

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

निरोगी



चिमुकल्यांना चायनिजची सवय घातक

हल्ली लहान मुलांना चटपटीत पदार्थ खायला आवडतात. त्यांना घरी केलेला वरण- भात किंवा भाजी पोळी नकोशा होतात. पण त्यांना तिखट आणि तळलेले पदार्थ दिसले तर असे पदार्थ मुलं मटामट गिळतात. हल्ली अगदी एक वर्षाचे मुलं देखील असे चटपटीत पदार्थ खाण्याच्या आहारी गेलेले आहेत. तिखट किंवा कितीही जड आणि खायला कठीण असे पदार्थ असले तरी ते लहान बाळांकडून खाल्ले जातात. भारतात सर्वाधिक खाल्ला जाणारा पदार्थ म्हणजे 'चायनीज' चीनमध्येही जसे बनवले जात नाही तसे चायनीज भारतात मिळते. भारतात मिळणारे चायनीज चटपटीत आणि चटकदार असते. पण लहान मुलांना याची सवय लावणे महागात पडू शकते. लहान मुलांना त्याचा काय त्रास होऊ शकतो ते जाणून घेऊया...

॥ पोट बिघडणे

लहान मुलांचे पोट लगेच बिघडते. चायनीजमध्ये इतके मसाले असतात की, त्यामुळे त्यांचे पोट लगेच बिघडू शकते. त्याची थोडी वेगळी चव असल्यामुळे ते खाण्याची इच्छा मुलांना होते. अनेकदा मुलं घरचं खात नाहीत. पण हे पदार्थ खातात म्हटल्यावर डोक्याला ताप म्हणून त्यांना आवडीचे पदार्थ देतात. पण त्यामुळे मुलांना जुलाब होण्याची शक्यता असते. लहान मुलांना पोट बिघण्याचा त्रास झाला की, तो निस्तरताना अधिक त्रास होतो. त्यामुळे चायनीज खाण्याची सवय लागली असेल तर ती सवय आताच सोडून द्या.

॥ शौचाला त्रास होणे

चायनीज पदार्थ घरी जरी बनवले तरी देखील आपण त्यामध्ये व्हिनेगर आणि वेगवेगळे सॉस घालतो. या सॉसमध्ये असलेले घटक लहान मुलांच्या पोटासाठी अजिबात चांगले नसतात. त्यामुळे मुलांचे पोट बिघडू शकतेच. पण काहीना त्यामुळे शी न होण्याचा त्रास देखील होऊ लागतो. खूप जणांना अशावेळात पोट साफ होत नाही. चायनीज चटपटीत असते की, त्यानंतर जर योग्य प्रमाणात पाणी प्यायले गेले नाही तरी देखील त्याचे नुकसान होऊ शकते. त्यामुळे मुलांच्या पोटाचे आरोग्य चांगले ठेवायचे असेल तर तुम्ही नक्कीच असे पदार्थ वगळायला हवेत.

तोंड फुटणे

चटपटीत पदार्थ खाल्ल्यामुळे अगदी मोठ्यांनाही होणारा त्रास म्हणजे तोंड फुटणे. यालाच आपण अल्सर असे म्हणतो. मोठ्यांना अल्सर झाला तर त्यांना सांगता येते. पण लहान मुलांना ते सांगता येत नाही. त्यामुळे ते खूप चिडचिड करू लागतात. त्यांना रोजचे जेवण खाता देखील येत नाही. अल्सरचा त्रास सतत होणे लहान मुलांच्या आरोग्यासाठी अजिबात चांगले नाही. त्यामुळे लहान मुलांना तुम्ही या सगळ्या गोष्टी देणे थांबवा. त्यामुळे तुमच्या मुलाचे आरोग्य धोक्यात येते. असा त्रास झाला असेल तर मुलांना तूप खायला द्या त्यामुळे त्यांना आराम मिळण्यास मदत मिळेल. लहान मुलांच्या आहारात चांगल्या गोष्टी असणे फारच गरजेचे असते. बरेचदा लहानपणी लावलेल्या या सवयी मोठेपणी अधिक त्रासदायक ठरू शकतात. लहान मुलांमधील स्थूलपणा हा देखील यासाठी कारणीभूत ठरू शकतो. त्यामुळे आरोग्याची योग्य काळजी घ्या.

अंडे कच्चे खावे का?

कोणी आहारात काही गोष्टी समाविष्ट करायला सांगितल्या की आपण त्याचे फायदे ऐकून डोळे झाकून त्याचा समावेश आहारात करतो. पूर्वीच्या काळी खूप जण त्यांच्या आहारातील कच्च्या अंड्याविषयी अनेकदा सांगत असत. कच्चे अंड ? शी शी कसे काय खाऊ शकतात. खूप जणांना अंड्याचा वास देखील आवडत नाही. पण काही जण आहारात अंड्याचा समावेश असा करतात. तुम्हीही कच्चे अंड खात असाल तर तुम्हाला त्याचे परिणामही माहीत असायला हवे. जाणून घेऊया कच्चे अंडे खाण्याचे शरीरावर होणारे परिणाम...

अंड्यामध्ये प्रोटीन असते हे आपण सगळेच जाणतो. त्यासाठी आपण आहारात अंड्याचा समावेश हा वेगवेगळ्या रेसिपीच्या माध्यमातून करत असतो. पण जे बॉडी बिल्डींग करतात ते प्रोटीन्स अधिक मिळावे यासाठी कच्चे अंडे खातात. असे मानले जाते की, कच्चे अंडे खाल्ल्यामुळे जास्त प्रोटीन मिळते. म्हणून शेक्स किंवा असे काही पिणारे लोक त्यामध्ये कच्चे अंडे घालतात. त्यामुळे त्यांना थेट प्रोटीन मिळते. पण हल्ली खूप कमी जण कच्ची अंडी खायला दिसतात.

असे करावे

अंड्याचे सेवन

अंडी कच्ची खाल्ली तर ती आरोग्यासाठी घातक ठरू शकतात. पण तुम्ही अंडी शिजवून खाल्ली तर त्याचे फायदे मिळण्यास मदत मिळते. त्यामुळे तुम्हाला प्रोटीन मिळवण्यासाठी तुम्ही अंडी ही वेगवेगळ्या पद्धतीने आहारात समाविष्ट करायला हवी. अंडी उकडून, त्याची आमटी करून किंवा त्याचे आम्ब्लेट करून तुम्ही खाल्ले तर तुम्हाला त्याचा त्रास होत नाही. उलट कच्च्या अंड्यामुळे होणारी समस्या यामुळे टळते.

कच्च्या अंड्याचे सेवन करण्याचे दुष्परिणाम

कच्च्या अंड्याचे सेवन करत असाल तर तुम्हाला त्याचे दुष्परिणाम माहीत असायला हवेत...

- अंडे कच्चे असेल तर त्यापासून इन्फेक्शन होण्याची शक्यता असते. कारण कच्च्या बलकावर काहीही न केल्यामध्ये जर काही असेल तर ते तुम्हाला बाधू शकते.
- कच्चे अंडे हे पचण्यास कठीण असते. एखाद्याला कच्चे काहीही खावची सवय नसेल तर त्यांना यापासून त्रास होऊ शकतो.
- एखादा पदार्थ खाल्ल्यावर आपल्याला जसा त्रास होऊ शकतो. तसा तुम्हाला काही तासांनंतर उलट्यांचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे तुम्ही अंडे खाऊ नका.
- अंडं शिळं झालेलं असेल तर त्यामध्ये काही घटक बदलत असतात. त्यामुळे तुम्ही अशा अंड्याचे सेवन केले तरी देखील तुम्हाला त्याचा त्रास होऊ शकतो.
- कच्च्या अंड्याच्या सेवनामुळे जुलाब होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे तुम्ही अंड खायला विचार करा.
- कच्च्या अंड्याचे सेवन केल्यामुळे पोटदुखीचा त्रासही होऊ शकतो. ज्याचे रुपांतर जुलाबमध्ये होऊ शकते.



ध्या काळजी

गर्भधारणा झाली असे कळाले की खूप जणांचा उत्साह वाढतो. त्यांना काय करावे आणि काय करू नये असे होऊन जाते. त्यामुळे अशावेळी हेल्दी खाण्याचा नादात बरेचदा चुकीच्या गोष्टी खाल्ल्या जातात त्यामुळे तुम्ही असे करण्यापेक्षा तुम्ही रोजचा पण नियमित आहार घ्या. जेवणाच्या वेळा चुकवू नका. जेवणाच्या वेळा आणि कामाच्या वेळा यांचे भान ठेवा. त्यामुळे नक्कीच तुम्हाला त्याचा त्रास होत नाही.

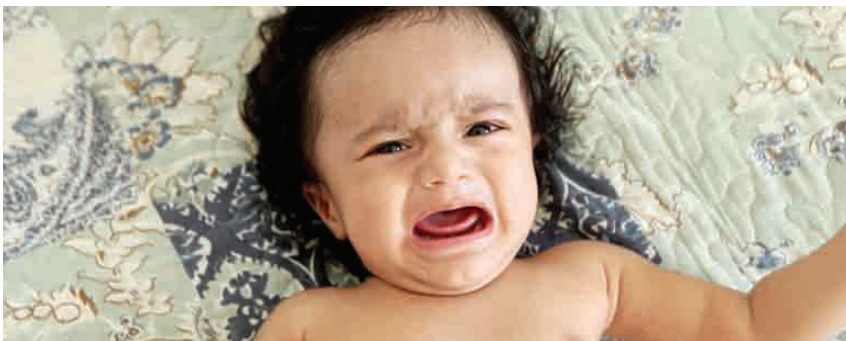
व्यायाम

खूप जण या दिवसात खूपच आळशी होऊन जातात किंवा अधिक काम करू लागतात. दोन्ही गोष्टी या आरोग्यासाठी तशा हानिकारकच म्हणाव्या लागतील. कारण गर्भधारणेच्या वेळी अतिशय सुस्त असूनही चालत नाही. त्यामुळे शरीर सुजण्याची शक्यता जास्त असते. व्यायाम हा कितीही चांगला असे म्हटले तरी देखील व्यायाम हा काही जणांसाठी त्रासदायक ठरू शकतो. त्यामुळे तुम्ही कोणाचा तरी सल्ला घेतल्याशिवाय आणि मार्गदर्शक असल्यासच व्यायाम करावा. काही जणांची गर्भधारणा ही अत्यंत नाजूक अशी असते. त्यामुळे त्यांना विशेष काळजी घ्यावी लागते.

वाचन आवड

हल्ली फोन बाहेर कोणाचेही विश्व नाही. काही झाले तरी फोन हातात असतो. अनेक गरोदर बायका तासनंतास फोनवर असतात. त्यामुळे डोळ्यांना तर त्रास होतोच शिवाय आपल्या बाळावरील गर्भसंस्कार देखील चांगले होत नाही. त्या ऐवजी शक्य असेल तितके तुम्ही वाचयाला हवे. तुम्ही जितके वाचाल तितके तुमच्यासाठी नक्कीच चांगले असते. त्यामुळे तुम्ही वाचनाची सवय लावून घ्या. पुस्तकं वाचताना चांगली अशी पुस्तके वाचावीत. त्यामुळे मन शांत राहण्यास मदत मिळते. आता गर्भधारणा झाली असेल तर या काही गोष्टी लक्षात घेऊन नक्कीच काळजी घ्या.

झोपेतून उठून बाळ रडतंय?



मुलं लहान असताना विशेषतः अशा वयात ज्या वेळात त्यांना काय दुखत खुपत त्यांना सांगता येत नाही. त्यामुळे त्यांना नेमका कसला त्रास होतोय हे कळायला बरेचदा वेळ जातो. अशातच काही लहान मुलं झोपेतून अचानक रडत उठतात. त्यांचे रडणे इतके असते की, त्यांना काय झाले हे आपल्याला काही वेळ कळत नाही. आधीच झोपमोड आणि लहान बाळांचे रडणे यामुळे पालकांनाही गोंधळायला होतो. पण झोपेत लहान मुलं रडण्यामागे काही ठराविक कारण असू शकतात. त्यानुसार पालकांनी तयारी केली तर तुम्हाला त्रासही होणार नाही आणि मुलांना शांत करणेही सोपे जाईल...

- पोटदुखी : अनेकदा मुलांना पोटात कळ येते. त्यांनी जे दिवसभरात खाल्ले असेल ते अन्नपदार्थ त्यांना पचले की नाही की त्यांच्या पोटात गॅस तयार होतो. लहान मुलांच्या पचनाची शक्ती थोडी मंदच होत असते. त्यातच जर त्यांनी काही जंक फूड किंवा चीझ, बटाटा, डाळी असे काही पदार्थ खाल्ले असतील तर त्यांना गॅस होऊ शकतो. लहान मुलं खूप जास्त पादतात. पण रात्री झोपेत असताना त्यांना पोटात होणारी हालचाल कळत नाही. त्यांना पोटातून हवा जाण्याची संकल्पना नसल्यामुळे त्यांना अचानक रडू कोसळते. पोटात गॅस झाला की, हवा ही हळूहळू पास होते. कधी कधी लहान बाळ पादल्यानंतर हसते याचे कारण त्याला बरे वाटत असते. त्यामुळे पोटदुखीचा त्रास होत असेल तरी देखील मुलं झोपेतही भोकाड पसरतात.
- कानदुखी : वातावरणाचा त्रास लहान मुलांना पटकन होतो. थंडी किंवा उष्णता वाढली की, कानदुखीचा त्रास अनेकांना बळावतो. अगदी तान्हे बाळ असेल किंवा थोडे बोंबडे बोलणारे बाळही कानदुखीच्या त्रासाने त्रस्त असेल तर त्याला काय होते हे सांगता येत नाही. अशावेळी बाळ रडत राहते. त्यांना काय होते हे सांगता येत नाही. कानदुखी झाली की बाळ सतत रडत राहते. कानदुखीसाठी काही डॉप्स तुम्ही डॉक्टरांकडून घेऊ शकता. कानदुखीमुळे डोक्यात जाणारी सणक कमी होण्यास मदत मिळते. त्यामुळे बाळाला त्रासही होत नाही. वातावरणात असा बदल झाला असेल. खूप प्रवास झाला असेल तरी देखील लहान मुलांना असा त्रास होऊ शकतो.
- भूक लागणे : लहान मुलांना पोट भरले हे

- कधीही नोट सांगता येत नाही. कधी कधी ते झोपेत अचानक उदृत रडू लागतात. कारण त्यांना खूप भूक लागलेली असते. अशावेळी त्यांना दूधाची बाटली तोंडात दिली की ते पुन्हा शांत होतात. बहुतेकदा लहान मुलांच्या रडण्यामागे त्यांना लागलेली भूक असू शकते. तुमचेही तान्हे बाळ कमी जेवत असेल तर तुम्ही अगदी नक्कीच त्याला वेळोवेळी खायला द्यायला हवे. एकाचवेळी त्यांना भरवण्यापेक्षा तुम्ही त्याला थोड्या वेळाने भरवा. दूधावर असलेल्या बाळांना आईचे दूध किंवा दुधाची बाटली देखील तयार ठेवा. म्हणजे लहान बाळांची चिडचिड होणार नाही.
- वाईट स्वप्न : आपल्या सगळ्यांनाच स्वप्न पडतात. लहान मुलांनाही खूप स्वप्न पडत असतात. काही स्वप्न त्यांना हसवतात. त्यांना काही स्वप्न पडली की हसू येते. तर काही स्वप्नांमुळे त्यांना रडू येते. अशावेळी मुलांना उठवून त्यांना पुन्हा थोपटल्यास ती शांत देखील होतात. जर मुलं स्वप्नातून अशा प्रकारे उठत असतील तर तुम्ही त्यांना झोपताना चांगल्या गोष्टी किंवा गाणी म्हणून दाखवा. आता झोपेतून लहान मुलं अचानक उठून रडत असतील तर या काही गोष्टींचा त्रास त्यांना असू शकतो.



गर्भधारणेच्या वैज्ञानिक गोष्टी

गर्भधारणा हा प्रत्येक स्त्रीच्या आयुष्यातील महत्वाचा क्षण आहे. गर्भधारणा झाले हे कळले तरी देखील त्याचा आनंद त्या स्त्रीला नाही तर संपूर्ण कुटुंबाला होत असतो. पण पूर्वीच्या काळी गर्भधारणा झाली की, काही गोष्टी या हमखास पाळल्या जात होत्या. या कल्पना फार बुरसट अशा वाटत असल्या तरी त्यामध्ये काही अंशी तथ्य असणे हे स्वाभाविक होते. तुमचीही नुकतीच गर्भधारणा झाली असेल तर गर्भाची आणि तुमची काळजी घेणे फार गरजेचे असते. थोडे जुने समज-गैरसमज आणि काही वैज्ञानिक गोष्टी यांचे भान ठेवून नेमकी कोणती काळजी घ्यायची ते जाणून घेऊया...

काही महिने सांगू नका

तुम्हाला गर्भधारणा झाली तरी देखील तुम्ही त्याबाबत काही काळ न सांगितलेले बरे असते. पूर्वीच्या काळी आजी किंवा इतर लोक ही इतरांना काहीही सांगू नका या विषयी बोलत असत. पण आता आपणच कधीकधी सिंकेट न ठेवता सोशल मीडियावर सगळे काही सांगून टाकतो. पण त्याची काहीही गरज नाही. कारण पहिले काही महिने हे फार काळजी घेण्यासारखे असतात. गर्भधारणा झाली तरी देखील बाळाची ठराविक वाढ होईपर्यंत तुम्ही कोणाला सांगू नका. हेच अधिक चांगले. इतरांना सांगून आपली उर्जा घालविण्यापेक्षा तुम्ही काही खास गोष्टींची काळजी घ्यायला अजिबात विसरू नका.



थंडीत अन्न पुन्हा गरम करून का खाऊ नये ?

थंडीत गरम गरम पदार्थांचा आस्वाद घेण्याची मौज काही निराळीच आहे. काही पदार्थ गरम खाल्ले तर जास्त स्वादिष्ट लागतात. मात्र यासाठी तुम्ही एखादा पदार्थ वारंवार गरम करून खात असाल तर ते मुळीच योग्य नाही. अनेकांना गरम गरम जेवायला आवडतं म्हणून खाद्यपदार्थ सतत गरम करून खाण्याची सवय असते. वेळ आणि पैसे वाचवण्याचा हा एक सोपा मार्ग असतो. आजकाल यासाठी घराघरात मायक्रोव्हेव दाखल झाले आहेत. मायक्रोव्हेवचा वापर कुकींग अथवा बेकींगसाठी कमी आणि अन्नपदार्थ रिहीट अथवा पुन्हा गरम करण्यासाठीच जास्त केला जातो. मात्र असं केल्यामुळे तुमच्या अन्नातील पोषक घटक नष्ट होतात...

अन्न खाण्यामुळे माणसाची भूक भागतेच पण शरीराचे योग्य पोषण होते. अन्नातील पोषक घटक मिळाल्यामुळे शरीरात



रक्त, मांसपेशी मजबूत होतात. हाडे मजबूत करण्यासाठी आणि रोग प्रतिकार शक्ती वाढण्यासाठी प्रत्येकाला दिवसभरात ठराविक पोषक आहाराची गरज असते. मात्र काही पदार्थ पुन्हा गरम केले तर त्यातील पोषक घटक नष्ट होतात. भाजी, डाळ अथवा अंडं तुम्ही जेव्हा पुन्हा गरम करता तेव्हा त्यातील पोषक घटक उष्णतेमुळे नष्ट होतात. ज्यामुळे असे अन्नपदार्थ खाण्याचा शरीरावर हवा तसा परिणाम होत नाही. अन्नपदार्थांमधून मिळणारे प्रोटीन्स, मिनरल्स, व्हिटॅमिन्स नष्ट झाले तर शरीर कमजोर आणि अशक्त होते.

शिळे अन्न गरम करताना या गोष्टी ठेवा लक्षात...

महत्वाचे म्हणजे अन्नपदार्थ शिजवताना ते जास्त उरणार नाहीत आणि शिळे खावे लागणार नाहीत याची काळजी घ्या. कारण शिळ्या पदार्थांमध्ये ताज्या पदार्थांमधून मिळणाऱ्या पोषण घटकांपेक्षा कमी पोषणमुल्ये असतात. शिवाय जेव्हा तुम्ही ते पुन्हा गरम केले तर उष्णतेसोबत त्यात उरलेले पोषकतत्त्वे देखील नष्ट होऊ शकतात. यासाठीच जर काही कारणांमुळे तुम्हाला शिळे अन्न जेवावे लागले तर ते फक्त एकदाच आणि थोड्या वेळासाठी गरम करा. गरम केल्यावर पदार्थ लगेच खा. ज्यामुळे त्यातील पोषक घटक नष्ट होण्याआधी तुम्ही ते पदार्थ खाल्लेले असतील. तळलेले पदार्थ पुन्हा गरम करू नका आणि वापलेले तेलदेखील पुन्हा वापरू नका.

शॉर्ट न्यूज

शिर्डीत ११ रिक्षांवर कारवाई

■ **शिर्डी** : शहरात मोठ्या प्रमाणावर अवैध प्रवासी वाहतूक सुरू आहे, ती रोखण्यासाठी शिर्डी वाहतूक पोलिसांनी विशेष मोहीम हाती घेतली आहे. या कारवाई अंतर्गत अवैध २२ अपै रिक्षांवर गुन्हे दाखल करून न्यायालयात पाठवण्यात आले आहे, अशी माहिती सहाय्यक पोलिस निरीक्षक महेश येसेकर यांनी दिली. शिर्डी शहरात मोठ्या प्रमाणावर अपे रिक्षा आहेत. कागदपत्रे नसणे, विमा नसणे, परवाना व कागदपत्रे जवळ न बाळगणे अशा बेशिस्त वाहनांना शिस्त लावण्यासाठी शिर्डी वाहतूक पोलिसांच्या माध्यमातून कारवाई करण्यात आली आहे.

संगमनेरला श्रीराम

नवमी उत्साहात

■ **संगमनेर** : शहरातील चंद्रशेखर चौकात असणाऱ्या श्रीराम मंदिरामध्ये श्रीराम जन्मोत्सव भक्तीमय वातावरणात आणि प्रभू श्रीरामचंद्रांचा जयघोष करत भक्तिमय वातावरणात साजरा करण्यात आला. या वेळी आमदार अमोल खताळ आणि निलम खताळ यांच्या हस्ते पूजा करून महाआरती करण्यात आली. संगमनेर शहरातील चंद्रशेखर चौकात असणाऱ्या श्रीराम मंदिरामध्ये रामनवमी निमित्त श्रीरामजन्मोत्सवाचे आयोजन करण्यात आले होते. सकाळपासून या मंदिरात रामभक्तांनी दर्शनासाठी गर्दी केली होती.

सोबईत हाणामारीत

तरुण जखमी

■ **सोबई** : येथील राहुरी रोडवरील कॉलेज परिसरात असलेल्या कॅफेमध्ये झालेल्या हाणामारीत तरुण जखमी झाला आहे. अजित संजय जाधव (वय २५, रा. पाथरे खुर्द, ता. राहुरी) असे जखमीचे नाव आहे. याप्रकरणी जखमी अजित याने सोनई पोलिस ठाण्यात फिर्यादीवरून ऋतिक भास्कर दरंदले, सिद्धेश ऊनवणे, सचिन काकडे (पूर्ण नाव माहीत नाही) व एक अदोखवी इसम यांच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

पोलिसांची अवेक ठिकाणी छापेमारी

■ **देवढाली प्रवा** : येथील अवैधरित्या दारू विक्री करणाऱ्या तीन ठिकाणी राहुरी पोलिसांनी छापा मारून ३८ हजार ६१० रुपये किंमतीचा मुद्देमाल जप्त केला. यात तिघांना अटक करण्यात आली. गणेश रमेश गायकवाड याच्या घराजवळ गावठी दारू तयार करण्याचे काम सुरू असताना पोलिसांनी छापा मारला. दारू तयार करण्याचे रसायन व तयार गावठी हातभट्टीची दारू असा २० हजार रुपये किंमतीचा मुद्देमाल पोलिसांनी जप्त करून गणेश गायकवाड यास ताब्यात घेतले. दुसऱ्या कारवाईत रविंद्र डुकरे (रा. टाकळीमिया रोड) याला ताब्यात घेतले व १७ हजारांचा मुद्देमाल जप्त केला.

श्रीगोंदात पाणी

योजनांचा केवळ फाय्

■ **श्रीगोंदा** : तालुक्यातील सुमारे ७९ गावांत ग्रामीण पाणी पुरवठा योजना जिल्हा परिषद आणि उर्वरित मोठ्या गावात महाराष्ट्र जीवन प्राधिकरण मार्फत राबविण्यात आलेल्या अनेक पाणी योजनांचे तीनतेरा वाजलेले असताना शासनाकडून पुन्हा नव्याने राबविण्यात येणाऱ्या योजना या केवळ फाय् आहे की काय? असा प्रश्न नागरिक उपस्थित करू लागले आहेत. अनेक गावात पाणी योजनाचे बंद असलेले काम आदी सुरू करा, अशी मागणी एका गटाकडून सुरू आहे. दुसरीकडे प्रशासन कारवाईच्या नावाखाली केवळ ठेकेदार आणि ग्रामपंचायतींना नोटीसा देण्यातच व्यस्त आहे.

घारगाव सोसायटीच्या चेअरमनपदी माधव जगताप बिनविरोध

दत्तात्रय पानसरे यांनी केले निवडीचे स्वागत

■ **श्रीगोंदा** : प्रतिनिधी

तालुक्यातील नावाजलेली व बागायत भागातील जवळपास तीस कोटी रुपये कर्ज वाटप असणारी अत्यंत चांगली कर्ज वसुली असणारी सेवा संस्था म्हणून गणली जाणाऱ्या विविध कार्यकारी सेवा सोसायटीच्या चेअरमनपदी माधव जगताप यांची बिनविरोध निवड करण्यात आली.



साधारण पणे तीन वर्षांपूर्वी गावचे सुपुत्र आणि महाराष्ट्र राज्य पणन महामंडळाचे अध्यक्ष व माजी सभापती दत्ताभाऊ पानसरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली बिनविरोध संचालक मंडळ निवडण्यात आले .यानंतर गावच्या सर्वाना विश्वासात घेऊन वेळो वेळी सर्वाना संधी देण्यासाठी पदाधिकारी रोटेशन पध्दतीने निवडण्यात आले.त्याचाच भाग म्हणून हनुमान विविध कार्यकारी सेवा सहकारी संस्थेच्या चेअरमन पदाच्या निवडी बाबत बैठक संस्थेच्या कार्यालयात बोलावण्यात आली होती.निवडणूक निर्णय अधिकारी म्हणून श्री.मुटकुळे यांनी कामकाज पाहिले. त्यांना सचिव निलेश पवार यांनी मदत केली

या निवडणुकीत या निवडणुकीत चेअरमन पदासाठी माधव मानसिंगराव जगताप यांचा

सर्वाना सोबत घेवून

काम करणार

निवडणुकांच्या माध्यमातून होणारे आर्थिक नुकसान व एकमेकांचे मन दुखवण्याच्या ऐवजी सर्वाना सोबत घेऊन काम करताना चांगला आदर्श गाव उभा करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्नाचा भाग म्हणूनच माधव जगताप यांना संधी दिली.भविष्यकाळातही गावाच्या विकासासाठी सर्वाना एकत्र घेऊन प्रयत्न करणार.

दत्तात्रय पानसरे

अध्यक्ष, पणन महासंघ महाराष्ट्र राज्य

एकमेव अर्ज आला या अर्जाला सूचक म्हणून सुरेश बांदल तर म्हणून राधाताई पानसरे यांनी अनुमोदन दिले. सर्व संचालक यांनी सर्वानुमते बिनविरोध पणे माधव (मुन्ना) जगताप यांची निवड केली.याबद्दल अध्यक्ष दत्तात्रय पानसरे , नागवडे कारखान्याचे संचालक शरदबापू जगताप, शिक्षक बँकेचे मा चेअरमन अविनाश निंभोरे, ज्येष्ठ नेते गोपाळराव बांदल,पंचायत समितीचे मा सदस्य रघुनाथ खामकर,बापू माऊली ठोकळ,मा सरपंच बापूसाहेब निंभोरे मेजर,शरद खोमणे,कानिफनाथ खोमणे,नारायण खामकर,अनिल मोळक,रमेश कळमकर,दादा थिटे, विजय पाटोळे यांचे सह सर्वानी अभिनंदन केले.

वाचकांच्या

लेखणीतून

चटका लावणारी एकझिट !

अभिनयाच्या विविध कंगोऱ्यातून अंगीकारलेल्या भूमिकेला रसिक प्रेक्षकांच्या केवळ पसंतीसच नव्हे तर लक्षवेधी अशी भूमिका साकारून आनंद देणारे अभिनेते डॉक्टर विलास उजवणे यांचे अकस्मात जाणं मनाला चटका लावून गेलं. जीव ओतून काम करण्याची हातोटी, दमदार आवाजातील वैशिष्ट्यपूर्ण स्वच्छ, सुस्पष्ट, पहाडी संवादफेक, सहज, सुंदर, नैसर्गिक मुद्राभिनय ही त्यांची खास आयुधं होती. डॉक्टरांनी सुमारे सदुसष्ट मराठी नाटके, एकशे दहा अधिक चित्रपट, एकशे चाळीस मालिका साकारत हिंदीतही आपल्या अभिनयाची छाप तेवढ्यात ताकदीने उमटवली.



चार दिवस सासूचे, दाभिनी, वादळवाट आदी अनेक मालिकां, नाटक, चित्रपटांमधून महत्वपूर्ण व्यक्तिरेखा साकारत त्यांनी आपल्या अभिनयाचे विविधांगी कंगोरे पेश करून जो आनंद दिला तो कायम रसिक मनावर राहणार आहे. अनोखी अभिनय शैली आणि संवाद

पैकीच्या बळावर कलाक्षेत्रात वेगवेगळे स्थान निर्माण करणारे डॉक्टर विलास उजवणे यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.

विश्वनाथ पंडित,

९५८८४५०४४२

ठाणे

राज्यात उष्णतेच्या लाटा येणार

हवामान खात्याचा अंदाज

■ **मुंबई** : प्रतिनिधी

राज्यात उन्हाच्या झळा

आधिक तीव्र होताना दिसत

आहेत. काही दिवसांपासून

अवकाळी पावसाने हजेरी लावली

होती. आता पाऊस थांबला असून

कडाक्याचा उन्हाळाजाणवू लागला

आहे. दुपारच्या वेळी तापमानात

मोठी वाढ होत आहे.

पुढील ४८ तासांत राज्यातील काही भागांतील तापमानात ४०



अंशापेक्षा जास्त वाढ होण्याचा अंदाज हवामान विभागाने व्यक्त केला आहे.नंदूरबार, जळगाव, धुळे, नाशिक, पुणे आणि आसपासच्या भागातील नागरिकांनी विशेष काळजी

घ्यावी असे आवाहन हवामान विभागाने केले आहे.

मुंबईतील तापमान ३५ अंश असले तरी हवामान उष्ण आणि दमट राहील असा अंदाज आहे. राज्यात पुढील ४८ तासांत काही भागांतील तापमान ४० अंशांच्या पुढे जाऊ शकते. त्यामुळे यावर लक्ष ठेऊन नागरिकांनी स्वतःची काळजी घ्यावी असे आवाहन करण्यात आले आहे.

संबंधीत स्टाफला सूचना दिल्या. डिलिव्हरीसाठी तयारी करण्याच्या सूचना देण्यात आल्या. त्याप्रमाणे डिलिव्हरीची ऑपरेशनची तयारी करण्यात आली. त्याच दिवशी रुग्णाला ऑपरेशन थिएटरमध्ये घेऊन जाण्याआधी १० लाखांची मागणी केली. यावेळी रुग्णाच्या नातेवाईकांनी आमच्याकडे ३ लाख रुपये आहे, ते ३ लाख आता घ्या, इतर पैशांची व्यवस्था आम्ही दोन ते चार तासांत किंवा उद्यापर्यंत करू. या काळात संबंधित विभागाला मंत्रालयातून, अनेक विभागातून फोन गेले. पण रुग्णालयाने याची कोणतीही दखल घेतली नाही.

सकाळी ९ वाजता रुग्णाची एन्ट्री झाली होती. दुपारी अडीच वाजता रुग्ण रुग्णालयातून बाहेर पडला. तब्बल साडे पाच तास दाखल असताना रुग्णाला मोठ्या प्रमाणात रक्तस्त्राव होत असतानाही कोणतेही प्राथमिक उपचार रुग्णालयातून झालेले नाही. डॉक्टरांनी रुग्णाच्या नातेवाईकांना तुमच्याकडे कोणतं औषध असेल, तर ते द्या. तुम्ही तुमच्या पद्धतीने रुग्णावर उपचार करा असं सांगितलं. पण रुग्णालयाने कोणतेही उपचार केले नाहीत. सहकार्य केलं नाही. याकाळात रुग्णाची मानसिकता खूबच गेली. त्यानंतर

बीडची ऋचा कुलकर्णीने पहिल्याच प्रयत्नात मिळवले मोठे यश

न्यायाधीश परीक्षेत आली राज्यातून पहिली | पालकांच्या कष्टाचे केले चीज

■ **बीड** : प्रतिनिधी

महाराष्ट्र लोकसेवा आयोग आणि जेएमएफसी द्वारे घेण्यात आलेल्या दिवाणी न्यायाधीश कनिष्ठ स्तर व न्याय दंडाधिकारी प्रथम वर्ग परीक्षेचा निकाल जाहीर झाला आहे. या परीक्षेत बीड जिल्ह्यातील ऋचा विठ्ठल कुलकर्णी हिने राज्यात प्रथम क्रमांक मिळवून उज्वल यश संपादन केले आहे. ऋचाने तिच्या पालकांच्या कष्टाचे चीज केले असून पालकांनाही मुलीचे यश पाहून आनंद गगनात मावेनासा झाला आहे.

ऋचाचे वडील हे पिम्मी एजंट म्हणून काम करतात, तर आई अंगणवाडीमध्ये शिक्षिका आहे. दोघांनी कष्टाने आपल्या मुलीचे शिक्षण पूर्ण केले. ऋचाने देखील आपल्या पालकांच्या कष्टाची जाणीव ठेवत मोठे यश मिळवले आहे. अत्यंत हालाखीच्या व कष्टाने मुलीचे शिक्षण पूर्ण केले आणि मुलीने त्याचे चीज करत यश मिळवल्याने वडील विठ्ठल कुलकर्णी यांना अश्रू अनावर झाल्याचे पाहायला मिळाले.

राज्यात प्रथम आल्यानंतर ऋचाने आपल्या भावना व्यक्त केल्या. एका वृत्तवाहिनीला मुलाखत देताना ऋचा म्हणाली, वडील पिम्मी एजंट असून आई अंगणवाडी शिक्षिका होती, तिने २०१९ मध्ये ती सोडली होती. आई वडिलांची खूप मेहनत आहे यामध्ये, माझी मेहनत म्हणजेच अभ्यास १० टक्के असून आई वडिलांचे श्रम आणि गुरुजनांचे आशीर्वाद ९० टक्के आहे. सुरुवातीला सांगितल्याप्रमाणे वडील पिम्मी एजंट आहेत, त्यांना १०० रुपयांना २ रुपये कमिशन मिळते, त्यातून १५ हजार रुपयांचा खर्च भागवणे अवघड होते. वडील दोन ड्रेसवर राहिले पण आमच्या गरजा पुरवत राहिले, आईची पण तशीच मेहनत आहे, असे ऋचाने सांगितले.

मुलीच्या आयुष्यातील शेवटचे ध्येय असत नाही

पुढे बोलताना ऋचा कुलकर्णी म्हणाली, आई वडिलांच्या श्रमामुळे इथपर्यंत पोहोचले आहे, मुलींना शिक्षण वेगे महत्त्वाचे असते. लग्न हे मुलीच्या आयुष्यातील शेवटचे ध्येय असत



नाही. शिक्षण झाले की मुलीचे लग्न करायचे हा विचार बदलणे गरजेचे आहे. पदवी झाली तिचे लग्न करणे हा विचार बदलावा. पदवी झाल्यानंतर मुलगी तिच्या पायावर उभी राहिल्यास आपण महिला सशक्तीकरणाकडे जातो हे समजणे महत्त्वाचे आहे.

लेकराने कष्टाचे चीज केले - ऋचाचे वडील

मुलीच्या यशावर बोलताना भावुक झालेले ऋचाचे वडील विठ्ठल कुलकर्णी म्हणाले, बीडच्या लोकांनी खूप सहकार्य केले. बीडच्या लोकांचे उपकार आहेत, त्याच्यामुळे आम्ही इथंपर्यंत पोहोचलो आहे. गेल्या ३५ वर्षांपासून पिम्मी एजंट म्हणून काम केले. एक रुपयाची फसवणूक केली नाही. बीड शहरातील सगळ्या लोकांनी सहकार्य केले, यामुळे इथपर्यंत पोहोचलो. लेकराने कष्टाचे चीज केले, याचा आनंद वाटतो.

दरम्यान, कोरोना मुळे कनिष्ठ दिवाणी न्यायाधीश व न्याय दंडाधिकारी प्रथम वर्ग परीक्षा २०२२ ची परीक्षा लांबणीवर पडली होती कोरोना नंतर ९ सप्टेंबर २०२३ रोजी पूर्ण परीक्षा झाली होती. २४ ऑगस्ट २०२४ रोजी मुख्य परीक्षा घेण्यात आली होती. यातील ३४३ उमेदवारांची मुलाखतीसाठी निवड झाली, १७ ते २९ मार्च या काळात मुलाखती पार पडल्या. परीक्षेचा अंतिम निकाल जाहीर झाला असून ११४ जणांची दिवाणी न्यायाधीश कनिष्ठ स्तर व न्यायदंडाधिकारी प्रथम वर्ग पदासाठी निवड करण्यात आली आहे.

पहिल्या १० टॉपर्समध्ये ९ मुलीच

पहिल्या दहा टॉपर्स मध्ये नऊ मुली असून बीडची ऋचा विठ्ठल कुलकर्णी हिने पहिल्याच प्रयत्नात मोठे यश मिळवले. सायली संपत झांबरे हिने द्वितीय तर किरण संभाजी मुळीक हिने तिसरा क्रमांक पटकविला आहे. त्यानंतर शिवानी रामनाथ फाडोळ, तन्वी रहमान शेख, सोनिया अविनाश गंडले, तनुजा रमेश कुसारे, सुवर्णा विनायक शास्त्री, वंदना अरविंद चामले, किरण शांताप्रसाद वर्मा, विपुल एकनाथ गुंजाळ, अनिकेत लिंबाराव कोकरे आदींची निवड झाली आहे.

कांदा प्रतिक्रिंटल १६००, चाळीत भरण्याची तयारी

१५ दिवसांपासून कांद्यात दरात वाढ नाहीच

विधानसभेनंतर सातत्याने भावात घसरण

■ **अहिल्यानगर** : प्रतिनिधी

राज्यातील प्रमुख कांदाउत्पादक

जिल्हा म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या

अहिल्यानगरमध्ये मागील १५

दिवसांपासून अपवाद वगळता कांद्याचे

दर १६०० रुपये प्रतिक्रिंटलपर्यंत

घसरले आहेत. दर घसरल्याने

उत्पादनखर्चही निघत नाही. त्यामुळे

आता बहुतांश शेतकरी पावसाळ्यापूर्वी

कांदा चाळीत भरण्याच्या तयारी

करीत आहेत.

कांदा उत्पादनात राज्यात नाशिकसह अहिल्यानगर जिल्हा अग्रेसर आहे.

नुकत्याच झालेल्या विधानसभा निवडणुकीच्या वेळी कांद्याच्या दराला बुस्टर डोस मिळाला होता. विधानसभेपूर्वी प्रतिक्रिंटल ४००० ते ४८०० रुपयांपर्यंत कांधाला भाव मिळाला. विधानसभा निवडणुका झाल्यानंतर मात्र काही अंशी कांद्याच्या दरात घसरण झाल्याचे पाहायला मिळाली. जिल्ह्यात ४ मार्चला एक नंबर कांधाला वांबोरी बाजार समितीत २ हजार ते २६०० रुपयांचा भाव मिळाला होता. दोन नंबर कांदा १५०० ते २००० रुपये क्रिंटल दराने कांदा विकला गेला.

शनिवारी (२२ मार्च) वांबोरी उपबाजारात एक नंबर गावरान कांधाला प्रतिक्रिंटल १२०५ ते १७०० रुपयांचा दर मिळाला. अहिल्यानगर तालुक्यातील नेसी उपबाजारात १४०० ते १७००० रुपयांचा भाव मिळाला. शनिवारी (५ एप्रिल) राहुरी तालुक्यातील वांबोरी उपबाजार आवारात एक नंबर गावरान कांदा १२०० ते १६०० रुपये, दोन नंबर कांदा ९०० रुपये ते १२०० रुपये प्रतिक्रिंटल दराने विकला गेला.



कांदा दरात सुधारणा अपेक्षित आहे, परंतु भाववाढ होत नसल्याने आता शेतकरी पावसाळ्यापूर्वी कांदा काढून चाळीत भरण्याची तयारी करीत आहेत. अनेक ठिकाणी कांदा भरण्याच्या कामाला वेग आल्यामुळे इतर फळबागांसाठी मजूर उपलब्ध होत नाहीत. ऑक्टोबरनंतर येणार चाळीतला कांदा बाहेर अपेक्षेपेक्षा कमी दर असल्याने शेतकऱ्यांचा कल कांदा चाळीत भरून ठेवण्याकडे आहे. हा कांदा ऑक्टोबरनंतर दिवाळीच्या आसपास विक्रीसाठी पुन्हा बाजारात आणला जाईल.

त्यावेळेस कांधाला चांगले दर मिळतील, अशी अपेक्षा व्यक्त होत आहे. **भाव नसल्याने साठवणूक** मागील काही दिवसांपासून कांधाला अपेक्षित दर मिळताना दिसत नाही. त्यामुळे कांद्याचा उत्पादनखर्चही निघत नसल्याने शेतकरी सध्या चाळीत कांदा साठवणूक करीत आहेत. दिवाळीदरम्यान चांगला भाव मिळण्याची अपेक्षा आहे.

आमदार आहे. चंद्रपूरला कार्यक्रम घेणं हे त्याचं

काम आहे. सगळ्यांनी मोठेपणा घेऊन त्याच्या कार्यक्रमाला हजर राहणं गरजेचं होतं हे मी उघडपणे सांगते”, असं शोभा फडणवीस म्हणाल्या.

“भाजपाची काँग्रेस होऊ द्यायची नाही”

दरम्यान, या अशा प्रकारांमुळे भाजपाची काँग्रेस होणार नाही का? असा प्रश्न शोभा फडणवीस यांनी केला आहे. “लोक आपल्या पक्षात यायला तयार आहेत. लोकांची पक्षात यायला झुंबड लागली आहे. पण जर आपल्यात इथे भांडणं झाली, तर आपली काँग्रेस झाली असं लोक म्हणणार नाहीत का? त्यामुळे आपल्याला आपली काँग्रेस होऊ द्यायची नाहीये”, असं त्या म्हणाल्या.

“आपला भारतीय जनता पक्ष आपल्याला टिकवायचा आहे. देशाच्या सीमेवर धोके असताना इथे तुम्ही आपापसांत छोट्याशा मान-सन्मानासाठी भांडता? हा मान-सन्मान तुम्हाला छोट्या छोट्या कार्यकर्त्यांनी, जनतेनी दिला आहे. त्यांचा सन्मान करा. फक्त स्वतःचा मोठेपणा जपण्यासाठी कुणीही रडू नये”, अशा शब्दांत त्यांनी आपली नाराजी व्यक्त केली.

नांदूरात तलाव रुंदीकरण, खोलीकरणास प्रारंभ

गाळमुक्त धरण व गाळयुक्त शिवार अभियान

■ नांदूरपटार : प्रतिनिधी

शासनाच्या गाळमुक्त धरण व गाळयुक्त शिवार अभियानांतर्गत टाटा मोटर्स व नाम फाउंडेशनच्या संयुक्त विद्यमाने नांदूरपटार येथील पाझर तलाव व बंधारे खोलीकरण, रुंदीकरण व गाळ काढण्याच्या कामास मान्यवरांच्या उपास्थितीत रविवारी शुभारंभ करण्यात आला.

मोरवाडी पाझर तलावापासून या कामास सुरुवात करण्यात आली. यावेळी बोलताना सरपंच श्रामिणी चौधरी यांनी सांगितले की, गावातील शेती समृद्ध करण्यासाठी टाटा मोटर्स आणि नाम फाउंडेशनच्या माध्यमातून हे काम हाती घेण्यात आले असून शेतकरी, ग्रामस्थांचे या कामासाठी मोलाचे सहकार्य लाभत आहे. गाळ काढून तलावांचे रुंदीकरण झाल्यानंतर पाणी साठ्यात वाढ होऊन त्याचा शेतीच्या सिंचनासाठी मोठा फायदा होणार आहे. पाणी फाउंडेशनच्या चळवळीनंतर आता गावातील तलाव, ओढे, नाले यांचे खोलीकरण होणार असल्याने भविष्यात पाणी टंचाई कमी होण्यास निश्चित हातभार लागणार असल्याचे सरपंच चौधरी यांनी सांगितले.



■ टाटा मोटर्स आणि नाम फाउंडेशनच्या संयुक्त विद्यमाने नांदूरपटार येथे तलावातील गाळ काढणे, रुंदीकरण, खोलीकरणाच्या कामास रविवारी प्रारंभ करण्यात आला.

स्वयंपूर्ण गावाकडे वाटचाल

खासदार नीलेश लंके यांच्या माध्यमातून गावामध्ये कोटयावधी रुपयांची विकास कामे माग लागली असून स्वातंत्र्य प्राप्तीनंतर प्रथमच गावामध्ये विकासाची गंगा पोहचली आहे. यापुढील काळातही गावासाठी लागणारा विकास निधी देण्यासाठी खा. लंके हे कटीबद्ध असून त्यामुळेच नांदूरपटारकर हे खा. नीलेश लंके यांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे आहेत. विविध विकास कामांसोबतच सिंचनाचे कामही हाती घेण्यात आल्याने नांदूरपटार स्वयंपूर्ण गावाकडे वाटचाल करत आहे.

रविंद्र राजदेव, मा. सरपंच

यावेळी संदीप चौधरी, सेवा सोसायटीचे चेअरमन मदन देशमाने,व्हा. चेअरमन बबन गाढवे, सोसायटीचे संचालक नारायण

राजदेव, तंटामुक्ती समितीचे अध्यक्ष दत्ता चौधरी, पंढरीनाथ आग्ने, बाबाजी चौधरी, ग्रामसेवक सांगळे, दत्ता धोलप, गोपाळा

आग्ने, मोहन शिंदे, विंगंबर धोलप, बाळू धोलप, प्रकाश चौधरी यांच्यासह ग्रामस्थ उपस्थित होते.

कर्ज वसुलीत पारनेर तालुका अव्वल

संचालक गितांजली शेळके, प्रशांत गायकवाड यांची माहिती



होते. विविध शाखांना भेटी, संचालक सभासद संवाद, कर्जफेडीविषयी जागरूकता निर्माण करण्यात आली. ज्या शाखांमध्ये मागील वर्षी वसुलीसाठी अडचणी आल्या, तिथे सभासद-संचालकांच्या बैठका घेऊन

■ पारनेर : प्रतिनिधी

अहमदनगर जिल्हा सहकारी बँकेकडून विविध कार्यकारी सेवा सहकारी सोसायट्यांच्या माध्यमातून शेतकऱ्यांना देण्यात येणाऱ्या शेती कर्ज वसुलीमध्ये पारनेर तालुक्याने जिल्ह्यात अव्वल स्थान मिळविल्याचे संचालिका गितांजली शेळके व संचालक प्रशांत गायकवाड यांनी सांगितले.

तालुक्यात १०६ सेवा संस्था कार्यरत असून त्यांच्या माध्यमातून शेतकरी सभासदांना दरवर्षी ४०२ कोटी रुपयांचे कर्ज एक वर्षाच्या मुदतीसाठी वितरीत करण्यात येते. ३१ मार्च रोजी संपणऱ्या आर्थिक वर्षाचा पार्व्वभूमीवर संचालक गितांजली शेळके, प्रशांत गायकवाड, तालुका विकास अधिकारी प्रभाकर लाळगे, वसुली अधिकारी रंजनाथ गायकवाड यांनी वसुलीचे नियोजन केले

तालुका आघाडीवर याचे समाधान

जिल्हा बँक आणि सेवा संस्था या शेती व्यवसायासाठी अर्थसहाय्य करणाऱ्या मातृसंस्था आहेत. बँकेमार्फत शेतकरी हिताच्या योजना राबविण्यावर बँकेचे अध्यक्ष शिवाजीराव कडिले तसेच संचालक मंडळाचा नेहमीच भर राहिलेला आहे. तालुक्यातील सभासद वसुलीमध्ये आघाडीवर राहतात ही समाधानाची बाब आहे.

गितांजली शेळके, प्रशांत गायकवाड संचालक

नियमित कर्ज फेडीविषयी प्रबोधन करण्यात आले. त्यास सोसायट्यांकडून सकारात्मक प्रतिसाद लाभला. त्यामुळे जिल्ह्यातील इतर तालुक्यांच्या तुलनेत तालुक्याने ७५.६५ टक्के वसुली करत अव्वल स्थान मिळविले. बँक पातळीवरील वसुली शंभर टक्के करण्यात आली.

योग प्रशिक्षक वैशाली बांगर यांचा सन्मान

योगा आणि सामाजिक योगदानाची दखल

■ चिंचोली : प्रतिनिधी

योग साधना क्षेत्र तसेच सामाजिक क्षेत्रातील योगदानाची दखल घेत चिंचोली येथील योग प्रशिक्षिका वैशाली बांगर यांचा भक्ती शक्ती योग साधना वर्गाच्या द्वितीय वर्धापनदिनानिमित्त पुण्यातील धायरी येथे सन्मान करण्यात आला.

वैशाली बांगर या गेल्या अनेक वर्षांपासून क्रीडा आणि योग क्षेत्रात कार्यरत आहेत. चिंचोलीसारख्या खेडेगावातून आलेल्या वैशाली यांनी आपल्या कर्तृत्वाने तालुका, जिल्हा व राज्य स्तरावर आपला ठसा उमटविला आहे. शेतकरी कुटूंबातील या संघर्ष कन्येने कठोर परिश्रम आणि जिद्दीच्या जोरावर समाजसेवा आणि योग साधनेच्या माध्यमातून आपल्या कार्याचा आलेख उंचावला आहे. त्यांच्या या प्रवासाची भक्ती शक्ती योग परिवाराने दखल घेत त्यांना



मान्यवरांनी वैशाली यांच्या कार्याचे कौतुक करत पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या.

या कार्यक्रमात योग साधनेच्या प्रसाराबरोबरच समाजात उल्लेखनीय योगदान देणा-या व्यक्तींचा सन्मान करण्याची परंपरा जपण्यात आली. वैशाली बांगर यांच्यासारख्या

नावलौकीक वाढविल्याचा अभिमान

वैशाली यांनी योग साधनेचे महत्व आणि समाजसेवेची प्रेरणा यावर प्रकाश टाकला. त्या म्हणाल्या खेडेगावातून आलेल्या मुलीला मोठ्या शहरात आपले स्थान निर्माण करणे सोपे नव्हते. पण योग आणि समाजसेवेच्या माध्यमातून मी माझ्या गावाचा आणि कुटूंबाचा नावलौकीक वाढवू शकले याचा मला अभिमान असल्याचे वैशाली यांनी सांगितले.

सन्मानित करण्यात आले.

यावेळी वर्धमान मानवसेवा फाउंडेशनचे अध्यक्ष भरत भुरटे, डॉ. सचिन काटे, सहाय्यक पोलीस निरीक्षक प्रियंका गोरे, स्वाती पोळळे यांच्यासह अनेक मान्यवर उपस्थित होते. विविध

संघर्ष कन्येचा सन्मान करून या परिवाराने महिला सक्षमीकरणाचा संदेशही दिला. कार्यक्रमास उपस्थित मान्यवर व योगसाधकांनी वैशाली यांच्या कार्याला सलाम करत त्यांना शुभेच्छा दिल्या.

बुधवारी बाबुर्डीत रोकडोबाचा यात्रोत्सव

तयारी पुर्ण । सरपंच दिवटे, ट्रस्ट अध्यक्ष गवळी यांची माहिती

■ सुपा : प्रतिनिधी

सुपा-पारनेर औद्योगिक वसाहतीलगतच्या बाबुर्डी येथील श्री.रोकडोबा देवस्थान येथे बुधवार दि.९ एप्रिल रोजी यात्रोत्सवाचे आयोजन करण्यात आले असून यात्रोत्सवाची तयारी पुर्ण झाल्याची माहिती सरपंच ईश्वर दिवटे, देवस्थान ट्रस्टचे अध्यक्ष संजय गवळी यांनी दिली.

यात्रोत्सवानिमित्त मंदिरावर आकर्षक विद्युत रोषणाई करण्यात आली

असून यात्रोत्सवादरम्यान भाविकांसाठी दर्शन रांगा, पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था, वाहनांसाठी पार्कींगचे नियोजन करण्यात आले आहे. या यात्रोत्सवातील विविध कार्यक्रमांचा लाभ घेण्याचे आवाहन सरपंच अॅड. ईश्वर दिवटे, मा. सरपंच प्रकाश गुंड, ट्रस्ट अध्यक्ष संजय गवळी यांच्यासह यात्रोत्सव कमिटी व ग्रामस्थांच्या वतीने करण्यात आले आहे.



यात्रोत्सवातील कार्यक्रम

बुधवार दि.९ रोजी सकाळी ६ वाजता श्रींही महापुजा, अभिषेक, दुपारी ४ ते ५ देवाची पताका व काढयांची मिरपूक, सायंकाळी ५ ते ७ दंडवत व दर्शन, त्यानंतर शेराणी वाटप, रात्री ७ ते ८.३० श्रींही पालखी मिरवणूक, रात्री ८.३० ते १२.३० पांझरंग मुळे सह तुकाराम खेडकर यांच्या लोकनाटयाचे आयोजन करण्यात आले आहे. गुरूवार दि.१० रोजी सकाळी ८ ते ११ हजेरी, दुपारी २.३० ते सायंकाळी ६.३० कुर्रुत्यांचा हागमा असे यात्रोत्सवातील कार्यक्रमाचे स्वरूप आहे.

रोकडा पावणारा रोकडोबा !

पूर्वीच्या काळी पळवे येथील ग्रामस्थ अस्तंगाव्याचा डोंगरातून दगडी चाकाच्या गाडयातून मुत घेउन जात असताना तो गाडा बाबुर्डी येथे येउन थांबला. त्यानंतर गाडयातील मुर्ती त्याच जागेवर स्थिरावली. त्यानंतर मुर्तीचे तिथेच स्थापना करण्यात आली. पुढे मारुतीचा अवतार म्हणून ही मुर्ती नावारूपास आली. गावातील लोक या मुर्तीची पुजा करू लागले. लोकांच्या श्रध्देनुसार नवस बोलल्यावर हा देव नवसाला अगदी रोकडा पावतो म्हणून या देवाला रोकडोबा संबोधले जाते. परंपरेनुसार गावात दुमजली घर अथवा घरावर कौल चढविला जात नाही.