्ये शेतकऱ्यांसाठी पंतप्रधान धन-धान्य योजना राबवितानाच किसान क्रेडिट

कार्डवर सवलतीच्या व्याजदराने मिळणाऱ्या कर्जाची मर्यादा तीन लाखांवरून पाच लाख रुपये करण्याची घोषणा अर्थमंत्री सितारामण यांनी केली. कापूस उत्पादकता वाढविण्यासाठी मोहिम राबविण्याचे सुतोवाचही त्यांनी केल्याचे शिंदे म्हणाले.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष प्राचार्य डॉ. रंगनाथ आहरे म्हणाले, अर्थसंकल्पात संशोधन व नव उद्योगावर भर देण्यात आल्याने युवा वर्गाला रोजगाराच्या अनेक संधी उपलब्ध होणार आहेत. यावेळी महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ. तुकाराम शोपटे, अंतर्गत गुणवत्ता सिध्दता कक्षाचे समन्वयक दत्तात्रय घुंगार्डे यांच्यासह प्राध्यापक व विद्यार्थ उपस्थित होते. अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ. दीपक सोनटके यांनी प्रास्ताविक केले तर डॉ. अशोक घोरपडे यांनी आभार मानले. प्रा. आरती गाडीलकर व सत्यवान झावेर यांनी कार्यक्रमाचे सुत्रसंचलन केले.

पोदार स्कुलमध्ये शिवकालीन खेळांचे प्रात्यक्षिके; शिवजयंतीनिमित्त विविध कार्यक्रम



► पारनेर : प्रतिनिधी

शिवजयंतीनिमित्त गुरूमाऊली पोदार स्कुलमध्ये विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते. शिक्षण सकुलालाती विद्यार्थ्यांनी शिवकालीन पारंपारीक खेळ लाठी-काठी तसेच

लेझीमचे प्रात्यक्षिके सादर केली.

आमदार काशिनाथ दाते यांच्या हस्ते छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या पुतळ्याचे पुजन केल्यानंतर स्कुलच्या रॅलीस प्रारंभ झाला. रॅलीदरम्यान विद्यार्थ्यांनी शिवपराक्रमी अफजलखान भेटीचा पोवाडा सादर केला. रॅलीदरम्यान लाठी-काठी तसेच लेझीमचा डावही रंगला होता. शिवराम मंदिरात शिवाजी महाराजांच्या दर्शनाने मिरवणूकीची सांगता

सडा, रांगोळ्या घालून मिरवणुकीचे स्वागत!

नारायणगव्हाणमध्ये शिवजयंतीचा उत्साह

► नारायणगव्हाण : प्रतिनिधी

नारायणगव्हाण येथे शिवजयंतीचा मोठा उत्साह दिसून आला. बुधवारी सायंकाळी काढण्यात आलेल्या छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या मुर्तीच्या मिरवणूकीचे प्रत्येक घरापुढे सडा रांगोळ्या घालून स्वागत करण्यात आले.

शिवजयंतीनिमित्त नारायणगव्हाण येथील तरुणांनी मंगळवारी सायंकाळी सात वाजता शिवज्योत आणण्यासाठी शिवनेरीकडे प्रस्थान केले. रात्री बारा वाजण्याच्या सुमारास शिवज्योत पेटवून नारायणगांव, पारगांव, मलठण, रामलिंग, शिरूर,



वाडेगव्हाण मार्गे शिवज्योती पायी आणण्यात आली. विविध ठिकाणी शिवज्योतीचे भव्य स्वागत करण्यात आले.

बुधवारी सकाळी शिवज्योतीचे आगमन गावामध्ये झाल्यानंतर ग्रामस्थांच्या वतीने शिवज्योतीचे जोरदार स्वागत करण्यात आले. शिवरायांचा जयघोष करत

झाली. रॅलीमध्ये स्कुलचे अध्यक्ष रामराव गाडेकर, सचिव मच्छिंद्र मते तसेच प्राचार्य शिल्पा सुदामे आदी सहभागी झाले होते.

छत्रपती शिवाजी महाराजांची तुलना जगातील कोणत्याही राजाशी होऊ शकत नाही. आजवर अशी तुलना कोणी केलीही नाही. छत्रपती शिवाजी महाराजांनी अफाट साम्राज्य उभे केले. शिवाजी महाराजांनी सर्वधर्मसमभावानी शिकवण देत आठरा पगड जातीमधील मावळ्यांना सोबत घेत स्वराज्याची निर्मिती केल्याचे संस्थेचे अध्यक्ष रामराव गाडेकर यांनी यावेळी बोलताना सांगितले.

श्री मुलिकादेवी महाविद्यालयात शिवजयंती

प्रा. सोमनाथ धोंडे यांचे व्याख्यान



► निघोज : प्रतिनिधी

श्री मुलिकादेवी महाविद्यालयात छत्रपती शिवाजी महाराजांची जयंती उत्साहात साजरी करण्यात आली. त्यानिमित्त राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या वतीने प्रा. सोमनाथ धोंडे यांच्या व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले होते.

डॉ. मनोहर एरंडे हे कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते. अभिजित गोरडे यांनी प्रास्ताविक केले. प्रा. धोंडे यांनी छत्रपती शिवाजी महाराजांचे शौर्य, कर्तुत्व आणि प्रशासकीय व्यवस्थापन यावर सखोल मार्गदर्शन केले. शिवरायांचे युध्द कौशल्य स्वराज्य स्थापनेसाठी घेतलेले कष्ट, लोकामिमुख धोरणे आणि हिंदवी स्वराज्याची संकल्पना

याविषयी मार्गदर्शन केले. योगिता मवगे, शशिकांत लंके यांनी सुत्रसंचलन केले. यावेळी बबन सोनवणे, गणेश मोरे, सागर धोंडे, दीपक जासूद, दिपक खामकर, गोरक्ष घोलप, प्रविण जाधव, आनंद पाटेकर, मनिषा गाडीलकर, पोपट पठारे, संगीता मांडगे, स्वाती मोरे, दुर्गा रायकर, अशोक कवडे, सचिन निघुट, अक्षय अडसूळ, निलिमा घुले, नम्रता थोरात, अपेक्षा लामखंडे, अमृता दौंउकर, वृषाली जगदाळे, निकिता सुरेशे, रूपाली गोरडे, सुनम गंधाळे, स्वाती पवार, हर्षदा पंडित, सुनंदा गाडीलकर, सुप्रिया सालंके, सुरेश गाडीलकर, प्रवीण सरडे, ईश्वर म्हस्के, नवनाथ घोंगरे, संदीप लंके, अक्षय घेमुड आदी यावेळी उपस्थित होते.

वराळ फार्मसी कॉलेजमध्ये शिवजयंती उत्साहात

मिरवणूकीत पथनाट्य, ढोल-ताशांचे पथकाचा समावेश



► निघोज : प्रतिनिधी

सहकार महर्षी किसनराव वराळ कॉलेज ऑफ डी.फार्मसी व बी.फार्मसीमध्ये शिवजयंती मोठ्या उत्साहात पार पडली. संस्थेचे अध्यक्ष रंगनाथ वराळ व सचिव विराज वराळ यांच्या हस्ते छत्रपतींच्या पुतळयास पुष्पहार अर्पण करून विविध कार्यक्रमांना प्रारंभ झाला.

सकाळी ११ वाजता शिवव्याख्याते प्रा.कवाद यांच्या हस्ते महाआरती करण्यात आली. त्यानंतर विद्यार्थिनी प्रतिका शिंदे,

यावेळी विद्यार्थ्यांनी अतिशय सुंदर पथनाट्य सादर केले. लेझीम पथक, ढोल-ताशा तसेच नृत्य करत उपस्थितांची मने जिंकली. शिवजयंतीचे औचित्य साधून मावळ्यांच्या वेशात तसेच भगवे फेटे परिधान करून विद्यार्थी व विद्यार्थिनी मिरवणूकीत सहभागी झाले होते. यावेळी

शिवरायांकडून प्रेरणा घ्या !

छत्रपती शिवाजी महाराज हे अव्यया विश्वाचे प्रेरणास्थान आहेत. शिवचरित्रातून प्रशासन, मानवतावाद, सर्वधर्मसमभाव, त्याग, जिवद, दुरदृष्टी या गुणांचा अभ्यास करून प्रेरणा घेतल्यास आजच्या तरुणाईच्या कार्याचा गौरव सातासमुद्रापार पोहचेल.

प्रा. ज्ञानेश्वर कवाद, शिवव्याख्याते

अक्षदा कांदळकर, प्रतिभा भुक्न तसेच विद्यार्थी ऑकार पारखे, प्रशांत वाजे, शुभम मुसळे, सुनील राठोड यांनी छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या जीवनावर आपल्या मनोगतातून विचार मांडले.

छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या जयजयकाराच्या घोषणांनी आसमंत दुमदुमून गेला होता. प्रा. एस.के. वाघमारे यांनी सुत्रसंचलन केले तर संस्थेचे सचिव विराज वराळ यांनी आभार मानले.

अफजलखानापलीकडे शिवरायांना समजून घ्या!

शिवव्याख्याते आकाश मोहिते यांचे प्रतिपादन

► अळकुटी : प्रतिनिधी

स्वराज्यरूपी सर्वधर्मसमभावाचे राज्य निर्माण करत मानवतेला उच्च शिखरावर पोहचविण्याचे कार्य छत्रपती शिवरायांनी केले. अफजलखान, शाहिस्तेखान या पलिकडे जाऊन तरुण पिढीने महाराज समजून घेतले पाहिजेत असे प्रतिपादन शिवव्याख्याते आकाश मोहिते यांनी केले.

अळकुटी महाविद्यालयात छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या ३९५ व्या जयंतीनिमित्त मोहिते यांच्या विशेष व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले होते. प्राचार्य डॉ. कुंदा कवडे या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होत्या.

यावेळी बोलताना मोहिते म्हणाले, छत्रपती शिवाजी महाराजांनी जलव्यवस्थापन, पर्यावरण संवर्धन, समुद्र रक्षण, मुलभूत शेती धोरण, आरमार व्यवस्थापन, न्यायव्यवस्था आदी क्षेत्रांत महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे. वतनदारी पध्दतीकडून वेतनदारी पध्दतीकडे महाराजांनी केला. राजेशाहीकडून लोकशहीकडे स्थानांतर घडविणारा जाणता

राजा म्हणजे छत्रपती शिवराय असल्याचे आकाश मोहिते यांनी सांगितले.

यावेळी प्रा. अमोल नालकर, प्रा. अर्जुन चाटे, प्रा. संजय जाधव, नवनाथ कोकरे, प्रा. दशरथ पानमंद, प्रा. पांडुरंग उघडे, प्रा. सचिन बलसाने, प्रा. सुनिता जाधव, प्रा. विनायक सोनवणे, प्रा. पोपट सुंबरे, प्रा. दत्तात्रय शेळके, प्रा. रावसाहेब झावेर, प्रा. संदीप गेटम, प्रा. मच्छिंद्र बेल्गे, प्रा. ऋषिकेश गिते, प्रा. शर्मिष्ठा बोर्खडे, प्रा. शांता थोरात, प्रा. प्रियंका दिवटे, प्रा. सुभाष करकंडे, प्रा. अनुराधा गाढवे, प्रा. मोहन माने, सुनिता भालेराव, प्रा. पुजा वैरगर, प्रा. सुप्रिया पारखे आदी उपस्थित होते.

शिवरायांचे विचार डोक्यात घ्या

युवा वर्गाने शिवरायांची मूर्ती, प्रतिमा निश्चित डोक्यावर घ्यावी, परंतु शिवरायांचे विचार प्रामुख्याने डोक्यात घेणे गरजेचे आहे. शिवरांचे विचार आत्मसात करून जीवन व्यतीत केले तर तुम्ही तुमच्या जीवनात निश्चित यशस्वी व्हाल.

प्रा. विशाल रोकडे



शिवविचार आत्मसात करा

छत्रपती शिवाजी महाराजांनी स्वराज्याच्या रूपाने हिंदवी राज्य निर्माण केले. शिवरायांचे चरित्र हे पिढ्यान पिढ्यांसाठी आदर्शवत राहणार यात शंका नाही. म्हणून आजच्या युवा पिढीने शिवविचार आत्मसात करणे गरजेचे आहे.

डॉ. कुंदा कवडे प्राचार्य

भारत भूमीचा सुवर्णकाळ

छत्रपती शिवाजी महाराज हे भारतभूमीचे प्रतिक आहेत. अगदीच वयाच्या १४ व्या वर्षी स्वराज्य स्थापनेचा रायेश्वरास अभिषेक ते वयाच्या ४४ व्या वर्षी स्वराज्याचा अधिकृत छत्रपती म्हणून घडवून आणलेला राज्याभिषेक हा प्रवास भारत भूमीचा सुवर्ण काळ आहे.

आकाश मोहिते शिवव्याख्याते