

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोगी

शाकाहारींनी हाडे मजबूत कशी करावीत?

सध्याच्या धावपळीच्या जगात, आपल्या शरीराची काळजी घेणे अधिक महत्वाचे झाले आहे. हाडांच्या आरोग्याचा विचार केला तर, विटॅमिन D हे हाडांसाठी अत्यावश्यक आहे. विटॅमिन D हाडांमध्ये कॅल्शियम शोषण्यास मदत करते, ज्यामुळे हाडं मजबूत होतात आणि हाडांसंबंधी समस्या, विशेषतः वृद्धावस्थेत कमी होतात. मात्र, आजच्या काळात अनेकांना विटॅमिन D ची कमतरता जाणवते. ज्याचा थेट परिणाम हाडांच्या मजबुतीवर होतो. त्यामुळे हाडांना लोखंडासारखे मजबूत बनवण्यासाठी आपल्या आहारात विटॅमिन D ने समृद्ध पदार्थांचा समावेश करणे खूप गरजेचे आहे. आज आम्ही तुम्हाला असे ७ पदार्थ सांगणार आहोत, ज्यामुळे तुमची हाडं निरोगी आणि मजबूत राहतील...



- हिरव्या भाज्या : पालक, मेथी, शेपू, मोहरीची भाजी यासारख्या हिरव्या पालेभाज्या कॅल्शियमचा मोठा स्रोत आहेत. ज्यामुळे एकूण एक हाड लोखंडासारखे मजबूत बनते. शिवाय हिरव्या भाज्यांमुळे शरीराला अनेक पोषक तत्वे मिळतात, हिमोग्लोबिन वाढते व शरीर डिटॉक्सही होते.
- अंडी : अंड्याच्या पिवळ्यात (योलक) नैसर्गिक विटॅमिन D असते. जर तुम्ही दररोज एक अंडे खाल्ले, तर तुम्हाला आवश्यक असलेले विटॅमिन D सहज मिळू शकते. यामुळे हाडांच्या मजबुतीसाठी अंडी खाणे एक सोपी आणि परिणामकारक पद्धत आहे. याशिवाय अंड्यांमध्ये प्रथिनांचे प्रमाणही जास्त असते, जे शरीराच्या इतर भागांसाठीही आवश्यक आहे.
- मशरूम : मशरूम हा विटॅमिन D चा नैसर्गिक स्रोत आहे. विशेषतः सूर्यप्रकाशात उगवलेल्या मशरूममध्ये भरपूर प्रमाणात विटॅमिन D असते. दररोजच्या आहारात मशरूमचा समावेश केल्यास तुम्हाला हाडांच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असलेले विटॅमिन D मिळू शकते. मशरूमचे विविध पदार्थ बनवून तुम्ही मस्त याचा आस्वाद घेऊ शकता.
- दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ : दूध आणि त्यापासून तयार होणारे पदार्थ जसे की दही, पनीर हे विटॅमिन D आणि कॅल्शियमचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत. नियमित दूध पिणे आणि दुधाचे इतर पदार्थ आहारात सामील केल्याने हाडं मजबूत होतात. अनेक दुग्धजन्य पदार्थांमध्ये कॅल्शियम आणि विटॅमिन D यांचे प्रमाण जास्त असते, जे हाडांसाठी आवश्यक आहे.
- ओट्स आणि कडधान्ये (फोर्टिफाइड) : अनेक ओट्स आणि कडधान्यांमध्ये विटॅमिन D चा समावेश करून त्यांचे पोषण मूल्य वाढवले जाते. तुम्ही नाश्याला असे फोर्टिफाइड ओट्स आणि कडधान्यांचा समावेश करून

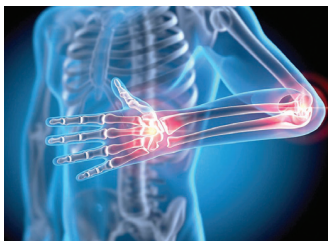
- हाडांच्या आरोग्याची काळजी घेऊ शकता. हे पदार्थ तुम्हाला दिवसभरासाठी ऊर्जा देण्याबरोबरच हाडं मजबूत करतात. हाडांच्या मजबुतीसाठी विटॅमिन D अत्यंत महत्वाचे आहे. वर सांगितलेले पदार्थ आपल्या नियमित आहारात सामील करून तुम्ही तुमची हाडं लोखंडासारखी मजबूत करू शकता.
- ऑरेंज ज्यूस (विटॅमिन D फोर्टिफाइड) : काही ऑरेंज ज्यूस हे विटॅमिन D घालून तयार केले जातात. अशा ज्यूसचे नियमित सेवन तुम्हाला हाडांच्या मजबुतीसाठी फायदेशीर ठरू शकतो. याशिवाय, ऑरेंज ज्यूसमध्ये असलेल्या विटॅमिन C मुळे कॅल्शियमचे शोषण वाढते, ज्यामुळे हाडांचे आरोग्य सुधारते.
- टोफू पनीर : टोफू पनीर हा शाकाहारींसाठी एक उत्कृष्ट पर्याय आहे, जो विटॅमिन D आणि कॅल्शियमने समृद्ध असतो. टोफू पनीरमध्ये असलेले पोषक घटक हाडं मजबूत करण्यास मदत करतात. नियमित टोफू खाल्ल्याने तुम्हाला आवश्यक पोषण मिळते, ज्यामुळे तुमच्या हाडांची ताकद वाढते आणि तुम्ही अधिक सक्रिय राहू शकता.
- सब्जा बिया : चिया सीड्स किंवा सब्जा बियांमध्ये कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फायबर, फॉस्फरस असते जे हाडांच्या आरोग्यासाठी अतिशय महत्वाचे ठरते. शिवाय या बियांचे पाणी प्यायल्याने वजनही कमी होते आणि हाडांवर येणारा अतिरिक्त भार कमी होतो व हाडे मजबूत बनतात.
- फॅटी फिश : फॅटी फिश म्हणजे सॅल्मन आणि मॅकेरल हे मासे विटॅमिन D च्या उत्तम स्रोतांपैकी एक आहेत. हे मासे हाडांसाठी आवश्यक असलेल्या ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्सनेही समृद्ध असतात, जे हाडांची आणि सांध्यांची ताकद वाढवतात. आठवड्यातून किमान एकदा फॅटी फिश खाणे हाडांच्या आरोग्यासाठी अत्यंत लाभदायक ठरू शकते.



अति प्रमाणात मीठ खाणं...

मिठाचे जास्त प्रमाणात सेवन आणि हाडांची घनता कमी होण्यामध्ये थेट संबंध आहे. जसे तुम्ही तुमच्या आहारात सोडियम युक्त पदार्थांचे सेवन वाढवता तेव्हा ते तुमच्या शरीरात आणि मूत्रात अधिक कॅल्शियम सोडते. हाड विप्रेतज्ञ म्हणतात, की दररोज अतिरिक्त ग्रॅम सोडियम खाल्ल्याने ग्राह स्ट्रिया दरवर्षी त्यांच्या हाडांची घनता १ टक्क्यांपर्यंत गमावू शकतात. म्हणूनच डॉक्टरांनी दररोज २,३०० मिलीग्रॅमपेक्षा कमी सोडियम घेण्याचा सल्ला दिला आहे, तर बहुतेक ग्राह पुरुषांनी दररोज १,५०० मिलीग्रॅमपेक्षा जास्त मीठ खाऊ नये.

हाडे हा शरीराचा सर्वात महत्वाचा भाग आहे. संपूर्ण शरीर हाडांवर अवलंबून असते, म्हणून हाडे मजबूत असणे महत्वाचे आहे. हाडांमधील कोणत्याही प्रकारची कमजोरी किंवा रोग संपूर्ण शरीराला धोकादायक ठरू शकतं. शरीराला आकार देण्याव्यतिरिक्त हाडांची अनेक कार्ये असतात. हे शरीराच्या महत्वाच्या अवयवांचे संरक्षण करते आणि आपल्याला चालण्या-फिरण्यास मदत करते. याशिवाय हाडांचे सर्वात महत्वाचे कार्य अस्थिमज्जासाठी एक वातावरण तयार करणं, जिथे रक्त पेशी तयार होतात आणि ते खनिजे, विशेषतः कॅल्शियमचं भंडार करण्यास मदत करतात. जन्माच्या



वेळी मानवी शरीरात सुमारे २७० मऊ हाडे असतात. शरीराची वाढ होत असताना केवळ २०६ हाडे उरतात. हाडे मजबूत करून त्यांच्या चांगल्या कार्यासाठी निरोगी आहार आवश्यक आहे. मजबूत हाडांसाठी कॅल्शियम आणि विटॅमिन डी आवश्यक असते. त्यांच्या योग्य प्रमाणात हाडांचा आजार ऑस्टिओपोरोसिसला प्रतिबंध करण्यास मदत होतो. पण तुम्हाला माहीत आहे का की रोज खाल्लेल्या काही गोष्टी हाडे कमकुवत करतात. हे पदार्थ इतके धोकादायक आहेत की ते शरीराला कॅल्शियम शोषण्यापासून रोखू शकतात, हाडांतील खनिजांची घनता कमी करू शकतात आणि बरेच नुकसान करू शकतात. चला तर जाणून घेऊया ते पदार्थ कोणते आहेत...

५ वाईट सवयींमुळे हाडे खिळखिळी!

लोकांना वाटते की संधिवात ही एक वृद्धावस्था आहे आणि आपल्या सर्वांनाच आयुष्यात कधी ना कधी या समस्यांचा सामना करावाच लागतो. पण आपल्या आजूबाजूला असे अनेक वृद्ध लोक आपल्याला दिसतात जे सांधेदुखीची अजिबात तक्रार करत नाहीत. म्हणून हे समजून घेणे महत्वाचे आहे की केवळ वय हेच सांधेदुखीच्या समस्यांचे कारण असू शकत नाही. आपल्या जीवनशैलीशी निगडित असे अनेक घटक आहेत, ज्यामुळे कमकुवत हाडे आणि सांध्याशी निगडित समस्या निर्माण होतात. पण ते आपल्या नियंत्रणात आहेत. अशा परिस्थितीत, जर तुम्ही या वाईट सवयी सुधारू शकलात तर तुम्ही कमी वयात हाडांचे होणारे नुकसान कमी करू शकता आणि निरोगी आयुष्य जगू शकता.

- धूम्रपान : हाडांचे सर्जन स्पष्ट करतात की तंबाखू तुमच्या शरीराच्या ऊर्तीमध्ये एक प्रकारचा अणू तयार करतो ज्याला फ्री रॅडिकल्स असे म्हणतात. हे केवळ आपल्या फुफ्फुसांसाठीच नव्हे तर आपल्या हाडांसाठी देखील हानिकारक असते. जे लोक तंबाखू खातात त्यांच्या हाडांची घनता कमी असते. फ्री रॅडिकल्स तुमच्या हाडे बनवणाऱ्या पेशी मारू टाकते. धूम्रपान स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोलचे उत्पादन वाढवते आणि कॅल्सीटोनिन हार्मोनचे उत्पादन कमी करते. कोर्टिसोल आपल्या हाडांचा साठा किंवा मजबूती कमी करण्यासाठी ओळखलं जातं तर दुसरीकडे कॅल्सीटोनिन त्याची देखभाल करतं. डॉक्टर पुढे इशारा देतात की जर तुम्हाला पूर्वी हाडांचे फ्रॅक्चर झाले असेल तर धूम्रपान तुमच्या रक्तवाहिन्यांना हानी पोहोचवून उपचार प्रक्रिया मंद करते.
- गतिहीन होणे : बसून असलेल्या लोकांना अधिक वेगाने हाडांचे आजार होण्याचा धोका असतो. स्नायूंचे आकुंचन तुमची हाडे मजबूत करते. म्हणूनच जेव्हा प्रश्न हाडांच्या आरोग्याचा येतो तेव्हा व्यायाम करणे खूप महत्वाचे असते. वजन कमी करणारे व्यायाम जसे की वेगाने चालणे किंवा ब्रिस्क वॉकिंग तुमच्या हाडांचे आरोग्य सुधारते.
- भरपूर दारू पिणे : दारूसुद्धा तुमच्या शरीरातील कोर्टिसोलचे उत्पादन वाढवते, ज्यामुळे हाडांचा साठा व मजबूती कमी होते. दारू आपल्या शरीरातील टेस्टोस्टेरोन आणि एस्ट्रोजेनची हार्मोन्सची पातळीदेखील कमी करते. हे दोन्ही हार्मोन्स हाडांच्या आरोग्यासाठी खूप महत्वाचे असतात.

सूर्यकिरणांच्या जास्त संपर्कात येऊ नये...

हाड वैद्यांच्या मते, आपल्या हाडांची ताकद राखण्यासाठी विटॅमिन डी खूप महत्वाचे आहे. विटॅमिन डी शिवाय आपली हाडे पातळ आणि ठिसूळ होऊ शकतात. सूर्यप्रकाश हा विटॅमिन डी च्या मुख्य स्रोतांपैकी एक आहे, म्हणून जर तुम्ही बाहेर पुरेसा वेळ घालवला नाही तर तुम्हाला या पोषक तत्वाची कमतरता भासू शकते. म्हणून, आपण आपल्या आहारात विटॅमिन डी समृद्ध पदार्थांचे सेवन वाढवावे. हाडांच्या आरोग्यासाठी कॅल्शियम आणि विटॅमिन डी आवश्यक आहे. परंतु बरेच ग्राह पुरेसे कॅल्शियमयुक्त आहार घेत नाहीत. आपल्याला दोन्ही पोषक तत्वे पुरेशी मिळत आहेत की नाही हे सुनिश्चित करण्यासाठी कॅल्शियम आणि विटॅमिन डी युक्त आहारासंबंधित आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. हाडांच्या आरोग्याकडे सहसा दुर्लक्ष केले जाते, म्हणून वृद्धत्व येताच लोक हाडांच्या वेदनांशी झुंजतात. म्हणून योग्य वेळी हाडांच्या आरोग्यात अडथळा आणणाऱ्या वाईट सवयी टाळा आणि निरोगी व हेल्दी जीवन जगण्याचा प्रयत्न करा.



हाडांतील कॅल्शियम शोषून घेणारे १० पदार्थ

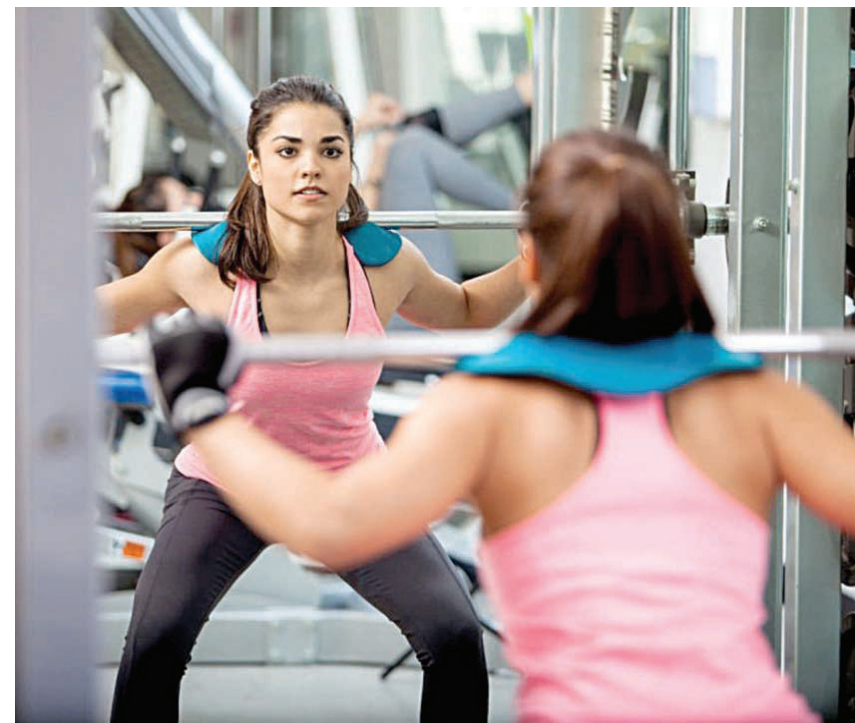
- अधिक सोडियमवाले पदार्थ : तुम्ही जितके जास्त मीठ खाल तितके जास्त कॅल्शियम कमी होईल. मीठ किडनीद्वारे अधिक कॅल्शियम उत्सर्जित करतं. ते मीठ कमी वापरण्याचा सल्ला देतात. त्यांच्या मते, एका दिवसात २३०० मिलीग्रामपेक्षाही कमी मीठ खावे.
- गोड स्नॅक्स : जास्त प्रमाणात गोड पदार्थांचे सेवन करणे केवळ हाडांसाठीच नाही तर सर्वच अवयवांसाठीही घातक आहे. साखरेचे सेवन केल्याने हाडांवर नकारात्मक परिणाम होतो याचा खरं तर काहीही थेट संबंध नाही, पण जेव्हा लोक जास्त प्रमाणात गोड खातात आणि आवश्यक पोषक तत्वांनी समृद्ध अन्नपदार्थ त्यांच्या शरीराला मिळत नाहीत तेव्हा हाडांचे नुकसान होऊ शकते.
- सोडा : जर तुम्ही खूप जास्त सोडा पित असाल तर ते तुमच्या हाडांसाठी हानिकारक ठरू शकते. दर आठवड्याला सात किंवा त्यापेक्षा अधिक सोडा किंवा कोल्ड ड्रिंक प्यायल्याने हाडांतील खनिज घनता कमी होऊ शकते आणि फ्रॅक्चरचा धोका वाढू शकतो. त्यांच्यामधील हिप फ्रॅक्चरचा धोका वाढतो.
- कॅफिन : कॅफिनचे सेवन स्त्रियांमधील हाडांची घनता कमी करू शकते. कॅफिन हाडांमधून
- कॅल्शियम बाहेर काढून टाकते आणि त्यांची ताकद कमी करते. असे मानले जाते की प्रत्येक १०० मिलीग्रॅम कॅफिन सुमारे ६ मिलीग्रॅम कॅल्शियम शोषून घेते.
- दारूचे सेवन : जे जास्त प्रमाणात मद्यपान करतात, त्यांच्या हाडांची घनता कमी होते. दिवसातून २ ते ३ ग्लासपेक्षा जास्त अल्कोहोलचे सेवन करू नये.
- इनफ्लेमेट्री फूड : टोमॅटो, मशरूम, मिरची, पांढरे बटाटे आणि वांगी यांसारख्या नाईट्रशेड भाज्यांमुळे हाडांमध्ये सूज निर्माण होऊ शकते. ज्यामुळे ऑस्टिओपोरोसिस होऊ शकतो. तथापि, या भाज्यांमध्ये इतर जीवनसत्त्वे आणि खनिजे असतात जी तुमच्या आरोग्यासाठी चांगली असतात. त्यामुळे मर्यादित प्रमाणात न चुकवता याचे सेवन करावे.
- कच्चा पालक : पालकमध्ये हाडांसाठी आवश्यक असलेले निरोगी कॅल्शियम असते परंतु त्यात ऑक्सलेट नावाचे पदार्थ देखील असतात, जे त्या कॅल्शियमचे प्रमाण कमी करू शकतात. अशा खाद्यपदार्थांबरोबरच तज्ञांनी शरीराची कॅल्शियम शोषण्याची क्षमता वाढवणारे पदार्थ खाण्याचीही शिफारस केली आहे.

विशीतच हाडे कमजोर?

पूर्वी लोक अगदी नव्वदी उलटली तरी फिट असायची, पण आता तेच प्रमाण अगदी विशी पंचवीशीत आलंय असं म्हटलं तर चुकीचं ठरणार नाही. आताच्या तरुणांना अगदी तिशीच्या आतच हाडांच्या समस्या सुरू होतात. हाडांमधून आवाज येणे, सांधेदुखी किंवा हाडांची कमकुवतता या समस्या तर सर्रास पाहायला मिळतात. याचं मुख्य कारण म्हणजे कॅल्शियमची कमतरता. आपल्या शरीरात कॅल्शियमचं महत्त्व खूपच मोठं आहे. हाडांची मजबुती टिकवण्यासाठी कॅल्शियम आवश्यक आहे आणि त्याचा नियमित पुरवठा नसेल तर हाडं कमकुवत होतात, सांधे दुखू लागतात आणि हाडांमधून आवाज येऊ लागतो. यासाठी आहारात काही विशेष पदार्थांचा समावेश करणे खूप महत्वाचे आहे.

- तिळाच्या बिया : तिळाच्या बियात मोठ्या प्रमाणात कॅल्शियम असतं. रोज एक चमचा तिळाच्या बिया खाल्ल्यास तुमच्या शरीरात कॅल्शियमचं योग्य प्रमाण राहतं. तिळाच्या बियांचा लाडू किंवा चटणीदेखील करून खाऊ शकता. हे हाडं मजबूत करतं आणि त्यांची लवचिकता वाढवते.
- मखणे : मखणे म्हणजेच कमळाच्या बियांचं फळ हे कॅल्शियम आणि प्रथिनांचा उत्तम स्रोत आहे. रोजच्या आहारात मखण्यांचा समावेश केल्यास हाडांच्या समस्या दूर होऊ शकतात. तुम्ही मखणे तळून किंवा त्याची मस्त रिसीपी बनवून सेवन करू शकता. हे र्जकच्या स्वरूपात खाण्यायोग्य असतं आणि त्यात कॅल्शियमचं प्रमाण खूप चांगलं असतं.
- अंजीर : अंजीर हे फळ फक्त चवीसाठीच नाही तर आरोग्यासाठीही खूप उपयुक्त आहे. त्यात कॅल्शियमचं प्रमाण जास्त असल्यामुळे ते हाडांसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. दररोज २-३ अंजीर खाल्ल्यास हाडांना आवश्यक पोषण मिळतं. यामुळे हाडं मजबूत होतात आणि

- सांधेदुखीपासून आराम मिळतो.
- रागी : रागी म्हणजेच नाचणी हे कॅल्शियमचं भांडार आहे. रागीचं पीठ वापरून भाकरी, डोसा किंवा खीर बनवता येते. रागीमुळे हाडांना मजबूत बनण्यास मदत होते आणि त्यात असलेलं नैसर्गिक कॅल्शियम हाडांची मजबुती टिकवण्यास मदत करतं.
- राजगिरा : राजगिरा हे एक असं धान्य आहे ज्यात भरपूर कॅल्शियम असतं. राजगिराचा लाडू किंवा खीर खाल्ल्यास हाडांना आवश्यक पोषण मिळतं. राजगिरात कॅल्शियमबरोबरच इतर महत्वाचे घटकही असतात, जे शरीरातील कॅल्शियम शोषण प्रक्रिया सुधारतात.
- कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे हाडांमधून आवाज येणे किंवा सांधेदुखी होणे सामान्य समस्या आहे, परंतु योग्य आहाराने ती नियंत्रित करता येते. या कॅल्शियमयुक्त पदार्थांचा समावेश आपल्या दैनंदिन आहारात करून आपण हाडांच्या आरोग्याची काळजी घेऊ शकतो आणि जीवनभर हाडं मजबूत ठेवू शकतो.



शॉर्ट न्यूज

अनधिकृत पाणी उपसा बंद करा

■ **श्रीगोंदा** : तालुक्यातील अनेक गावांतील पाझर तलाव व गाव तलावांमधून अनधिकृतपणे पाणी उपसा होत आहे.तसेच तलाव परिसरात विहिरींचे उत्खनन झाले असल्यामुळे पाण्याची पातळी घटत आहे. त्यामुळे ऐन उन्हाळ्यात तीव्र पाणी टंचाईला सामोरे जावे लागणार असून वेळीच पाझर तलावातील अनधिकृत पाणी उपसा करा अशी मागणी संभाजी ब्रिगेडचे तालुकाध्यक्ष शाम जरे यांनी केली आहे. अनधिकृत पाणी उपसा व विहिरींचे उत्खनन बंद करण्याबाबतच्या त्यांनी प्रशासनास निवेदन दिले.

नगर, शिर्डी, संगमनेरमध्ये भूमिगत विद्युत

■ **नगर** : नगर, शिर्डी, संगमनेरमधील दाट वस्ती, शाळा, बाजारपेठेच्या ठिकाणी भूमिगत विद्युत वाहिन्यांसाठी राज्य शासनाकडून निधी मिळविण्याचा प्रयत्न करू. जिल्ह्यातील विद्युत यंत्रणेच्या क्षमता संवर्धनाची कामे करण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे, त्यासाठी सर्व जुन्या उपकेंद्रांचे आणि वाहिन्यांचे सविस्तर सर्वेक्षण करण्यात यावे. अधिकाऱ्यांनी संवेदनशीलपणे नागरिकांच्या समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करावा, असे निर्देश पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी दिले. जिल्हाधिकारी कार्यालयात महावितरणच्या कामकाज आढावा बैठकीत ते बोलत होते.

टपरीधारकांचे

पुनर्वसनासाठी उपोषण सुरू

■ **शेवगाव** : येथील अतिक्रमण हटाव मोहिमेमुळे अनेक टपरी धारक व्यवसायिक बेसहारा झाले आहेत. त्यांचे तात्काळ पुनर्वसन करण्यात यावे या मागणीसाठी शेवगाव शहर संघर्ष समिती, भारतीय कम्युनिस्ट पक्षाच्या वतीने येथील क्रांती चौकात बेमुदत उपोषण सुरू करण्यात आले आहे. आंदोलनकर्त्यांनी नगर परिषदेस शहरातील वापर नसलेल्या शासकीय भूखंडांची दोन हेक्टर ४० आर जमिनीची यादी सादर करून तिथे टपरीधारकांचे पुनर्वसन करण्यात यावे असे सुचविले आहे.

दोन लाखांच्या दारू बाटल्यांची चोरी

■ **राहुरी खुर्द** : हद्दीतील साई आरव वाईन अँड बार नावाच्या दारू दुकानामध्ये अज्ञात चोरट्यांनी बियर व देशी दारूच्या दोन लाख रुपयांच्या बाटल्या लंपास केल्याची घटना घडली. राहुरी खुर्द हद्दीमध्ये साई आरव वाईन अँड बार नावाच्या देशी-विदेशी दारू दुकानामध्ये रात्रीच्या वेळी चोरट्यांनी चोरी केल्याची तक्रार दुकान मालक श्रीराम व्यंकटेश बुरा रा. राहुरी खुर्द ता. राहुरी यांनी दिली. अज्ञात चोरट्यांनी दुकानाचे शटर उचकटून देशी-विदेशी दारूचे बॉक्स चोरून नेल्याचे दिसून आले.

काळ्याबाजारात जाणारे रेशमचे धान्य पकडले

■ **जामखेड** : गरिबांच्या हक्काचे रेशनचे धान्य काळ्या बाजारात विक्रीसाठी घेऊन जात असल्याची माहिती जामखेडचे तहसीलदार गणेश माळी यांना मिळाली. त्यानंतर तहसीलदार माळी यांनी जांबवाडी रोडवर स्मशानभूमीजवळ पिकअप पकडली. यात ५५ हजार ९०० रुपयांच्या ४३ धान्याच्या गोण्या व एक पांढरा रंगाची पिकअप असा दोन लाख ५५ हजार ९०० रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे. याप्रकरणी पिकअप चालकासह चौघांविरोधात जामखेड पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

नारायणगावला सॅमसंग स्मार्ट कॅफेचे उद्घाटन

■ **नारायणगाव** : प्रतिनिधी

येथे न्यू हाय-फाय मोबाईल शॉपी यांच्या सॅमसंग स्मार्ट कॅफेचे उद्घाटन ह.भ.प. तुळशीराम महाराज सरकारचे यांच्या शुभहस्ते संपन्न.

या वेळी सामाजिक बांधिलकी जपत अंगणवाडी सेविका, आरोग्यसेविका, आशा वर्कर्स यांचा पैठणी देऊन सन्मान करण्यात आला. यावेळी नारायणगावचे उपसरपंच योगेश ऊर्फ बाबू पाटे, नारायणगाव पोलीस ठाण्याचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक मा. शेलार साहेब, सॅमसंगचे पुणे जिल्ह्याचे वितरक सागरशेट लुनावत, शाखा व्यवस्थापक आशिष गुप्ता, शैलेश धूत, यांच्या सह राजकीय, आध्यात्मिक, शैक्षणिक



क्षेत्रातील मान्यवर उपस्थित होते.

यावेळी सॅमसंगच्या वतीने घेण्यात आलेल्या लकी ड्रॉ चे विजेते मोहन डोंगरे यांना बुलेट मोटरसायकल प्रदान करण्यात आली.

श्री गोरक्षनाथ मंदिर १२ मार्चपर्यंत राहणार बंद

मूर्तीस वज्रलेप लावण्याच्या विधीस सुरुवात

■ **मांजरसुंबा** : प्रतिनिधी

येथील गोरक्षनाथ मंदिरातील श्री चैतन्य गोरक्षनाथ यांच्या मूर्तीस वज्र लेप लावण्याचा विधी शुक्रवार (ता. २८) पासून सुरू करण्यात आला आहे. त्यामुळे १२ मार्च पर्यंत मंदिर दर्शनासाठी बंद राहणार आहे, अशी माहिती गोरक्षनाथ देवस्थान ट्रस्टचे अध्यक्ष शंकराव कदम, उपाध्यक्ष जयराम कदम, सचिव गोरक्षनाथ कदम यांनी दिली आहे.



याबाबत देवस्थानने एक पत्रक जारी केले असून त्यामध्ये म्हटले आहे की, सर्व नाथभक्तांना कळविण्यात येते की, श्री चैतन्य गोरक्षनाथ महाराज यांच्या मूर्तीस वज्र लेप लावण्यात येत आहे. हे काम १२ मार्च पर्यंत सुरू राहणार आहे. या कालावधीत मंदिर बंद ठेवण्याचा निर्णय पंच कमिटीने घेतला आहे. त्यामुळे सर्व नाथ भक्तांनी या काळात सहकार्य करावे, असे आवाहन देवस्थान ट्रस्टच्या वतीने करण्यात आले आहे.

राज्यात ३० हजारांवर रोजगार निर्मिती होणार

१६६० पेट्रोल पंप सुरू होणार | मुख्यमंत्र्यांच्या सुचनेनंतर महसूल मंत्र्यांचा निर्णय



■ **मुंबई** : प्रतिनिधी

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी महाराष्ट्रात रोजगारनिर्मितीसाठी महत्त्वाचा निर्णय घेतला आहे. राज्यात जवळपास १६६० पेट्रोल पंपांना परवानगी देण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. तसेच प्रत्येक जिल्हाधिकारी कार्यालयात एक खिडकी सुरू करण्याचा देखील निर्णय महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी घेतला आहे.

मुख्यमंत्र्यांनी दिलेल्या सुचनेनुसार चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी एक खिडकी सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आहे. यावर बोलताना चंद्रशेखर बावनकुळे म्हणाले, राज्यात मोठ्या प्रमाणात प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष निर्मिती होईल. एका अहवालानुसार सुमारे ३० हजारांवर रोजगार निर्मिती होऊ शकेल. त्यामुळे रोजगारवाढीची सूचना स्वीकारून हा निर्णय घेतला आहे.

पेट्रोल पंप सुरू करण्याच्या निर्णयावर बोलताना चंद्रशेखर बावनकुळे म्हणाले, पेट्रोल पंप सुरू करण्याची प्रक्रिया पुढील तीन महिन्यात पूर्ण व्हावी

यादृष्टीने परवानगी देताना अत्यावश्यक आणि कमीत कमी अटी शर्ती ठेवता येतील का याबाबत आदर्श कार्यप्रणाली महसूल विभागाच्या अतिरिक्त मुख्य सचिवांनी तयार करावी. विभागीय आयुक्तांनी याबाबत तातडीने सूचना पाठवाव्यात, असे निर्देशही बावनकुळे यांनी दिल्या आहेत.

पुढे बोलताना चंद्रशेखर

बावनकुळे म्हणाले, राज्यात दोन हजार पेट्रोल पंप वाढवण्याचे नियोजन करण्यात आले आहे. पंप उभारणीमध्ये इंधन कंपन्यांना महसूल विभागाकडील एनएसए पोलिस, सार्वजनिक बांधकाम विभागातील विविध ना हरकत परवानगीच्या अडचणी दूर करण्यासाठी जिल्हाधिकारी कार्यालयात एक खिडकी सुरू करण्यात येईल, असे बावनकुळे म्हणाले. बावनकुळे यांच्या अध्यक्षतेखाली इंधन कंपन्यांच्या अडचणी, समस्यांचा आढावा घेण्यात आला आहे.

केंद्र सरकारने १६६० पंप मंजूर केले आहेत. मात्र परवानगी नसल्याने ते सुरू झाले नाहीत. हे पंप सुरू झाल्यानंतर सुमारे ३० हजार तरुणांना रोजगार मिळेल. राज्यात चार हजार रुपयांची गुंतवणूक होणार आहे. आजच्या स्थितीत रोजगारनिर्मिती व गुंतवणूक याला प्राधान्य असल्याने, एक खिडकी योजना सुरू करण्याचा निर्णय घेतला, अशी माहिती चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी दिली आहे.

(पान १ वरून)

एस.टी.बदनाम हुई.. गाडे तेरे लिए!

करण्यात आला. माध्यमांमधून त्याला मोठी प्रसिद्धी मिळाली.

स्वारेट आगाराची लक्तेर वेशीवर टांगण्यात आली. पण दुसरीकडे याच आगार प्रमुखांनी पत्रव्यवहार करीत कारवाई करण्याची विनंती पोलिसांना केली होती हे ही उघड झाले आहे. त्यातून पोलिसांनी हे किती गांभीर्याने घेतले हा संशोधनाचा विषय ठरावा. अशी घटना मुंबई, पुणे ऐवजी एखाद्या खेडेगावात घडली तर तिची एवढी गांभीर्याने दखल घेतली जात नाही, हे वास्तव आहे. मात्र पुणेकर सुजाण आणि जाणकार आहेत. यापुढे अशा घटना घडूच नये दुर्दैवाने घडल्याच तर घटनेनंतरचा स्टॅटबाजपणा, गोथळ बंद व्हायला हवा त्याउलट सतर्क राहायला हवे हे ही तितकेच खरे.

आकाश मास्टरमाईड !

सुरूवातीला पोलिसांनी खंडणी आणि खून असे दोन वेगवेगळे गुन्हे दाखल करून वाल्मिक कराडला केवळ खंडणीच्याच गुन्ह्यातच घेतले होते. यानंतर कराडला वाचविण्याचा प्रयत्न पोलीस करत असल्याचा आरोप झाला होता.

मात्र, आता पोलिसांनी दाखल केलेल्या आरोपपत्रानुसार वाल्मिक कराडलाच मुख्य आरोपी करण्यात आले आहे. वाल्मिक कराडच प्रमुख सूत्रधार ठरल्याने मंत्री धनंजय मुंडे यांच्याही अडचणीत वाढ होणार आहे. कारण दोघांचे निकटचे तसेच आर्थिक संबंध असल्याचे पुरावे समोर आले आहेत.

शेंडी व वांजोळी परिसरात दरोडा टाकणारी टोळी जेरबंद

२ लाख ५८ हजारांचा मुद्देमाल हस्तगत | पोलीस पथकावर दगडफेक करण्याचा आरोपीचा प्रयत्न

■ **नगर** : प्रतिनिधी

शेंडी (ता. अहिल्यानगर) व वांजोळी (ता. नेवासा) या परिसरात रात्रीच्यावेळी दरोडा टाकणारी टोळी स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने जेरबंद केली आहे. त्यांच्याकडून तब्बल २ लाख ५८ हजार रुपयांचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात आला आहे. याबाबत आरोपींना एमआयडीसी पोलिसांच्या ताब्यात देण्यात आले आहे.

तुषार सावंत भोसले (वय २७, रा.पिंपळगाव कौडा, ता.अहिल्यानगर), विकी संजय काळे (वय १८, रा.भोरवाडी, ता.अहिल्यानगर), सुशांत सुरेश भोसले (वय १९, रा.पिंपळगाव कौडा, ता.अहिल्यानगर), असे ताब्यात घेतलेल्या संशयीत आरोपींची नावे आहेत. स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक दिनेश आहिर यांना मिळालेल्या माहितीनुसार शेंडी येथील कजबे वस्तीवर रात्रीच्या वेळी तुषार भोसले याने त्याच्या साथीदारांसह दरोडा टाकला असल्याची खात्रीशीर माहिती मिळाली. तसेच त्याचा साथीदार विकी काळे हा भोरवाडी परिसरात आहे. त्यानुसार गुन्हे शाखेचे तीन पथके रवाना केली.

या पथकाने मिळालेल्या माहितीनुसार आरोपीचा पाटलाग केला. मात्र, पोलीस पथकावर आरोपीने दगडफेक करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र, स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने आरोपीच्या मुसक्या आवळल्या.



त्यांनी चोरीचे दागिने सोनार विनोद लक्ष्मण बुन्हाडे (रा.बुन्हानगर, ता.अहिल्यानगर) यास विकल्याचे समोर आले. पथकाने पंचासमक्ष सोनाराकडून ३० ग्रॅम वजनाचे २ लाख ५८ हजार रुपयांचे दागिने पंचासमक्ष हस्तगत केले.

ताब्यात घेतल्या आरोपींकडे अधिक चौकशी केली असता अविनाश सावत्या भोसले, रमेश सावत्या भोसले (दोन्ही रा. पिंपळगाव कौडा, ता.अहिल्यानगर), अभिजीत किरण भोसले, तपेश किरण भोसले, वैभव किरण भोसले (सर्व पसरा) (सर्व रा.धानोरा, ता.आष्टी, जि.बीड) यांनी केला असल्याचे सांगितले. तसेच नेवासा तालुक्यातील वांजोळी शिवारात १० ते ११ दिवसापूर्वी रात्रीच्या वेळी एका वस्तीवर दरोडा टाकल्याचे तपासात पुढे आले.

ही कारवाई स्थानिक गुन्हे शाखेचे तुषार धाकराव, अनंत सालगुडे, राजेंद्र वाघ व पोलीस अंमलदार दत्तात्रय हिंगडे, विश्वास बेरड, बापुसाहेब फोलाणे, हृदय घोडके, गणेश भिंगारदे, संतोष लोढे, ज्ञानेश्वर शिंदे, संदीप दरंदले, राहुल सोळुंके, पंकज व्यवहारे, सोमनाथ झांबरे, शाहीद शेख, गणेश धोत्रे, अशोक लिपणे, विजय ठोंबरे, किशोर शिरसाठ, बाळासाहेब गुंजाळ, बाळासाहेब खेडकर, विशाल तनपुरे, रवींद्र धुंगासे, जालिंदर माने, आकाश काळे, भाऊसाहेब काळे, रोहित येमुल, अमोल कोतकर, रोहित मिसाळ, अमृत आढाव, मनोज लातुरकर, सुनिल मालनकर, रमिजराजा आत्तार, भगवान थोरात, उमाकांत गावडे, महादेव भांडे, चंद्रकांत कुसळकर व महादेव लगड यांच्या पथकाने केली.

वाचकांच्या

लेखणीतून

पसारा



आपली मराठी संगीत नाटके हल्ली मागे पडल्यात जमा आहेत. आम्हाला मराठी पत्रकारिता शिकविणारे नाटककार, लोकसत्ता दैनिकाचे संपादक यांना आम्ही विद्यार्थ्यांनी या संदर्भात प्रश्न विचारला होता. त्याला त्यांनी उत्तर दिले होते, ... मी जोपर्यंत जिवंत आहे तोपर्यंत संगीत नाटकं लिहीतच राहणार! मला संगीत नाटके आवडायची आणि आवडतात. विद्याधर गोखले यांचे जय जय गौरीशंकर, गोविंद बल्लाळ यांचे संगीत संशयकल्लोड.... अशी कितीतरी नाटके मी पाहिलेली आहेत. संगीत रणदुंधी नाटकातले जगी हा खास वेड्यांचा पसारा माजला सारा या मुखड्याचे एक सुंदर पद मधुवंती दांडेकरांच्या मधुर आवाजात ऐकले होते. या जगात माणसाला जन्म मिळाला खरा. पण त्याचा हेतू काय, याचे उत्तर आजपर्यंत

कुणालाच सापडले नाही. कोण म्हणते, आपल्याला मानव जन्म लाभला तो देवाची भक्ती करण्यासाठी. कोण म्हणते, दानधर्म करण्यासाठी.... यातले एकही उत्तर मला आजपर्यंत पटलेले नाही! खरोखर मला तर मानव जन्म म्हणजे वेड्यांचा पसाराच वाटतो! कुणाला धन कमविण्याचे वेड, तर कुणाला घरे विकत घेण्याचे वेड..... एकाचढी एक वेड! काय पुसू नका!! माझा नातू, मुलीचा मुलगा, दीडदोन वर्षांचा असावा. घरात घोडा, वाघ, हरण जिराफ, बैलगाडी, मोटर कार अशी खेळणी घेऊन घरात खेळत होता. आई त्याला म्हणाली, अरे खेळण्यांच्या हा किती पसारा? जमा करून ठेव बरं तो. आपल्याला न्हाऊ कराचाय आता. मग माथलेक खेळण्यांचा पसारा आवरून ठेवीत. हे मधून मधून घडतच असे. पसारा हा शब्द नातवाच्या डोक्यात चांगलाच घर करून बसला होता. एकदा त्याला खेळीचा ट्रेमधली खेळणी हवी होती. तो आईला म्हणाला, मला पसारा दे ना. मला खेळायचंय.

नाना ढवळे

८२८६९१३२२३

निघोज, ता. पारनेर, जि. अहमदनगर.

उत्कृष्ट सेवा,स्वादिष्ट जेवण आणि अविस्मरणीय अनुभवांसाठी

**आपल
हॉटेल आगत्य**

तुमच्या सैवैसाठी हजर आहे..!



📍 धोत्रे बुजुगर-कल्याण हायवे. ☎️ +91 8698 477 213 🌐 aagatya_restaurant

पुस्तके जीवनाचा अनुभव समृध्द करतात

संजय भास्कर जोशी यांचे प्रतिपादन



► पारनेर : प्रतिनिधी

पुस्तके वाचल्याने आपले दुःख किती छोटे आहे याची जाणीव होते. पुस्तके जीवनाचा अनुभव समृध्द करतात असे प्रतिपादन प्रसिध्द लेखक व साहित्यिक संजय भास्कर जोशी यांनी केले.

पारनेर येथील न्यू आर्टस, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेजमध्ये मराठी भाषा गौर दिनाचे औचित्य साधून विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यावेळी जोशी हे बोलत होते. जिल्हा मराठा विद्या प्रसारक समाज संस्थेच्या गव्हर्निंग कौन्सिलचे सदस्य डॉ. भाऊसाहेब खिलारी हे कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी

होते. यावेळी बोलताना जोशी म्हणाले, आपल्या भाषेचे साहित्य दररोज वाचल्यास खऱ्या अर्थाने भाषा दिन साजरा होईल. सध्याच्या स्थितीमध्ये वाचन संस्कृती लोप पावत चालली असल्याचे सांगत अनेक अभ्यासक चिंत व्यक्त करताना दिसतात. परंतु वाचन संस्कृती मोठया प्रमाणात समाजामध्ये रुजलेली आहे. मराठीमध्ये अनेक उत्कृष्ट दर्जाची पुस्तके उपलब्ध आहेत. अशी पुस्तके वाचून जीवनाला समृध्द करावे. आपल्या भाषेतील विविध ग्रंथ वाचणे म्हणजे भाषेवर प्रेम करणे होय असे जोशी यांनी सांगितले.

साहित्य वाचनाचा संकल्प करा

मराठी भाषेला समृध्द अशी परंपरा आहे. राजकीय उदासिनतेमुळे मराठी भाषेकडे दुर्लक्ष झाले हे नाकारून चालणार नाही. मराठीतील उत्कृष्ट दर्जाचे साहित्य वाचनाचा संकल्प या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने सर्वांनी करावा.

डॉ. भाऊसाहेब खिलारी

निबंध स्पर्धेचे बक्षिस वितरण

मराठी भाषा संवर्धन पंधरवडयानिमित्त महाविद्यालयाच्या वतीने आयोजित करण्यात आलेल्या निबंध स्पर्धेत सहभागी झालेल्या शैनेश धुमाळ, साक्षी औटी, श्वेता येणारे, पुजा कावरे या विद्यार्थ्यांना यावेळी बक्षिस वितरण करण्यात आले.

या कार्यक्रमास महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. रंगनाथ आहिर, अंतर्गत गुणवत्ता सिध्दता कक्षाचे समन्वयक डॉ. दत्तात्रेय पुंंगाडे, विद्यार्थी विकास अधिकारी डॉ. रवींद्र देशमुख, मराठी विभाग प्रमुख डॉ. हरेश शेळके, आदी प्राध्यापक व विद्यार्थी मोठया संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. माया लहारे यांनी केले तर डॉ. नंदकुमार उदार यांनी सुत्रसंचलन केले.

बाबुर्डी येथे महाराष्ट्र केसरीची निवड चाचणी स्पर्धा

बाबुर्डीकरांकडून जय्यत तयारी जिल्हाभरातून स्पर्धक येणार

► बाबुर्डी : प्रतिनिधी

आमदार रोहित पवार यांच्या पुढाकारातून आयोजित करण्यात येणाऱ्या महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेची निवड चाचणी स्पर्धा खासदार नीलेश लंके यांच्या मार्गदर्शनाखाली रविवार दि. ९ मार्च रोजी पारनेर तालुक्यातील बाबुर्डी येथे घेण्यात येणार असल्याची माहीती सरपंच प्रकाश गुंड व आरसीजी ग्रुपचे अध्यक्ष लाला भोंडवे यांनी दिली.

खा. नीलेश लंके यांच्या वाढदिवसाचे औचित्य साधून आरसीजी ग्रुपने या स्पर्धेसाठी पुढाकार घेतला असून गादी व माती विभागातील स्पर्धां सकाळी ११ वाजल्यापासून घेण्यात येणार आहे. खा. नीलेश लंके व आमदार रोहित पवार यांच्या उपस्थितीत या स्पर्धेचे उद्घाटन करण्यात येणार आहे. या स्पर्धेसाठी सकाळी ९ वाजल्यापासून वजनने घेण्यास सुरुवात करण्यात येणार आहेत.

महाराष्ट्र राज्य कुस्तीगीर परिषदेच्या मान्यतेने तसेच जिल्हा तालीम संघ व पारनेर



तालुका तालीम संघाच्या सहकार्याने पार पडणाऱ्या महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी घेण्यात येणा-या या निवड चाचणीमध्ये ५७,६१, ६५, ७०,७४, ७९, ८६,

विजेत्यांना चांदीची गदा

या स्पर्धेत गादी व माती विभागात सुल्या गटामध्ये विजेतेपद पटकाविणाऱ्या म्हाास आरसीजी ग्रुफच्या वतीने चांदीची गदा भेट देण्यात येणार आहे. कुस्ती शौकीनांसाठी पर्वणी असलेल्या महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेची चावणी स्पर्धा बाबुर्डी येथे घेण्याचा बहूमान मिळाल्याबद्दल बाबुर्डी ग्रामस्थांच्या वतीने खा. नीलेश लंके यांच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त केली.

जि.प.शाळेत तयारी

बाबुर्डीच्या जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळेमध्ये ही स्पर्धा घेण्यात येणार असून त्यासाठी गादी तसेच मातीचे मैदान तयार करण्याचे काम हाती घेण्यात आले आहे. ही स्पर्धा पाहण्यासाठी येणाऱ्या प्रेक्षकांसाठी तसेच स्पर्धेत सहभागी स्पर्धकांसाठी विविध सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी नीलेश लंके प्रतिष्ठानचे सदस्य कामाला लागले आहेत.

९२, ९७, १२५ या वजनगट स्पर्धा घेण्यात येणार आहेत.

मळगंगा यात्रोत्सवापुर्वी कुंड रस्त्याची दुरुस्ती

आ. काशिनाथ दाते यांची ग्वाही



■ निघोज ते कुंड या रस्त्याच्या दुरुस्तीच्या मागणीचे निवेदन आ. काशिनाथ दाते यांना मळगंगा ट्रस्टच्या शिष्टमंडळाने सादर केले.

► निघोज : प्रतिनिधी

राज्यातील लाखो भाविकांचे श्रध्दास्थान असलेल्या निघोज येथील जागृत देवस्थानच्या यात्रोत्सवापुर्वी निघोज ते कुंड रस्त्याची दुरुस्ती करण्याची ग्वाही आमदार काशिनाथ दाते यांनी दिली.

मळगंगा देवीचा यात्रोत्सव एप्रिल महिन्यामध्ये आहे. निघोज गावात व कुंड पर्यटन स्थळावर मोठी यात्रा भरते. या यात्रेसाठी राज्यभरातून लाखो भाविक निघोजला हजेरी लावतात. मात्र निघोज ते कुंड या रस्त्याची अत्यंत दुर्दशा झाल्याने वाहनचालकांना मोठा मनस्ताप सहन करावा लागतो. लहान मोठया अपघातांना आमंत्रण मिळते.

भाविकांची होणारी संभाव्य

गैरसोय टाळण्यासाठी मळगंगा ग्रामीण विकास ट्रस्टच्या पदाधिकाऱ्यांनी या रस्त्याच्या दुरुस्तीसंदर्भात आ. काशिनाथ दाते यांची भेट घेऊन निवेदन सादर केले. विश्वस्त विट्ठल कवाड, रोहिदास लामखडे, शिवबा संघटनेचे अध्यक्ष अनिल शेटे, वृक्षप्रेमी पोपटराव रसाळ यांनी या रस्त्याची तातडीने दुरुस्ती करण्याची मागणी केली.

विश्वस्त मंडळाच्या मागणीचा सकारात्मक विचार करून यात्रोत्सव सुरू होण्यापूर्वी या रस्त्याची दुरुस्ती करण्यासंदर्भात बांधकाम विभागाला सुचना देण्याची ग्वाही आ. दाते यांनी या शिष्टमंडळास दिली.

► पारनेर : प्रतिनिधी

समाजकल्याण विभाग तसेच आदिवासी विभागामार्फत राबविण्यात येणाऱ्या योजनांपासून तालुक्यातील नागरिक वंचित असून या योजनांचा लाभ प्रत्येक व्यक्तीला झाला पाहिजे अशी आग्रही मागणी लोकशाही जागर समितीच्या वतीने पंचायत समितीचे गटविकास अधिकारी दयानंद पवार यांच्याकडे करण्यात आली.

पारनेर तालुक्यात ग्रामपंचायत स्तरावर ग्रामसेवकांकडून समाजकल्याण विभाग तसेच आदिवासी विभागाच्या विविध योजना नागरिकांपर्यंत पोहचविल्या जात नाही. योजनांची माहीती सांगितली जात नाही. गटविकास अधिकारी दयानंद पवार यांनी कशी कुचराई करणाऱ्या गाव पातळीवरील ग्रामसेवकांवर कारवाई करावी अशी मागणी संविधान जागर समितीचे अध्यक्ष सचिन नगरे यांनी



निवेदनाद्वारे केली. ईश्वर भोसले हे त्यांच्यासमवेत होते.

संविधान जागर समितीने दिलेल्या निवेदनाची गांभीर्याने दखल घेऊन गाव पातळीवर ग्रामसेवकांकडून विविध योजना जनतेपर्यंत पोहचविण्यात कुचराई केली जात असेल तर कारवाई करण्याची ग्वाही गटविकास अधिकारी दयानंद पवार यांनी दिली.

यासंदर्भात बोलताना मागासवर्गीय तसेच आदिवासी बांधवांना समाजाच्या मुख्य प्रवाहात आणण्यासाठी शासनामार्फत विविध योजना राबविण्यात येतात. शासनाचा हेतू चांगला असला तरी या योजनांची अंमलबजावणी करणारे कर्मचारी कुचराई करत असल्याने मागासवर्गीय, आदिवासी बांधव विविध चांगल्या योजनांपासून वंचित राहतात. अनेक ग्रामपंचायतींमधून या योजनांसाठी आलेला निधी परत गेल्याचीही उदाहरणे आहेत. वंचित घटकांची जीवन सुसाहय करण्यासाठी ग्रामसेवकांनी पुढाकार घेणे अपेक्षीत असताना त्यांच्याकडून मात्र योजनांकडे अक्षम्य दुर्लक्ष होते हे दुर्दैव आहे. ज्येष्ठ समाजसेवक अण्णा हजारे यांनी समाजव्यवस्था तंदुरुस्त करण्यासाठी मोठा संघर्ष केला आहे. त्याच तालुक्यात ग्रामसेवकांकडून कुचराई होत असल्याबद्दल नगरे यांनी दुःख व्यक्त केले.

आनंदाबाईच्या स्मृतीप्रित्यर्थ देणऱ्या; तनपुरे परिवाराची सामाजिक बांधिलकी

► निघोज : प्रतिनिधी

१०२ व्या वर्षी अखेरचा श्वास घेतलेल्या आनंदाबाई किसन तनपुरे यांच्या स्मृती जपण्यासाठी तनपुरे परिवाराच्या वतीने विविध देणऱ्या देत आपली सामाजिक बांधिलकी जपली आहे.

पोपट उर्फ पवन महाराज तनपुरे, शिवसेनेचे निघोज, अळकुटी जिल्हा परिषद गट प्रमुख बाबाजी तनपुरे, सेवा संस्थेच्या माजी चेअरमन सविता तनपुरे यांच्या या योगदानाचे सर्वत्र कौतुक करण्यात येत आहे.

आनंदाबाई तनपुरे यांना श्रध्दांजली अर्पण करण्यासाठी नगर जिल्हयासह पुणे, मुंबई येथून विविध संस्थांचे पदाधिकारी तसेच ग्रामस्थ उपस्थित होते. अनेकांनी आनंदाबाई यांच्या कार्यास उजाळा देत त्यांना श्रध्दांजली अर्पण केली. यावेळी मळगंगा ग्रामीण विकास



आईची सेवा

यावेळी प्रवचन सेवा देताना अक्षय महाराज उगले यांनी तनपुरे परिवाराने आनंदाबाई यांच्या केलेल्या सेवेचे कौतुक केले. आईने शंभरी पार केल्यानंतर त्यांचा अभिष्टचिंतन सोहळा आयोजित करून तनपुरे परिवाराने आईप्रती दाखविलेली कृतज्ञता वाखणण्याजोगी असल्याचे त्यांनी नमुद केले. तनपुरे परिवाराने घालून दिलेल्या आदर्शातून विशेषतः युवा पिढीने प्रेरणा घेण्याचे आव्हान त्यांनी केले.

अजित पवार गटाची सभासद नोंदणी मोहीम

गट, गण निहाय नियोजन

► पारनेर : प्रतिनिधी

उपमुख्यमंत्री अजित पवार, प्रदेशाध्यक्ष सुनील तटकरे यांच्या सुचनेनुसार आ. काशिनाथ दाते, जिल्हाध्यक्ष अशोक सावंत यांच्या मार्गदर्शनाखाली तालुकाध्यक्ष विक्रमसिंह कळमकर यांनी पक्षाची सभासद नोंदणी मोहीम हाती घेतली असून गट, गणनिहाय नियोजन करण्यात आले आहे. अळकुटी व निघोज गणात आ. दाते यांच्या अध्यक्षतेखाली सभासद नोंदणी मोहीमेस प्रारंभ करण्यात आला.

आगामी जिल्हा परिषद, पंचायत समिती निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर अनेक नेत्यांना या निवडणुकीचे वेध लागले असून प्रत्येक नेता कार्यकर्ता आपले स्थान भक्कम करण्याच्या तयारीत आहे. या पार्श्वभूमीवर आपल्या पक्षाकडे जास्तीत जास्त नेते कार्यकर्त्यांना आकर्षित करण्यासाठी अजित पवार गटाकडून प्रयत्न सुरू झाले आहेत.



एकदिलाने कामाला लागा

नुकत्याच पार पडलेल्या विधानसभा निवडणूकीत मिळालेला जनाधार अधिक भक्कम करण्यासाठी जनतेमध्ये जाऊन त्यांच्या प्रश्नांची सोडवणूक करा. एकदिलाने व एकजुटीने कामाला लागा.

आमदार काशिनाथ दाते

विधानसभा सदस्य

स्वाभिमानी कार्यकर्त्यांचा सन्मान

पक्ष संघटना वाढविण्यासाठी सभासद नोंदणी करणे अत्यंत आवश्यक आहे. सभासद नोंदणीच्या माध्यमातून सामान्य लोकांना पक्षासोबत जोडता येणार आहे. सभासद नोंदणीचा फायदा आगामी जिल्हा परिषद, पंचायत समितीच्या निवडणुकीमध्ये पक्षाला होणार आहे. तालुक्यातील अनेक कार्यकर्ते राष्ट्रवादी काँग्रेसमध्ये सहभागी होण्यास उत्सुक आहेत. राष्ट्रवादीच्या जु न्या स्वाभिमानी कार्यकर्त्यांना योग्य तो सन्मान देत पक्षात प्रवेश देउन पक्ष बळकट करण्याचा प्रयत्न आहे.

विक्रमसिंह कळमकर

तालुकाध्यक्ष

येणारा काळ राष्ट्रवादीचा हवा

येणारा भविष्यकाळ राष्ट्रवादी काँग्रेसचा असला पाहिजे. त्यासाठी कार्यकर्त्यांनी घरोघर जाऊन पक्ष संघटना वाढीसाठी सभासद नोंदणी करावी. आ. काशिनाथ दाते यांचे नेतृत्व पक्षाला लाभले आहे. त्यांच्या नेतृत्वाखाली तालुकाध्यक्ष विक्रमसिंह कळमकर व इतर पदाधिकाऱ्यांनी पक्षाचा विस्तार करावा.

अशोक सावंत

जिल्हाध्यक्ष

आईवडिलांच्या कविता ऐकून विद्यार्थ्यांना अश्रू अनावर !

किसान महाविद्यालयात मराठी भाषा गौरव दिन

► पारनेर : प्रतिनिधी

नका विचारू कुणीही...माय केवढी केवढी... कधी कळायची नाही.... माय आभाळाएवढी... या आणि अशा आईवडील, कन्यादान, शेतकरी जीवन आणि देशप्रेमावर आधारित एकाहून एक सरस कवितांची बरसात आणि त्यात न्हाऊन निघालेले विद्यार्थी रसिक... अशा मंतरलेल्या वातावरणास आईवडिलांच्या कविता ऐकताना विद्यार्थी एवढे भाऊक झाले की, त्यांना आपले अश्रू आवरता आले नाहीत.

पारनेर येथील किसान कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात मराठी भाषा गौरव दिन साजरा करताना कवी संमेलनाचे आयोजन करण्यात आले होते. उद्घाटन समारंभाच्या अध्यक्षस्थानी किसान इंटरनॅशनल अकडमीचे संस्थापक चंद्रकांत चेडे होते तर कवी संमेलनाच्या अध्यक्षपदी गझलकार कवी संजय पठाडे होते. कारभारी



बाबर, डॉ. प्रवीण जाधव, डॉ. हरेश शेळके, संदीप राठोड व साहेबराव घुले हे निर्मात्र कवीम्हणून उपस्थित होते.

प्राचार्य डॉ. विशाल साळवे यांनी कवींचे स्वागत केले. त्यानंतर उत्तरोत्तर रंगत गेलेल्या कवी संमेलनात विद्यार्थी श्रोत्यांना एकाहून एक सरस कवितांची मेजवानी मिळाली. संदीप राठोड यांची शान मराठीची ही कविता दाद मिळवून गेली. साहेबराव घुले यांच्या कन्यादान या गझलेने श्रोत्यांना भावूक केले. कारभारी बाबर यांनी शेतकऱ्यांचे दुःख मांडले. डॉ. हरेश शेळके यांनी आनंद शोधताना ही रचना सादर केली.

युवा पिढीला नवी दृष्टी !

कवी संमेलनानंतर बोलताना किसान अँकेडमीचे संस्थापक चंद्रकांत चेडे म्हणाले, संस्कार हरवत चाललेल्या युवा पिढीला अशा कवी संमेलनातून नवीच नवी दृष्टी मिळेल. पारनेरच्या मातीत असे प्रतिभावन कवी असल्याचा सार्थ अभिमान वाटतो असे गौरवोद्गारही त्यांनी काढले.

डॉ. प्रवीण जाधव यांच्या कोळसा या कवितेने विद्यार्थी आंतमूक झाले. तर गझलकार संजय पठाडे यांच्या माय आभाळाएवढी ही कविचा ऐकताना विद्यार्थी श्रोत्यांसह सर्वांनी अनावर झालेल्या भावनांना अश्रूंच्या रुपाने वाट मोकळी करून दिली.

कवी संमेलनाला तिनशेहून अधिक विद्यार्थी, शिक्षक, प्राध्यापक उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा. ज्योती वारुंज यांनी केले. आभार प्रा. प्रियंका जवक यांनी मानले तर प्रा. सुनिता गायकवाड यांनी सूत्रसंचालन केले.