

तुमच्या स्वच्छतातील वेडिंग लूक इथेच!

भगवान टेक्सटाईल मार्केट & शॉपिंग मॉल

सुटींग | शर्टिंग | रेडीमेड | साड्या | ड्रेस मॉटेरियल | होजिजरी

पत्ता : स्टेट बँकबिल्डिंग, मेन रोड, टाकली छोखेर, ता. पारनेर, जि. अ. नगर. | 9921145181

पारनेर दर्शन

गोरेश्वर ग्रामीण पतसंस्था

गोरेगाव, ता. पारनेर, जि. अहमदनगर

9075037161 | 8698200300 | gsheshwar1996@gmail.com | www.greshwarpatanstha.com

- सुरक्षित ठेव शकित उच्च
- आकर्षक व्याजदर
- निमित्त बचत आर्थिक समृद्धी
- विकासाचे एक मजबूत माते

वैशिष्ट्ये :

- 10 महिन्यांचे 10% अक्षय ठेव

वर्ष ४ अंक १४३, रविवार २ ऑगस्ट २०२६

■ संपादक : देविदास आबूज
■ कार्यकारी संपादक : विजय वाघमारे

RNI No.MAHMAR/2015/61493

किंमत : ३ रुपये

तहसीलदार छळतात; लोकप्रतिनिधी गण का? सुनेत्रा पवारांकडून मतदारसंघाचा आढावा

मनसे नेते अविनाश पवार यांचा घणाघाती आरोप । वेळेत कामे झाली असती तर समाधान शिबिरांवर लाखो रुपयांचा चुराडा झाला नसता

■ सुपा : प्रतिनिधी

तहसील कार्यालय हे नागरिकांना न्याय देण्याचे ठिकाण असताना पारनेरमध्ये सर्वसामान्यांना वारंवार हेलपाटे मारावे लागत आहेत. तहसीलदारांच्या निष्क्रिय आणि असंवेदनशील कारभारामुळे नागरिकांचा मानसिक छळ होत आहे. हे सर्व सुरू असताना लोकप्रतिनिधी मात्र मौन का बाळगता आहेत? असा थेट आरोप महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे नेते अविनाश पवार यांनी केला आहे. भाळवणी येथे आयोजित छत्रपती शिवाजी महाराज समाधान शिबिराच्या पार्श्वभूमीवर त्यांनी महसूल प्रशासनाच्या कामकाजावर जोरदार टीका करत शासकीय यंत्रणेच्या



कार्यक्षमतेवर गंभीर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले.

पवार म्हणाले, शासनाने नागरिकांच्या समस्या सोडविण्यासाठी समाधान शिबिरांचे आयोजन करणे ही चांगली बाब असली, तरी अशा शिबिरांची गरजच का निर्माण होते, याचाही विचार होणे आवश्यक आहे. महसूल कार्यालये, तहसील कार्यालये आणि इतर शासकीय यंत्रणा वर्षभर नागरिकांची कामे वेळेत आणि नियमानुसार करत असतील, तर एका दिवसाच्या शिबिरात हजारो प्रकरणे निकाली काढण्याची वेळच आली नसती. त्यामुळे समाधान शिबिरे ही प्रशासनाच्या कार्यक्षमतेचे नव्हे, तर नियमित कामकाजातील चुटींचे प्रतीक असल्याची टीकाही त्यांनी केली.

। आ. काशिनाथ दाते यांनी मांडला विकासकामांचा लेखाजोखा

। प्रलंबित प्रकल्पांना गती देण्याचे आश्वासन

■ पारनेर : प्रतिनिधी

राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या राष्ट्रीय अध्यक्षा तथा महाराष्ट्राच्या उपमुख्यमंत्री सुनेत्राताई पवार यांच्या अहिल्यानगर दौऱ्यादरम्यान पारनेर-नगर विधानसभा मतदारसंघातील विकास, राजकीय परिस्थिती आणि सामाजिक घडामोडींवर महत्त्वपूर्ण चर्चा झाली. या दौऱ्यात आमदार काशिनाथ दाते यांनी जिल्हा बँकेचे माजी संचालक प्रशांत गायकवाड यांच्यासमवेत उपमुख्यमंत्री सुनेत्राताई पवार यांची सदिच्छा भेट घेत विविध प्रश्नांबाबत सविस्तर निवेदन सादर केले.



वर्षभर दिरंगाई, एक दिवसाचा दिखाऊ कारभार

भाळवणी येथे आयोजित शिबिरात महसूल विभागासह १७ विभागांनी एकाच ठिकाणी विविध सेवा उपलब्ध करून दिल्या. जमीन नोंदी दुरुस्ती, फेरफार, वारस नोंद, सुधारित ७/१२ उतारे, जात, उत्पन्न व रहिवासी दाखले, पीएम-किसान तक्रार निवारण, ई-पीक पाहणी, ई-मोजणी, फार्मर आयडी नोंदणी, मुख्यमंत्री बळीराजा शेत / पाणद रस्ते योजनेचे आदेश अशा अनेक सेवा देण्यात आल्या. याबाबत पवार म्हणाले, ही सर्व कामे संबंधित कार्यालयांमध्ये दररोज होणे अपेक्षित आहे. नागरिकांची कामे महिनोमहिने प्रलंबित ठेवायची आणि नंतर शिबिराच्या माध्यमातून ती मार्गी लावून प्रशासनाची पाठ थोपटून घ्यायची, हा प्रकार योग्य नाही.

लाखो रुपयांचा खर्च; जबाबदार कोण?

समाधान शिबिरांच्या आयोजनासाठी शासनाचा मोठा खर्च होत असल्याकडे लक्ष वेधत पवार म्हणाले, नियमित प्रशासन सक्षमपणे काम करत असते तर या शिबिरांवर लाखो रुपयांचा खर्च करण्याची गरज पडली नसती. हा पैसा नागरिकांच्या विकासकामांसाठी वापरता आला असता. शासनाने अशा खर्चामागील कारणांचा आढावा घेऊन संबंधित अधिकाऱ्यांची जबाबदारी निश्चित करावी, अशी मागणीही त्यांनी केली.

तहसील कार्यालयात एजंटराज वाढले

पारनेर तहसील कार्यालयात एजंटचा माध्यमातून कामे होत असल्याचा गंभीर आरोपही पवार यांनी केला. सामान्य नागरिकांना वारंवार चक्रा माराच्या लागतात, तर एजंटच्या माध्यमातून अनेक कामे जलद होत असल्याची भावना नागरिकांमध्ये निर्माण झाली आहे. त्यामुळे या संपूर्ण यंत्रणेची उच्चस्तरीय चौकशी करून दोषींवर कठोर कारवाई करण्यात यावी, अशी मागणी त्यांनी केली.

विकासकामांचा सविस्तर आढावा

या भेटीत आमदार काशिनाथ दाते यांनी मतदारसंघात सुरू असलेल्या विकासकामांची सविस्तर माहिती दिली. ग्रामीण भागातील रस्त्यांची कामे, पाणीपुरवठा योजना, पायाभूत सुविधांचा विस्तार, शेतकरी हिताच्या विविध योजना, प्रलंबित विकास प्रकल्प तसेच आगामी काळात राबविण्यात येणाऱ्या महत्वाकांक्षी योजनांबाबत त्यांनी उपमुख्यमंत्र्यांसमोर सविस्तर मांडणी केली. मतदारसंघातील विकासाला गती देण्यासाठी राज्य शासनाच्या पातळीवर आवश्यक असलेल्या निर्णयांचीही चर्चा यावेळी करण्यात आली. विविध विभागांशी संपन्न साधून रखडलेली कामे मार्गी लावण्याची गरजही आ. दाते यांनी अधोरेखित केली.

राजकीय व सामाजिक परिस्थितीवर चर्चा

सुनेत्राताई पवार यांनीही मतदारसंघातील सध्याची राजकीय परिस्थिती, सामाजिक वातावरण, संघटनात्मक बांधणी आणि स्थानिक पातळीवरील विविध घडामोडींचा सखोल आढावा घेतला. नागरिकांच्या अपेक्षा, स्थानिक समस्या आणि विकासाला गती देण्यासाठी आवश्यक असलेल्या उपाययोजनांबाबत त्यांनी आमदार दाते यांच्याशी चर्चा केली. मतदारसंघाच्या सर्वांगीण विकासासाठी राज्य शासनाच्या माध्यमातून आवश्यक ते सर्वतोपरी सहकार्य करण्यात येईल, अशी ग्वाही त्यांनी यावेळी दिली. शासनाच्या विविध योजनांचा लाभ तळगाळातील नागरिकांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचविण्यासाठी प्रयत्न करण्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले.

लोकाभिमुख अधिकाऱ्यांची गरज

पारनेरसारख्या मोठ्या तालुक्यात नागरिकांशी संवाद साधणारे, तक्रारी तत्काळ सोडविणारे आणि लोकाभिमुख प्रशासन देणारे अधिकारी असणे आवश्यक आहे. विद्यमान परिस्थिती बदलण्यासाठी शासनाने सक्षम आणि संवेदनशील अधिकाऱ्यांची नियुक्ती करावी, अशी मागणीही पवार यांनी केली.

लोकप्रतिनिधींनाही सवाल

महसूल विभागाच्या कामकाजाबाबत सातत्याने तक्रारी होत असताना लोकप्रतिनिधींनी प्रशासनाला जाब का विचारला नाही, असा सवाल उपस्थित करत पवार म्हणाले, जनतेने निवडून दिलेल्या प्रतिनिधींनी नागरिकांच्या प्रश्नांसाठी प्रशासनासमोर ठाम भूमिका घ्यायला हवी. नागरिक त्रस्त असताना मौन बाळगणे योग्य नाही.

शिबिरात १७ विभागांचा सहभाग

भाळवणी येथे झालेल्या समाधान शिबिरात महसूल विभागासह कृषी, भूमी अभिलेख, आरोग्य, शिक्षण, सहकार, बँकिंग, परिवहन, वन, पंचायत समिती, पोस्ट, नगरपंचायत, महावितरण, महिला व बालविकास, पशुसंवर्धन आदी विभागांनी सहभाग घेतला. पंचाश्री पोपटराव पवार यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले, तर कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी आमदार काशिनाथ दाते होते.

शरद पवार यांना उच्च न्यायालयाकडून जामीन

अपहरण-खंडणी प्रकरणात न्यायालयाचा दिलासा

■ अहिल्यानगर : प्रतिनिधी

नगर तालुक्यातील चिचोंडी पाटील गावचे सरपंच, राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी (शरदचंद्र पवार) पक्षाचे नगर तालुकाध्यक्ष तसेच खासदार नीलेश लंके यांचे समर्थक शरद खंडेराव पवार यांना कथित अपहरण, मारहाण व खंडणी प्रकरणात मुंबई उच्च न्यायालयाच्या संभाजीनगर खंडपीठाने नियमित जामीन मंजूर केला आहे. यापूर्वी याच प्रकरणातील आरोपी मारुती देवराम कोकाटे आणि प्रणव विजय मोरे यांना उच्च न्यायालयाने अटकपूर्व जामीन मंजूर केला होता, तर आणखी एका आरोपीला जिल्हा व सत्र न्यायालयातून नियमित जामीन मिळाला होता.

शरद पवार यांच्यासह चार

जणांविरुद्ध नगर तालुका पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. फिर्यादी किशोर महादेव परभणे (रा. बांधखेल, ता. आष्टी, जि. बीड) यांनी खासदार नीलेश लंके यांच्याविषयी सोशल मीडियावर आक्षेपाई पोस्ट केल्याच्या कारणावरून पुणे येथून आपले अपहरण करण्यात आले, मारहाण करण्यात आली आणि खंडणीची मागणी करण्यात आल्याचा आरोप फिर्यादीत केला होता.

या गुन्हानंतर शरद पवार सुमारे अडीच महिने न्यायालयीन कोठडीत होते. १२ जून रोजी अहिल्यानगर जिल्हा व सत्र न्यायालयाने त्यांचा जामीन अर्ज फेटाळला होता. त्यानंतर १७ जून

■ **उर्वरीत पान ३ वर**

सिद्धीविनायक मंदिरातून दरवर्षी १८ कोटींची चोरी

राज ठाकरेंचा गंभीर आरोप, राजकीय वर्तुळात खळबळ

■ मुंबई : प्रतिनिधी

महाराष्ट्र नवनिर्माण विद्यार्थी सेनेच्या वर्धापन दिनानिमित्त मुंबईत शनिवारी (१ ऑगस्ट) आयोजित मेळाव्यात मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी राज्य व केंद्र सरकारवर विविध मुद्द्यांवरून जोरदार टीका करत सिद्धीविनायक मंदिरातील दानपेटीतील कथित गैरव्यवहाराबाबत गंभीर आरोप केले. सिद्धीविनायक मंदिरातून दरवर्षी सुमारे १८ कोटी रुपयांची चोरी होते, असा दावा त्यांनी विश्वस्त मंडळाच्या पत्राचा हवाला देत केला. त्यांच्या या वक्तव्यामुळे राजकीय व सामाजिक वर्तुळात मोठी चर्चा सुरू झाली आहे.

राज ठाकरे यांनी आपल्या भाषणात अयोध्येतील राम मंदिरातील

कथित देणगी अपहाराचा मुद्दा उपस्थित करत सरकारवर निशाणा साधला. राम मंदिरासारख्या देशाच्या श्रद्धास्थानाशी संबंधित कथित गैरव्यवहारावर सरकारमधील कोणीही बोलत नाही. मात्र, मतांसाठी मंदिरांचा वापर केला जातो. पंतप्रधानांनी या विषयावर भूमिका मांडायला हवी, असे ते म्हणाले. यावेळी त्यांनी सिद्धीविनायक मंदिराच्या विश्वस्त

■ **उर्वरीत पान ३ वर**

बुगेवाडीत एक कोटींच्या विकासकामांचा शुभारंभ

आमदार काशिनाथ दाते यांच्या हस्ते भूमिपूजन व लोकार्पण

■ **कान्हूर पठार** : प्रतिनिधी

पारनेर शहरातील बुगेवाडी येथे सुमारे एक कोटी रुपयांच्या विविध विकासकामांचे भूमिपूजन व लोकार्पण आमदार काशिनाथ दाते यांच्या हस्ते उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाले. रस्ते, पायाभूत सुविधा आणि ग्रामविकासाशी संबंधित विविध कामांना

या कार्यक्रमातून प्रारंभ झाल्याने बुगेवाडीसह परिसरातील विकासाला नवी चालना मिळणार असून नागरिकांच्या दैनंदिन जीवनातही मोठा सकारात्मक बदल होण्याची अपेक्षा व्यक्त होत आहे.

या विकासकामांमुळे गावातील दळणवळण अधिक सुलभ होणार असून ग्रामीण

■ **उर्वरीत पान ३ वर**

भावपूर्ण श्रद्धांजली

दरोडी गावचे **मा.सरपंच**

स्व.अनिलशेठ लक्ष्मण पावडे

स्वर्गवास - शनिवार दि.२५/०७/२०२६ रोजी

तुमचं असणं सर्व काही होतं, आयुष्यातील ते सुखं पर्व होतं, आज सर्व काही असल्याची जाणीव आहे, पण तुमचं नसणं, हीच मोठी रणीव आहे.

दशक्रिया विधी - सोमवार दि.०३/०८/२०२६ रोजी सकाळी ०७.३० वा.

वैकुंठधाम दरोडी, ता.पारनेर, जि.अहिल्यानगर येथे होईल.

प्रवचनकार - ह.भ.प.अर्जुन महाराज शिंदे (जुन्नर)

भावपूर्ण श्रद्धांजली

दरोडी गावचे **मा.सरपंच**

स्व.अनिलशेठ लक्ष्मण पावडे

स्वर्गवास - शनिवार दि.२५/०७/२०२६ रोजी

तुमचं असणं सर्व काही होतं, आयुष्यातील ते सुखं पर्व होतं, आज सर्व काही असल्याची जाणीव आहे, पण तुमचं नसणं, हीच मोठी रणीव आहे.

दशक्रिया विधी - सोमवार दि.०३/०८/२०२६ रोजी सकाळी ०७.३० वा.

वैकुंठधाम दरोडी, ता.पारनेर, जि.अहिल्यानगर येथे होईल.

प्रवचनकार - ह.भ.प.अर्जुन महाराज शिंदे (जुन्नर)

गं.भा.कमल लक्ष्मण पावडे (आई)

श्रीम.उर्मिला अनिलशेठ पावडे (पत्नी)

श्री.पोपटशेठ भार्तांडराव पावडे (चुलते)

सौ.सुमन पोपटशेठ पावडे (चुलती)

श्री.सुदामशेठ भार्तांडराव पावडे (चुलते)

सौ.वैष्णुबाई सुदामशेठ पावडे (चुलती)

श्री.आनंद पोपटशेठ पावडे (भाऊ)

सौ.मेधा आनंद पावडे (भावजई)

श्री.भगवान सुदामशेठ पावडे (भाऊ)

सौ.मेहा भगवान पावडे (भावजई)

श्री.सुनिल सुदामशेठ पावडे (भाऊ)

सौ.रुपाली सुनिल पावडे (भावजई)

श्री.राजीव लक्ष्मण पावडे (भाऊ)

सौ.वर्षा राजीव पावडे (भावजई)

श्री.अविनाश लक्ष्मण पावडे (भाऊ)

सौ.शितल अविनाश पावडे (भावजई)

कु.अथर्व अनिलशेठ पावडे (मुलगा)

कु.आदित्य अनिलशेठ पावडे (मुलगा)

कु.आर्या आनंद पावडे (पुतणी)

कु.यशराज भगवान पावडे (पुतण्या)

कु.संकेत राजीव पावडे (पुतण्या)

कु.साक्षी भगवान पावडे (पुतणी)

कु.संदेश राजीव पावडे (पुतण्या)

कु.सुजीत आनंद पावडे (पुतण्या)

कु.तनिष्का अविनाश पावडे (पुतणी)

कु.देवा अविनाश पावडे (पुतण्या)

सौ.मीना नामदेव घाडगे (बहिण)

श्रीम.मंदा कैलास सावळे (बहिण)

सौ.नंदा संतोष पोटरन (बहिण)

॥ शोकाकुल ॥

सोमवार दि.०३/०८/२०२६ । सकाळी ०७:३० वा.

स्थळ : दरोडी, ता.पारनेर, जि.अहिल्यानगर

• शोकाकुल :

श्री.संतोष प्रभाकर काटे

सरपंच : रंधे ग्रामपंचायत

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोगी

हाय बीपी : गंभीर आजार...



उच्च रक्तदाब हा एक गंभीर आणि जीवघेणा आजार आहे. यावर्षी जागतिक उच्च रक्तदाब दिनाची थीम Measure your blood pressure accurately, control it, live longer ही होती. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) च्या एका रिपोर्टनुसार, जगभरात उच्च रक्तदाबाचे तब्बल 700 दशलक्ष लोक असे आहेत ज्यांच्यावर कोणतेही उपचारच झाले नाहीत. रिपोर्टमध्ये नमूद करण्यात आले आहे की गेल्या तीस वर्षात 30 ते 79 वयोगटातील लोकांची संख्या 650 मिलियन वरून 1.28 बिलियन झाली आहे.

वेदस क्योरचे संस्थापक आणि संचालक आयुर्वेद डॉक्टर विकास चावला यांच्या मते, उच्च रक्तदाबाला सायलेंट किलर रोग म्हणतात. कारण त्याची लक्षणे सुरुवातीच्या टप्प्यात आढळत नाहीत. थकवा, डोकेदुखी, दृष्टी अंधुक होणे

आणि श्वास घेण्यात अडचण येणे याचा बीपीच्या सामान्य लक्षणांमध्ये समावेश आहे. बीपी नियंत्रित करण्यासाठी अनेक औषधे आणि उपचार उपलब्ध आहेत, परंतु तुम्ही काही आयुर्वेदिक वनस्पतींच्या पानांद्वारेही ते नियंत्रित करू शकता.

ही पाने खा...

- लसूणाची हिरवी पाने : लसणाचे कोणत्याही स्वरूपात सेवन केल्यास ब्लड प्रेशरच्या रुग्णांचा रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते. सरासरी 300 मिलीग्रॅम लसणाची हिरवी पाने चघळल्याने सुमारे 7 मिमी एचजी रक्तदाब आणि डायस्टोलिक रक्तदाब सुमारे 5 मिमी एचजी कमी करण्यास मदत होते.
- कडीपत्ता : जर तुम्ही रक्तदाबाचे रुग्ण असाल तर जेवणात कडीपत्ता वापरावा. याने जेवणाची चव तर वाढतेच पण रक्तदाबासह अनेक आजारांवरही उपचार करता येतो. जास्तीत जास्त फायदे मिळवण्यासाठी तुम्ही सकाळी रिकाम्या पोटी किंवा उपाशी तोंडी कडीपत्ता चावून खाऊ शकता. मीठ कमी आणि पोटॅशियम जास्त असलेला कडीपत्ता उच्च रक्तदाबाच्या उपचारांसाठी खूप औषधी व प्रभावी असल्याचे म्हटले जाते.
- ओव्याची पाने : ओव्याची हिरवीगार पाने रक्तदाब कमी करण्यासाठी आणि उच्च रक्तदाबाचा धोका कमी करण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतात. ओव्याची पाने जीवनसत्त्वे (vitamins) आणि ॲंटीऑक्सिडंट्सचा चांगला स्रोत आहेत.

- त्यांचे रिकाम्या पोटी व उपाशी तोंडी सेवन केल्याने केवळ बीपीच कमी होत नाही तर रोगप्रतिकारक शक्ती देखील मजबूत होते.
- कडुलिंबाची पाने : उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णांनी सकाळी रिकाम्या पोटी कडुलिंबाची पाने चावून खावीत. असे मानले जाते की कडुलिंबाच्या पानांमध्ये असलेल्या ॲंटीहिस्टामाइन गुणधर्माचा प्रभाव पडून रक्तवाहिन्या बारीक होऊ शकतात. असे झाल्याने उच्च रक्तदाब कमी होण्यास मदत होऊ शकते. कडुलिंबाची पाने चघळल्याने किंवा या पानांचा नियमित रस प्यायल्याने नक्की फरक जाणवू शकतो.
- तुळशीची पाने : आयुर्वेदात तुळशीला सर्वात पवित्र, औषधी आणि प्रभावी वनस्पती मानले गेले आहे. याच्या हिरव्या पानांमध्ये ते सर्व औषधी गुणधर्म असतात, ज्यात शरीराला अनेक घातक किंवा गंभीर रोगांपासून वाचवण्याची क्षमता असते. उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णांनी खाण्यापिण्यात तुळशीच्या पानांचा समावेश करावा. ही हिरवी पाने उच्च रक्तदाबाच्या उपचारासाठी अत्यंत उपयुक्त आहेत. जास्तीत जास्त फायदा मिळवण्यासाठी तुम्ही कडुलिंब आणि तुळशीची पाने उपाशी तोंडी चघळली पाहिजेत.



मायग्रेन साधारण डोकेदुखी नाही. त्या व्यक्तीच्या डोक्याचा एक भाग किंवा दोन्ही भागांत अतिशय जोरात आणि थांबू थांबून डोकेदुखीचा त्रास होतो. कधी कधी हा त्रास इतका असतो की, डोळे आणि कान देखील यामध्ये दुखतात. मायग्रेनचा त्रास हा 4 ते 72 तासांपर्यंत असतो. मायग्रेनचा त्रास का होतो याची अद्याप कोणतीच माहिती समोर आलेली नाही. मात्र अनेक कारणांमुळे मायग्रेन टिगर होतो. याची माहिती देखील फार कमी उपलब्ध आहे. जसे की, शारीरिक ताण, खाण्यात बदल किंवा झोपेच्या सवयीत बदल यासारख्या गोष्टींनी मायग्रेन टिगर होतो. मात्र सर्वात सामान्य कारण आहे ताण (स्ट्रेस) अनेकदा स्ट्रेस मॅनेजमेंट खूप कठीण असते. मात्र तो करायला हवा. याकरता तुम्ही तुमच्या रुटीनमध्ये काही महत्वाचे बदल करून किंवा काही उपाय करून या त्रासापासून वाचू शकता. ज्यामुळे मायग्रेनपासून सुटका होते आणि तुमचं पुढील आयुष्य सुखकर होतं.

- ॲक्टिव लाइफ : रोज 30 मिनिटे व्यायाम करणे, चालणे यासारखे प्रकार शारीरिक व्यायामात करणे आवश्यक आहे.



तज्ञांचा सल्ला घ्या

स्ट्रेस आणि मायग्रेनचा त्रास सतत होत असेल तर डॉक्टरांचा किंवा तज्ञांचा सल्ला घ्या. या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करणं टाळा. प्रोफेशनल थेरेपिस्ट तुम्हाला यामधून बाहेर पडण्यास मदत करेल. एक्स्प्रेसर अथवा मसाज याच्या मदतीने कधी कधी मायग्रेन कमी होण्यास मदत होते. मात्र या सगळ्यात डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

शारीरिक हालचालींमुळे तुमच्या मेंदूतील न्यूरोट्रांसमीटर एंडोर्फिन तयार होतात, जे नैसर्गिक वेदनाशामक म्हणून काम करतात. यासोबत तुम्हाला

ज्यामधून आनंद मिळेल, जसं की, पुस्तक वाचन, गार्डनिंग यासारख्या गोष्टींचा रुटीनमध्ये समावेश करा.

- योग्यपद्धतीने झोप न घेणे : ताण -तणाव असल्यामुळे व्यवस्थित झोप होत नाही. ज्यामुळे स्लीप पॅटर्नमध्ये खूप गडबड होते. यामुळे देखील ताण निर्माण होतो. जेव्हा तुम्ही चांगली झोप घेता तेव्हा तुम्ही शरीराला आराम देत असता. हे शरीर दुसऱ्या दिवसासाठी तयार करत असता. त्यामुळे रोज लवकर झोपा आणि लवकर उठा. ही सवय तुम्हाला शांत झोप देईल.
- संतुलित खानपान : संतुलित आहार आणि निरोगी आरोग्य उत्तम असल्यामुळे तुम्ही तणावापासून दूर राहतात. अशावेळी तुम्ही आहारात ताजी फळ, भाज्या आणि योग्य अन्नपदार्थ यांचा समावेश करावा. योग्य आहार तुम्हाला तणावमुक्त ठेवतो. ताजी फळे जसे की संत्री, कलिंगड, ब्ल्यूबेरी आणि ताज्या भाज्या जसे की शिमला मिरची, बटाटे, गाजर, कोबी आणि सुका मेवा जसे की बदाम, पिस्ता यांचा समावेश करावा. अल्कोहोल, ब्रेड, चॉकलेट, दही यांसारखे संवर्धित दुग्धजन्य पदार्थ टाळणे देखील मायग्रेन रोखण्यासाठी प्रभावी आहे.

तुमचा मायग्रेन ओळखा : अनेकदा आपण आपल्या शरीराकडे दुर्लक्ष करतो. आपलं शरीर आपल्याला कायम बदल सांगत असतात. हे बदल ओळखणे गरजेचे आहे. आपल्या मायग्रेनचा प्रकार ओळखा. त्याचा त्रास कधी आणि कसा होतो याची नोंद करा. तुमचा मायग्रेन ट्रिगर होतो तेव्हा शरीरात काय बदल होतो ? याची नोंद करा. ज्यामुळे तुम्हाला तुमचा मायग्रेन समजून घ्यायचा प्रयत्न करा.

- धूम्रपान टाळा आणि दारू सोडा : धूम्रपान आणि दारूमध्ये देखील मायग्रेन ट्रिगर होतो. धूम्रपान तर मायग्रेनसाठी घातक आहे. मद्यपान करत असाल तर एक ते दोन ड्रिंक्सच सेवन करा. स्मोकिंगमुळे देखील अनेकांना मायग्रेनचा त्रास होतो. यामुळे या सवयींमध्ये बदल करा.
- योगा- व्यायामाचा पर्याय स्वीकारा : योग, ध्यान आणि प्राणायाम यांसारख्या विश्रांतीमुळे तणाव आणि मायग्रेनमध्ये आराम मिळतो. यातून आपल्या एकूण आरोग्याची देखील चांगली काळजी घेऊ शकता. जेव्हा जेव्हा तुम्हाला ताण जाणवेल तेव्हा काही क्षण विश्रांतीच्या तंत्राचा सराव करा. शांत झोप हा अनेक स्ट्रेसवर रामबाण उपाय आहे. फिरायला जा, तुमचं आवडते पुस्तक वाचा किंवा उबदार अंधोळ करा.



डायबिटीज करा कंट्रोल

डायबिटीज (diabetes) हा एक आजीवन राहणारा आजार आहे. त्याला मधुमेह असेही म्हणतात. ही एक अशी स्थिती आहे जेव्हा शरीर पुरेसे इंसुलिन तयार करणे थांबवते किंवा शरीरात असलेल्या इन्सुलिनचा वापर करणे थांबवते. यामुळे रक्तात ग्लूकोजच्या स्वरूपात आढळणाऱ्या साखरेचे प्रमाण वाढते. मधुमेहाचे तीन प्रकार आहेत. टाइप-1 मधुमेह (type 1 diabetes) , टाइप-2 मधुमेह (type 2 diabetes) आणि गर्भधारणेदरम्यानचा जेस्टेशनल मधुमेह (gestational diabetes), जे की गर्भधारणे दरम्यान होणारी हाय ब्लड शुगरची समस्या आहेत.

सर्घात सामान्य प्रकरण टाइप-2 मधुमेहाची पाहिली जातात. शरीराच्या अनेक भागांसह तोंडातही या आजाराची लक्षणे दिसतात. भारतासह जगभरात मधुमेहाच्या रुग्णांची संख्या सातत्याने वाढत आहे. इंटरनशनल डायबिटीज फेडरेशनने केलेल्या एका अभ्यासानुसार, भारतातील सुमारे 74 कोटी लोक मधुमेहाने ग्रस्त असल्याचे आढळले. त्यापैकी ५३.१ टक्के लोकांमध्ये कोणतीही लक्षणे नसतानाही हा आजार आढळला आहे. ग्लूकोज हा शरीरातील ऊर्जेचा मुख्य स्रोत आहे. त्यामुळे रक्तात

साखरेचे प्रमाणही पुरेशा प्रमाणात असणे आवश्यक आहे. एका निरोगी व्यक्तीची काहीही खाण्यापूर्वी रक्तातील साखरेची पातळी ही (blood sugar level) 100 mg/dl पेक्षा कमी असावी. त्याचवेळी, मधुमेहाच्या रुग्णांची खाण्यापूर्वी रक्तातील साखरेची पातळी 80-130 mg/dl इतकी असावी. अन्न किंवा काहीही खाल्ल्यानंतर निरोगी व्यक्तीच्या रक्तातील साखरेची पातळी 140 mg/dl पेक्षा कमी असली पाहिजे. तर डायबिटीक व्यक्तीची रक्तातील साखरेची पातळी 180 mg/dl पेक्षा कमी असावी.

इअर केअर !

कानात पाणी जाणं, कान दुखणे या सर्वगोष्टी आजकाल सर्सास पाहायला मिळतात. पण शरीराच्या महत्त्वाच्या भागाकडे आपण लक्षच देत नाही. डॉ. सारिका प्रभूदेसाई आज आपण कानाची कशी काळजी घ्यायला पाहिजे याबद्दल माहिती देणार आहेत. त्या नामांकित हॉस्पिटलमध्ये सर्जन म्हणून कार्यरत आहेत. चला तर मग जाणून घेऊयात आपण कशा प्रकारे कानांची काळजी घेऊ शकतो...

आपल्या पॅचेंड्रियापैकी एक महत्त्वाचे इंद्रिय म्हणजे कान. आपले कान श्रवणाचे कार्य करतात. त्याच प्रमाणे संवादामध्ये संतुलन साधण्याचे काम देखील कान करतात. कानाची पाळ आणि त्यातून आत जाणारे छोटेसे छिद्र इतकेच बाहेर आपल्याला दिसते. पण कानाच्या आतमध्ये एक क्लिष्ट रचना असते. जोपर्यंत कान निट काम करत असतो तो पर्यंत

- सतत इअरफोन लावून ठेऊ नका : आजकाल प्रत्येकाच्या कानामध्ये इअरफोन पाहायला मिळतात. पण कानाला इअरफोन लावून सतत काणी ऐकल्यामुळे कानाला त्रास होतो. दोन्ही ठिकाणी आवाजाच्या लहरी बाहेर पडण्यासाठी जागा नसल्याने कानावर ताण येतो. त्यामुळे कानाला सतत इअरफोन लावून ठेऊ नका.
- कान कोरणे : कान साफ करण्यासाठी कान कोरणे, काडेपेटीतील काडी, बड्स वापरले जातात. त्यामुळे आपण कानातला मळ बाहेर काढण्यापेक्षा आत ढकलत असतो. कानाचा पडदा अतिशय नाजूक असतो. त्याला जरा जरी स्पर्श झाला तरी कान दुखतो. त्यामुळे कानाची स्वच्छता करण्यासाठी अशा वस्तू वापरू नयेत. कानात भरपूर मळ आला असल्यास डॉक्टरांना भेटावे. पण कान नैसर्गिकरित्या साफ होत असतो. त्यामुळे कान कोरणे चुकीची गोष्ट आहे.
- कानाची ट्यूब ब्लॉक झाल्यास : कानची ट्यूब ब्लॉक झाल्याने कानात जंतू संसर्ग होतो. योग्य औषधांच्या मदतीने तुम्ही हा ब्लॉक काढू शकता. पण ही गोष्ट करताना डॉक्टरांचा सल्ला नक्की घ्या.

- कमी ऐकू येणं ही तर मानसिक समस्या : बहिरेपणा आल्यानंतर व्यक्ती बऱ्याचदा दुसऱ्यांशी बोलणे टाळतात, आवश्यक तेवढेच बोलतात. अशातच निराश व कमीपण वाटत असल्याने इतरांसून दूर राहणे त्यांना जास्त सोडस्कर वाटते. आपल्याला ऐकण्यास

लक्षणे काय आहेत ?

पोकळी निर्माण होणे, तोंडात दुर्गंधी येणे, हिरड्यांमध्ये सूज किंवा पू गळणे, दातांमधून रक्त येणे या समस्यांचा समावेश आहे. याशिवाय, मधुमेही रुग्णाला रात्री वारंवार लघवीला होते, तहान लागते, थकवा येतो, वजन कमी होते, अंधुक दिसते, प्रायव्हेट पार्टला खाज येणे, जखमा बऱ्या होण्यास उशीर होणे अशा समस्या सुद्धा आढळतात.

उपचार काय ?

टाइप 1 मधुमेहावर कोणताही निश्चित उपचार नाही. याने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीला आयुष्यभर रुग्णच राहावे लागते, तर टाइप 2 रुग्णांमध्ये आहार, शारीरिक हालचाली, औषधोपचार आणि नियमित तपासणी व उपचारांनी त्याचे परिणाम टाळता येऊ शकतात किंवा त्याच्या परिणामांना पुढे ढकलता येऊ शकते. निरोगी आहार, नियमित शारीरिक ॲक्टिव्हिटीज, शरीराचे वजन सामान्य राखणे आणि तंबाखूचे सेवन बंद करणे हाच टाइप 2 मधुमेहास प्रतिबंध करण्याचा एकमेव मार्ग आहेत.

डायबिटीज कंट्रोलसाठी योगासने

- पवनमुक्तासन : सुरुवातीला जमिनीवर पाटीच्या आधारे झोपा. त्यानंतर दोन्ही पाय हाताच्या मदतीने शरीराच्या दिशेने वाकवा. श्वास घ्या. आपला उजवा गुडघा छातीच्या दिशेने आणत श्वास सोडा. आपल्या हातांनी मांड्या पोटाच्या दिशेने आणा. त्यानंतर छाती आणि डोकं वरच्या दिशेने आणा आणि हनुवटीने उजव्या गुडघ्याला स्पर्श करा. श्वास सोडा आणि मुळ स्थितीमध्ये या. त्यानंतर डावा पाय घेऊन पुन्हा वरील



सांगितल्याप्रमाणे आसन करा. तुम्ही ३ ते ५ वेळा हे आसन करू शकता. हे आसन करत असताना मानेवर ताण येऊ देऊ नका. तसेच शरीर आणि मांडी अधिक स्ट्रेच करणं टाळा.

- मंडुकासन : हे आसन करत असताना गुडघ्याच्या आधारे वज्रासनाच्या स्थितीमध्ये बसा. त्यानंतर हाताची मुठ घट्ट बंद करा आणि अंगठा आतल्या बाजूलाच ठेवा. बंद मुठ बेंबीच्या वरती ठेवा. त्यानंतर दीर्घ श्वास घ्या आणि श्वास सोडत असताना शरीर पुढच्या दिशेला घ्या. तुमच्या शरीराचं संपूर्ण वजन मांड्यांवर असेल. तसेच मान समोरच्या दिशेला असेल. काही वेळ याच स्थितीमध्ये राहून श्वास घेत वज्रासनाच्या स्थितीत या. हे आसन ३ ते ५ वेळा तुम्ही करू शकता. कंबरदुखी, गुडघेदुखीचा त्रास तुम्हाला असेल तर एक्सपर्ट समोरच तुम्ही हे आसन करा. उच्च रक्तदाब, मायग्रेन, पेटिटिक अल्सर असणाऱ्या लोकांनी हे आसन करणं टाळा. तसेच आसन करत असताना पोटावर खूप वेळ ताण येणार नाही याकडेही लक्ष द्या.

आपलं लक्ष कानाकडे जात नाही. ऐकू येतेय म्हणजे सगळे निट आहे असा आपला सर्वसामान्य समज असतो. पण काही त्रास असे असतात की, ज्यांच्याकडे वेळीच लक्ष देणे गरजेचे असते. कान नैसर्गिकरित्या साफ होत असतो. त्यामुळे कानाच्या छिद्रामध्ये इयर बड्स किंवा या सारख्या गोष्टी कानात टाकणं गरजेचं नसते. त्यामुळे कानांना इजा होऊ शकते. म्हणूनच आपण कानाची कशी काळजी घेऊ शकतो याची माहिती घेऊयात.

- कमी किंवा येत नाही अशी भावना निर्माण झाल्यानंतर माणसांमध्ये मानसिक ताण निर्माण होतो. त्यामुळे या समस्येवर योग्य वेळीस योग्य तो उपचार करावा.
- अशी घ्या कानांची काळजी : डॉ. सारिका प्रभूदेसाई सांगतात की कान स्वतः नैसर्गिकरित्या साफ होत असतो त्यामुळे कानाला साफ करण्याची जास्त गरज नसते. पण सकाळी अंधोळ झाल्यानंतर कान सुती कापडाने निट पुसून घ्यावेत. घराबाहेर पाडताना दुचाकी प्रवासात कानाला रमाल बांधावा. हेल्मेट असेल तर उत्तमच. त्याच प्रमाणे कानामध्ये इयर बड्स टाकू नका. त्याच प्रमाणे कानामध्ये तेलांचे थेंब, गरम पाणी, तेलत उकळलेला लसणाचा द्रव घालण्याचे प्रकार थांबवा. तसेच सतत हेडफोन घालू नये.



माजी आदर्श सरपंच अनिलराव पावडे यांचे निधन

ग्रामविकास, समाजसेवा आणि सहकार क्षेत्रातील कार्यकर्त्याला अखेरचा निरोप

❖ दरोडी : प्रतिनिधी

दरोडी गावचे माजी आदर्श सरपंच आणि दरोडी उत्कर्ष पतसंस्थेचे चेअरमन अनिलराव लक्ष्मण पावडे यांचे शनिवार, २५ जुलै २०२६ रोजी निधन झाले. त्यांच्या निधनाने दरोडी गावासह संपूर्ण परिसरात शोककळा पसरली आहे.

अनिलराव पावडे यांचा जन्म ९ ऑगस्ट १९८६ रोजी दरोडी येथे झाला. पारनेर महाविद्यालयातून पदवी शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर त्यांनी शेती व समाजसेवेचे कार्यक्षेत्र निवडले. आजोबा मार्टंडराव पावडे यांनी दहा वर्षे सरपंच म्हणून काम केले होते. न्यायनिवाड्यासाठी लोक त्यांच्या घरी येत असल्याने त्यांना न्यायाधीश म्हणून ओळखले जात असे. त्यांचा वारसा चालवत



अनिलराव यांनी समाजकारणात प्रवेश केला. चुलते पोपटराव पावडे यांच्या मार्गदर्शनातून त्यांनी उद्योग व्यवसाय उभा केला. २०११ मध्ये ते पहिल्यांदा ग्रामपंचायत सदस्य म्हणून निवडून आले. त्यानंतर २०२६ पर्यंत त्यांनी सदस्य म्हणून काम पाहिले. २०१६ ते २०२१ या काळात त्यांनी

दरोडीचे सरपंच म्हणून उल्लेखनीय कामगिरी बजावली. या कार्याबद्दल त्यांना २०१७-१८ मध्ये 'आदर्श सरपंच' पुरस्काराने गौरविण्यात आले होते.

गेल्या दोन वर्षांपासून ते आजाराशी झुंज देत होते. अखेर २५ जुलै रोजी त्यांची प्राणज्योत मालवली. त्यांच्या पश्चात आई कमल, पत्नी उर्मिला, भाऊ राजू व अविनाश, मुले अथर्व व आदित्य, तसेच चुलते पोपटराव व सुदाम असा मोठा परिवार आहे.

अनिलराव पावडे यांच्या निधनाने ग्रामविकास, सहकार आणि सामाजिक क्षेत्रात कार्यरत असलेला एक अभ्यासू व लोकाभिमुख नेतृत्व हरपल्याची भावना विविध स्तरांतून व्यक्त होत आहे.

अखेरचा तुम्हा दंडवत!

११ जुलै २०२४... संत

निळोबाराय दिंडी सोहळ्यातील टेंभूर्णी येथील तो अविस्मरणीय क्षण आजही डोळ्यांसमोर तसाच उभा आहे. अनिलशेट पावडे स्वतः दिंडी सोहळ्याला भेट देण्यासाठी आले होते. त्यांनी स्वतः रथाचे सारथ्य केले आणि गावकऱ्यांनी त्यांचे अभूतपूर्व स्वागत केले. तो क्षण पुन्हा आयुष्यात येणार नाही, हे आज मनाला असह्य वेदना देऊन जाते. कोणतेही काम असो, मित्रांच्या पाठीवर कायम भक्कमपणे हात ठेवणारे तुम्ही आज आमच्यात नाही. पण तुमचा तो मायेचा स्पर्श, प्रेमळ शब्द आणि दिलेला आधार आम्ही आयुष्यभर जपून ठेवू.

गावात कोणालाही कोणतीही आर्थिक अडचण असो, लग्नकार्य



असो, दुःखद प्रसंग असो, उपचारांसाठी मदत असो किंवा कोणतीही गरज असो, तुम्ही कधीही मागे हटला नाहीत. रंजल्या-गांजल्यांना आधार देणे हा तुमचा स्वभाव होता. सुख-दुःखाच्या प्रत्येक प्रसंगी तुम्ही सर्वांच्या पाठीशी ठामपणे उभे



राहिलात. तुमची उणीव कधीच भरून निघणार नाही. मात्र तुमची शिकवण, तुमचे आचार-विचार आणि समाजासाठी जगण्याचा आदर्श आम्ही कायम जपण्याचा प्रयत्न करू, हा शब्द मित्र म्हणून आम्ही सर्वांच्या वतीने तुम्हाला देतो. तुमचे असे अचानक निघून

जाणे आम्हा सर्वांसाठी असह्य आहे. नियतीपुढे आपण हतबल आहोत. तुमची आठवण आली की मन भरून येते. घरी गेल्यावर त्या लहान चिमुकल्यांना धीर द्यावा वाटतो, पण शब्दच फुटत नाहीत. तुमची भावंडे,

मित्रपरिवार आणि आपोष्टी एकमेकांना सावरण्याचा प्रयत्न करत आहेत; पण त्यात तुमची सर कोणालाच येणार नाही. शेट, आम्ही सर्वजण आज खऱ्या अर्थाने पोरके झालो आहोत. तरीही एक वचन देतो—तुमच्या कुटुंबाच्या आणि त्या चिमुकल्यांच्या पाठीशी आम्ही कायम खंबीरपणे उभे राहू. तुमची जागा कोणीच घेऊ शकणार नाही, पण तुमची माणुसकी जपण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न आम्ही नक्की करू. भावपूर्ण श्रद्धांजली !

– संतोष काटे
सरपंच, रांधे, ता. पारनेर

हलगर्जीपणाच्या आरोपांनंतर पोपट शेटेंनी सोडले पद

ग्रामसभेत तक्रारींचा पाऊस | वडझिरेच्या विशेष ग्रामसभेत नाट्यमय घटनाक्रम | ग्रामस्थांकडून ग्रामपंचायतीच्या कामकाजावरही प्रश्नचिन्ह

❖ वडझिरे : प्रतिनिधी

तालुक्यातील वडझिरे ग्रामपंचायतीच्या विशेष ग्रामसभेत शनिवारी घडलेल्या घडामोडींनी गावातील प्रशासन आणि ग्रामपंचायतीच्या कारभारावर नव्याने चर्चा सुरू झाली. ग्रामरोजगार सेवक पोपट शेटे यांच्यावर कामात हलगर्जीपणा व कर्तव्यात कसूर केल्याच्या तक्रारींची दखल घेत जिल्हा परिषद मुख्य कार्यकारी अधिकाऱ्यांनी गटविकास अधिकाऱ्यांना पत्र पाठविल्यानंतर ग्रामपंचायतीने विशेष ग्रामसभा बोलावली होती. या ग्रामसभेत आरोपांचे खंडण करत पोपट शेटे यांनी स्वहच्छने आपल्या पदाचा राजीनामा दिला. त्यानंतर ग्रामस्थांनी ग्रामपंचायतीच्या विविध कामकाजावर प्रश्नांची सरबती करत प्रशासनाला धोक्कर घरले.



तक्रारींच्या पार्श्वभूमीवर विशेष ग्रामसभा

महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार हमी योजनेअंतर्गत पुष्प असेल्ल्या कामांबद्दल तसेच ग्रामरोजगार सेवकांच्या कामकाजाबद्दल ग्रामस्थांनी सातत्याने तक्रारी केल्या होत्या. या तक्रारींची गंभीर दखल घेत जिल्हा परिषद मुख्य कार्यकारी अधिकाऱ्यांनी गटविकास अधिकाऱ्यांना आवश्यक कार्यावाहीचे निदेश देणारे पत्र पाठविले. त्यानंतर वडझिरे ग्रामपंचायतीने विशेष ग्रामसभेचे आयोजन केले. ग्रामसभेला मोठ्या संख्येने ग्रामस्थ राहिल्याने सुरुवातीपासून वातावरण उत्सुकतेचे होते. अनेकांनी रोजगार हमी योजनातील कामकाज, लाभाच्याही निषेध, नोंदींची पारदर्शकता आणि विकासकामांच्या अंमलबजावणीबाबत प्रश्न उपस्थित करण्याची तयारी केली होती.

आरोप फेटाळले ; पदाचा राजीनामा

ग्रामसभेत पोपट शेटे यांनी आपल्यावरील हलगर्जीपणा आणि कर्तव्यात कसूर केल्याचे आरोप मान्य नसल्याचे सांगत त्यांचे खंडण केले. मात्र, गावात वादाचे वातावरण निर्माण होऊ नये आणि ग्रामसभेच्या निर्णयाचा आदर राखण्यासाठी आपण स्वहच्छने ग्रामरोजगार सेवक पदाचा राजीनामा देत असल्याचे त्यांनी जाहीर केले. त्यांच्या या घोषनेनंतर सभेत काही काळ शांतता पसरली.

ग्रामस्थांचा तक्रारींचा पाढा

राजीनाम्यानंतर ग्रामस्थांनी ग्रामपंचायतीच्या एकूण कारभारावरच प्रश्न उपस्थित केले. विविध विकासकामांमध्ये होणारा विलंब, शासकीय योजनांच्या अंमलबजावणीत येणाऱ्या अडचणी, माहिती देण्यात होणारा विलंब, तसेच ग्रामपंचायतीच्या प्रशासनातील पारदर्शकतेबाबत ग्रामस्थांनी तीव्र नाराजी व्यक्त केली. विशेष ग्रामसभेचे अध्यक्ष निलेश केदार आणि ग्रामसेवक अमोल जावड यांच्यासमोर ग्रामस्थांनी एकामागोमाग एक तक्रारी मांडत अनेक मुद्द्यांवर स्पष्टीकरणाची मागणी केली. काही ग्रामस्थांनी ग्रामपंचायतीच्या कार्यपद्धतीत सुधारणा करण्याची मागणीही केली.

ग्रामरोजगार सेवकाची नियुक्ती पुढील ग्रामसभेत

ग्रामसभेत झालेल्या चर्चेनंतर रित्त झालेल्या ग्रामरोजगार सेवक पदासाठी पुढील ग्रामसभेत नियमानुसार नवीन नियुक्तीची प्रक्रिया राबविण्यात येईल, अशी माहिती ग्रामपंचायतीकडून देण्यात आली. ग्रामस्थांनी ही नियुक्ती पारदर्शक आणि गुणवत्तेच्या निकषांवर व्हावी, अशी अपेक्षाही व्यक्त केली.

चोख पोलीस बंदोबस्त

विशेष ग्रामसभेदरम्यान कायदा व सुव्यवस्था अबाधित राहावी, यासाठी पारनेर पोलिस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक संतोष खेडकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली मोठा पोलीस बंदोबस्त तैनात करण्यात आला होता. ग्रामसभेत कोणताही अनुचित प्रकार घडला नाही. पोलीसांच्या उपस्थितीमुळे संपूर्ण बैठक शांततेत चार पडली.

गावाच्या प्रशासनाकडे लक्ष

ग्रामरोजगार सेवकाच्या राजीनाम्यानंतर वडझिरे ग्रामपंचायतीच्या पुढील कामकाजाकडे ग्रामस्थांसह प्रशासनाचेही लक्ष लागले आहे. पुढील ग्रामसभेत नव्या ग्रामरोजगार सेवकाची नियुक्ती, प्रलंबित तक्रारींवरील कार्यवाही आणि ग्रामपंचायतीच्या कामकाजातील पारदर्शकता वाढावाच कोणते निर्णय होतात, याकडे गावकऱ्यांचे विशेष लक्ष राहणार आहे.

परिवर्तनाची प्रेरणा देणारे टिळक-साठे विचार

समर्थ कॉलेजमध्ये अभिवादन कार्यक्रम उत्साहात

❖ कर्जुले हर्षा : प्रतिनिधी

समर्थ रुजल एन्यूकेशनल इन्स्टिट्यूट संचालित समर्थ कॉलेज ऑफ कॉम्प्युटर सायन्स, बेल्हे येथे क्रांतिकारक विचारवंत लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त तसेच लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांच्या जयंतीनिमित्त अभिवादन कार्यक्रम उत्साहपूर्ण वातावरणात पार पडला. यावेळी कॅम्पस डायरेक्टर प्रा. राजेंव सावंत यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना लोकमान्य टिळकांचे राष्ट्रनिर्मितीतील योगदान आणि अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्याची सामाजिक परिवर्तनातील भूमिका यावर सखोल विवेचन केले.



मामा-भाच्यांचे धार्मिक कार्य प्रेरणादायी

इंदुरीकर महाराजांचे गौरवोद्धार



❖ निघोज : प्रतिनिधी

निघोज येथील नागबुवा खराडे तसेच शिरूर तालुक्यातील जांबुवत व अळकृती येथील रामकृष्ण ढुमणे या मामा-भाच्यांनी सामाजिक, धार्मिक आणि शैक्षणिक क्षेत्रात केलेले कार्य समाजासाठी प्रेरणादायी असून अशा कार्याला सर्वांनी पाठबळ देण्याची आवश्यकता आहे, असे प्रतिपादन प्रसिद्ध कीर्तनकार निवृत्ती महाराज देशमुख (इंदुरीकर महाराज) यांनी केले.

निघोज येथील लक्ष्मी गारमेटला दिलेल्या सविच्छा भेटीदरम्यान आयोजित कार्यक्रमात ते बोलत होते. यावेळी भाजपचे तालुका उपाध्यक्ष मोहनशेट खराडे व ग्रामपंचायतीच्या माजी सदस्या शैलताई खराडे यांच्या हस्ते इंदुरीकर महाराजांचा सत्कार करण्यात आला.

युवकांनी सेवाभावी कार्यात पुढे यावे

इंदुरीकर महाराज म्हणाले की, आजच्या युवकांनी समाजकारण आणि धर्मकारण यांचा समतोल साधत सेवाभावी कार्यात सक्रिय सहभाग घ्यावा. नामस्मरण, संस्कार आणि सामाजिक बांधिलकी यांची सांगड घालून धार्मिक संस्कृती अधिक बळकट करण्यासाठी प्रत्येकाने प्रयत्नशील राहणे आवश्यक आहे. समाजात सकारात्मक विचार रुजविण्यासाठी आणि भारतीय संस्कृतीचे जतन करण्यासाठी सामूहिक प्रयत्नांची गरज असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

लोकप्रबोधनाचे कार्य उल्लेखनीय

यावेळी रामकृष्ण ढुमणे यांनी मनोगत व्यक्त करताना सांगितले की, इंदुरीकर महाराजांनी राज्यभर कीर्तनाच्या माध्यमातून सामाजिक प्रबोधन करत अंधश्रद्धा निर्मूलन, व्यसनमुक्ती, शिक्षण आणि संस्कार यांसारख्या विषयांवर प्रभावी जनजागृती केली आहे. त्यांच्या लोकप्रबोधनाच्या कार्यमुळे समाजात सकारात्मक परिवर्तन घडत असून अनेकांना सेवाभावी कार्याची प्रेरणा मिळत आहे. कार्यक्रमास परिसरातील भाविक, सामाजिक कार्यकर्ते व मान्यवर उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या शेवटी मोहनशेट खराडे यांनी उपस्थितांचे आभार मानले.

बंगळुरूच्या व्यापाऱ्याची प्रसादालयासाठी उदार देणगी

अर्जुन पाटील यांच्याकडून २१ हजार १११ रुपयांची मदत



❖ निघोज : प्रतिनिधी

राज्यातील जागृत देवस्थान म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या श्री मळगंगा देवीच्या सेवेसाठी आणि सामाजिक उपक्रमांना हातभार लावत बंगळूरू येथील कांदा व्यापारी अर्जुन पाटील यांनी मळगंगा ग्रामीण विकास ट्रस्ट संचालित मळगंगा प्रसादालयाला २१ हजार १११ रुपयांची देणगी प्रदान केली. यापूर्वीही मंदिर परिसराच्या सुशोभीकरणासाठी त्यांनी अनेक वेळा आर्थिक मदत केली असून त्यांच्या या सामाजिक बांधिलकीचे परिसरात कौतुक होत आहे.

देवस्थानसाठी सातत्याने सहकार्य

मळगंगा ग्रामीण विकास ट्रस्टचे विश्वस्त तथा तालुका कांदा व्यावसायिक संघटनेचे पदाधिकारी संतोष रसाळ यांनी ही माहिती दिली. त्यांनी सांगितले की, श्री मळगंगा देवी मंदिर परिसराच्या विकासासाठी आणि भाविकांच्या सुविधांसाठी अर्जुन पाटील यांनी यापूर्वीही वेळोवेळी आर्थिक सहकार्य केले आहे. त्यांच्या या योगदानामुळे ट्रस्टच्या विविध उपक्रमांना बळ मिळत आहे.

मान्यवरांच्या हस्ते सत्कार

देणगी प्रदान केल्यानंतर ट्रस्टचे अध्यक्ष वसंत कवाड आणि उपाध्यक्ष अमृताशेट रसाळ यांच्या हस्ते अर्जुन पाटील यांचा शाल, श्रीफळ व पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार करण्यात आला. यावेळी माजी सरपंच उकाराम लंके, विश्वस्त संतोष रसाळ, बबनराव ससाणे, कांदा व्यापारी शिवाजीराव वाजे, राष्ट्रवादी काँग्रेसचे पदाधिकारी रमेश वरखडे, कांदा व्यापारी पंचीशेट तनपुरे, निघोज सोसायटीचे माजी उपाध्यक्ष तथा राष्ट्रवादीचे तालुका पदाधिकारी वसंत ढवण यांच्यासह अनेक मान्यवर उपस्थित होते.

मातेच्या आशीर्वादाने

व्यवसायात यश

यावेळी अर्जुन पाटील म्हणाले, गेल्या अनेक वर्षांपासून कांदा व्यवसायाच्या निमित्ताने माझे अहिल्यानगर आणि पुणे जिल्ह्यात नियमित येणे-जाणे सुरू आहे. प्रत्येक भेटीत मला श्री मळगंगा देवीच्या दर्शनाचा लाभ मिळतो. देवीच्या कृपेने व्यवसायात उत्तम प्रगती झाली असून जीवनात समाधान, शांती आणि आनंद लाभला आहे. त्यामुळे

धार्मिक उपक्रमांना बळ

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन ट्रस्टचे व्यवस्थापक महेश ढवळे यांनी केले. तर विश्वस्त संतोष रसाळ यांनी उपस्थितांचे तसेच देणगीदार अर्जुन पाटील यांचे आभार मानत कार्यक्रमाची सांगता केली. अर्जुन पाटील यांच्या या उदार योगदानामुळे मळगंगा प्रसादालयाच्या सामाजिक आणि धार्मिक उपक्रमांना अधिक बळ मिळणार असल्याची भावना उपस्थितांनी व्यक्त केली.