पारनेर दर्शन

वर्ष १ अंक ३०६, मंगळवार २७ ऑगस्ट २०२४ ■ संपादक : देविदास आबूज ■ कार्यकारी संपादक : विजय वाघमारे RNI No.MAHMAR/2015/61493 किंमत : ३ रुपये

पनवेल नगरी लंकेमय!

कामोठे आणि कळंबोलीत २१ लाखांच्या दहीहंड्या

पनवेल : नाना करंजुले

खासदार नीलेश लंके हे अहिल्यानगर दक्षिण या मतदारसंघाचे प्रतिनिधित्व करत असले तरी त्यांची क्रेझ ही संपूर्ण महाराष्ट्रात आहे. मंगळवारी आयोजित करण्यात आलेल्या दहीहंडी उत्सवात पनवेल परिसरात त्यांच्या स्वागताचे शेकडो बॅनर्स, होर्डिंग आणि कमानी लावण्यात आलेल्या आहेत. त्यांच्या प्रमुख उपस्थितीत कामोठे येथे नीलेश लंके प्रतिष्ठान मुंबई तर कळंबोलीत राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष शरदचंद्र पवार पुरस्कृत तुषारदादा सतीश पाटील युवा मंचच्या वतीने जवळपास २१ लाख रुपये बक्षीस असणाऱ्या दहीहंडी लावण्यात येणार आहेत.

या निमित्ताने खासदार लंके यांचा दोन्ही वसाहतींमध्ये सत्कार करण्यात येणार आहे. त्याचबरोबर संकष्टी या नागरी पतसंस्थेच्या पंधराव्या शाखेचे रोडपाली येथे उद्घाटन करण्यात येणार आहे.

पनवेल आणि त्यातली त्यात कामोठे व पारनेर हे समीकरण गेल्या काही वर्षांपासून अधिक दृढ झालेले आहे. कारण या ठिकाणी मूळ पारनेरकर मोठ्या संख्येने वास्तव्यास आहे. नीलेश लंके प्रतिष्ठानच्या माध्यमातून हजारो कुटुंब एकत्र आले आहेत. परस्परांच्या सुखदु:खांमध्ये सहभागी होऊन एक जिव्हाळ्याचे संबंध अडीचशे ते दोनशे किलोमीटर दूरवर पारनेरकरांमध्ये निर्माण झाली आहे. अर्थात या सर्वांना एकत्रित करण्याचे काम खासदार नीलेश लंके यांनी केले आहे. परिणामी पारनेर नगर प्रमाणेच कामोठे हे अहमदनगर दक्षिणच्या खासदारांचे एक प्रकारे होमटाऊन समजले जाते.

अडीच हजारांपेक्षा जास्त कुटुंब येथे वास्तव्यास आहेत. नीलेश लंके प्रतिष्ठान गेल्या सहा वर्षांपासून या परिसरामध्ये सक्रिय आहे. वर्षभर विविध समाजोपयोगी कार्यक्रम या भागामध्ये राबवले जातात. मुंबई स्थित पारनेरचे कामोठे हे मुख्यालय आहे. परिणामी येथे स्नेह मेळाव्यासह अनेक उपक्रम राबवले जातात. दरवर्षी दहीहंडी उत्सव साजरा केला जातो. यंदाही वसाहतीतील लोकनेते दि.बा. पाटील मैदानावर १५ लाख ते ३३ हजार ३३३ रुपये रकमेचे पारितोषिक असणारी दहीहंडी लावण्यात येणार आहे. याकरिता ५० गोविंदा पथकांची नोंद करण्यात आली आहे. त्याचबरोबर महिला गोविंदा पथक सुद्धा सलामी देणार आहेत. याव्यतिरिक्त महिलांसाठी होम मिनिस्टर कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. विजेत्या स्पर्धकांना पैठणी साड्या बक्षीस देण्यात येणार आहेत. त्याचबरोबर सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे सुद्धा आयोजन करण्यात आलेला आहे.

नीलेश लंके नगर दक्षिण मधून खासदार झाल्यामुळे त्यांचा मुंबई स्थित पारनेरकरांकडून नागरी सत्कार करण्यात येणार आहे. त्यांच्या स्वागतासाठी संपूर्ण कामोठे वसाहतीत बॅनर आणि फलक लावण्यात आले आहेत. ठिकठिकाणी कमानी उभारण्यात आले असून गोविंदा पथकांचे खासदार नीलेश लंके आणि जिल्हा परिषदेच्या माजी सदस्य राणीताई लंके स्वागत करणार आहेत. यानिमित्ताने विविध प्रमुख पाहुण्यांना निमंत्रित करण्यात आले आहे. रायगडसह नवी मुंबई परिसरातील ही दहीहंडी सर्वाधिक रक्कमेची असून त्याकडे सर्वांचेच लक्ष लागले आहे.

संकष्टी पतसंस्थेचे उद्घाटन!

रोडपाली या ठिकाणी संकष्टी नागरी पतसंस्थेची पंधरावी शाखा सुरू करण्यात येत आहे. नगर दक्षिणचे खासदार नीलेश लंके यांच्या हस्ते या पतसंस्थेचे उद्घाटन करण्यात येणार असून. यानिमित्ताने बँकिंग क्षेत्रातील मान्यवर उपस्थित राहणार आहेत. त्याचबरोबर माजी आमदार बाळाराम पाटील, राष्ट्रवादीचे काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षांची जिल्हाध्यक्ष सतीश पाटील, राष्ट्रवादी काँग्रेस अजित पवार गटाचे जिल्हाध्यक्ष महादेव पाटील, सामाजिक कार्यकर्ते आत्माराम पाटील, शिवसेनेचे जिल्हाप्रमुख रामदास शेवाळे, उद्धव बाळासाहेब ठाकरे शिवसेनेचे पनवेल विधानसभा संघटक दीपक निकम, काँग्रेसचे पनवेल शहर जिल्हाध्यक्ष सुदाम पाटील, विद्या गायकवाड, जीवन गायकवाड, दौलत शिंदे उपस्थित राहणार आहेत.

कळंबोलीत खासदार लंके यांच्या उपस्थितीत दहीहंडी उत्सव!

कळंबोली या ठिकाणी राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्ष पुरस्कृत तुषारदादा सतीश पाटील युवा मंचच्या वतीने ५ लाख ५५ हजार ५५५ रुपयाची दहीहंडी लावण्यात येणार आहे. शामल मोहन पाटील क्रीडा संकुलामध्ये पार पडणाऱ्या या उत्सवासाठी खासदार नीलेश लंके हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहणार आहेत. पक्ष तसेच आयोजकांच्या वतीने त्यांचा सन्मान करण्यात येणार आहे. यावेळी आमदार शशिकांत शिंदे, महिला राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या प्रदेश सरचिटणीस भावनाताई घाणेकर, पक्षाचे जिल्हाध्यक्ष सतीश पाटील, राष्ट्रवादी युवा काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे कोकण कार्याध्यक्ष प्रमोद बागल, पक्षाचे प्रदेश सचिव सूरदास गोवारी, जिल्हा सचिव दौलत शिंदे यांच्यासह पदाधिकारी कार्यकर्ते उपस्थित राहणार आहेत. पक्षाचे युवक प्रदेश सरचिटणीस ॲड.तुषार पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली शेकडो कार्यकर्ते या कार्यक्रमासाठी परिश्रम घेत आहेत.

नीलेश लंके प्रतिष्ठान मुंबईच्या वतीने वर्षभर विविध समाजोपयोगी कार्यक्रम राबवले जातात. त्यापैकी दहीहंडी उत्सव हा एक उपक्रम आहे. सर्वाधिक रकमेची दहीहंडी प्रतिष्ठानच्या वतीने लावण्यात येणार आहे. यासाठी गेल्या महिनाभरापासून प्रतिष्ठानचे सर्व कार्यकर्ते आणि पदाधिकारी परिश्रम घेत आहेत. गोविंदा पथकांच्या थरांचा थरार सर्वांना अनुभवायला मिळणार आहे. मुंबई सह ठाणे, नवी मुंबई आणि स्थानिक पथकांना निमंत्रित करण्यात आले आहे. दहीहंडी प्रेमींनी जास्तीत जास्त संख्येने उपस्थित रहावे असे आवाहन निलेश लंके प्रतिष्ठान मुंबईच्या वतीने करण्यात येत आहे.

सुरेश धुरपते
अध्यक्ष, निलेश लंके प्रतिष्ठान मुंबई

तालुक्यातील बुक्का गँग गायब!

■ विधानसभेलाही एक जीवाने काम करा ■ खा.नीलेश लंके यांचे आवाहन

जामगाव : प्रतिनिधी

लोकसभा निवडणुकीत विरोधक म्हणत होते नीलेश लंकेंचा घास नाही त्यांना कुठे जुळत असते का ? पण तालुक्याने स्वाभिमान जपला आणि जुळूनच दाखविले. आपला विजय हा तुम्हा सर्वांचा विजय आहे. या विजयानंतर तालुक्यातील बुक्का गँग गायब झाल्याचे सांगत आगामी विधानसभा निवडणुकीतही सर्वांनी एक दिलाने काम करा असे आवाहन खा.नीलेश लंके यांनी केले.

जामगाव येथील सुमारे ५ कोटी रुपयांच्या विविध विकासकामांचे भुमिपूजन खा.लंके यांच्या हस्ते करण्यात आले. जामगाव ग्रामस्थांच्या वतीने त्यांचा नागरी सत्कार करण्यात आला, यावेळी ते बोलत होते. याप्रसंगी राहुल बांगर, गिरीश केदार यांची पोलिस उपनिरीक्षकपदी नियुक्ती झाल्याबद्दल तसेच विविध गुणवंतांचा सन्मान करण्यात आला.

यावेळी बोलताना खा.लंके म्हणाले की, ज्यांना कुणीच हरवित नव्हते असा समज होता मात्र तालुक्याने स्वाभिमान जपल्याने आपण आशा सत्तेला हरवून दाखविले असा उपरोधीक टोला विखेंना लगावत खा.लंके म्हणले की, आपला पाऊल जिथे पडतो तेथे गुलालच असतो. तालुक्यातील बुक्का गँग आता गायब झाली असून येत्या विधानसभा निवडणुकीतही सर्वांनी एक जीवाने काम करुन महाविकास आघाडीच्या उमेदवाराला विजयी करा असे आवाहन खा.लंके यांनी केले.

यावेळी सुनंदा धुरपते, पुष्पा माळी, किसन रासकर, बापू शिर्के, सुरेशशेठ धुरपते, जगन्नाथ भुजबळ, अशोक मेहेर, प्रसाद नवले, राजेंद्र नाईक, अंबादास केदार, योगेश शिंदे, युवराज माळी, एकनाथ धुरपते, बाळासाहेब हिलाळ, बबन चौधरी, बाळासाहेब शिंदे, मुकुंदा शिंदे, उत्तम चौधरी, पप्पू बांगर,सुधाकर शिंदे उपस्थित होते.

प्रास्ताविक सेवा संस्थेचे अध्यक्ष नवनाथ बांगर यांनी केले, तर बाळासाहेब माळी यांनी उपस्थितांचे स्वागत, बाबासाहेब बांगर यांनी आभार मानले, नंदकुमार शिंदे यांनी सूत्रसंचालन केले.

खरी शिवसेना पाठीशी !

आपला पिंड मुळात शिवसैनिकाचा आहे. आपणा सेनेत काम करीत असताना जामगावचे अनेक सहकारी आपल्याबरोबर होते.बदलत्या राजकारणात आपण शरद पवारांच्या राष्ट्रवादीत प्रवेश केला. योगायोगाने महाविकास आघाडी बरोबर होती. जुन्या निष्ठावंत शिवसैनिकांनी आपल्याला मदत केली.मात्र आयात शिवसेना बाहेर पडल्याचे खा.लंके म्हणाले.

पाणीदार जामगावसाठी प्रयत्न

नाम फौंडेशनच्या माध्यमातून जामगाव येथील तीन तलावातील साचलेला गाळ काढण्यात आला आहे.यामुळे तलावाची खोली वाढल्याने पाणीसाठा वाढण्यास मदत होणार आहे. तलावातील गाळ शेतकऱ्यांनी शेतात टाकल्याने जमीनही सुपिक झाली आहे. या सर्व उपक्रमामुळे पाणीदार जामगाव ही संकल्पना साकार होणार आहे.

बाळासाहेब माळी
मनसे ,तालुकाप्रमुख

उगवत्या सूर्याला नमस्कार घाला

नीलेश लंके लोकसभेला निवडून येणार की नाही अशी तालुक्यातील विरोधकांना शंका होती, मात्र सर्वसामान्य जनतेच्या बळावर आपण विजय संपादन केला. लोकसभा निवडणुकीत काहींनी चूक केली, मात्र आता मावळत्या सूर्याला नमस्कार घालण्यापेक्षा आगामी काळात उगवत्या सूर्याला नमस्कार घाला.

खा.नीलेश लंके

विधानसभेला मताधिक्य देणार

जामगावच्या विकासात खा.लंके यांचे मोठे योगदान आहे.त्यामुळेच तालुक्याच्या स्वाभिमानासाठी जामगावकरांनी गट तट विसरून खा.लंके यांना लोकसभा निवडणूकीत साथ दिली.आगामी विधानसभा निवडणूकीतही गावातून मोठे मताधिक्य देणार आहे.

सुरेश धुरपते
अध्यक्ष, नीलेश लंके प्रतिष्ठान

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

निरामय

दात काळे, पिवळसर झाले?

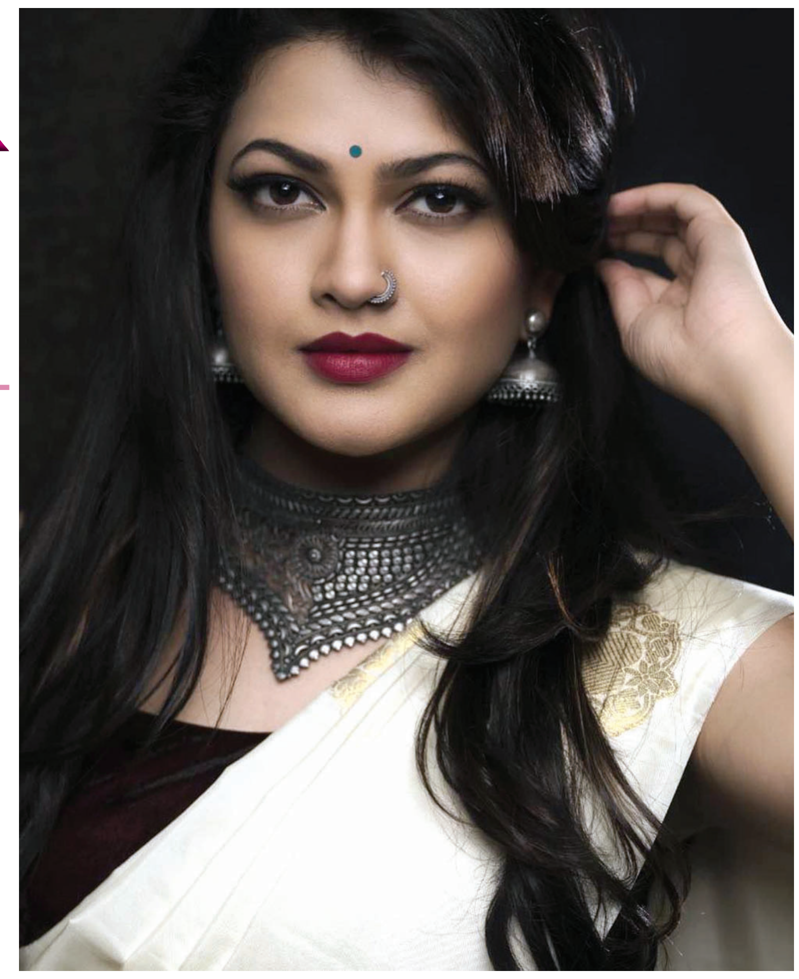
दात पिवळे पडणे, दात किडणे, पायोरिया, हिरड्यांमधून रक्त येणे, दातातील जंत किंवा पोकळी यांसारख्या दात- हिरड्यांच्या समस्यांमुळे अनेकांना त्रास होतो. या समस्या टाळण्यासाठी तज्ज्ञ दिवसातून दोनदा ब्रश किंवा फ्लॉसिंग करण्याची शिफारस करतात. अनेकजण हा नियम पाळूनही त्यांना दाताच्या वेगवेगळ्या समस्या जाणवतात. खरं तर, तुमचा आहार हे दात आणि हिरड्यांच्या समस्यांचे सर्वात मोठे कारण आहे. तुम्ही जे काही खाता किंवा पीता, त्याचा काही भाग दातांना चिकटतो. याला प्लेक म्हणतात. ज्याचा रंग पिवळा असतो. जेव्हा ते कडक होते, तेव्हा ते टार्टरचे रूप धारण करते आणि दातांच्या मुळांमध्ये प्रवेश करते, ज्यामुळे किडणे, कृमी, पायोरिया, हिरड्या आणि पोकळीतून रक्तस्त्राव होतो. अशावेळी नक्की घरगुती काय उपाय कराल, ते जाणून घ्या.

बेसिक डेंटल रूटीन फॉलो करा

जर तुम्हाला तुमचे दात लवकर किडण्यापासून वाचवायचे असतील तर सकाळी आणि झोपण्यापूर्वी दात घासावेत. आपल्या दातांच्या सर्व पृष्ठभागांवर ब्रश करण्याचा प्रयत्न करा. हिरड्यांमधून उरलेले अन्न बाहेर काढण्यासाठी फ्लॉसचा वापर करा. जेणे करून तेथे अडकलेल्या जंतूंपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करा. कोणत्याही माउथवॉशमध्ये बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ प्रभाव असतो आणि आपल्या तोंडात राहिलेल्या कोणत्याही बॅक्टेरियापासून मुक्त होण्यास मदत होते.

- तुमच्या खाण्याच्या सवयी बदला : ब्रिटीश मेडिकल जर्नल (Ref) मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात असे सुचवण्यात आले आहे की, आहारातील बदल खरोखरच दात किडणे टाळू शकतात. साखरयुक्त पदार्थ दात खराब करतात. म्हणूनच या पदार्थांना आहारातून हद्दपार करा. अशावेळी आहारात दूध, दही, मलई आणि चीज यांचा समावेश करा ज्यामधून कॅल्शियम मिळेल. साखरेशिवाय पेये प्या. सोडा, ज्यूस आणि फिजी ड्रिंक्स पिणे टाळा.

- शुगरलेस गम चावा : शुगरलेस गम चघळल्याने तुम्हाला दात किडणे टाळता येते. जेव्हा तुम्ही चघळता तेव्हा तुमचे तोंड लाळेने भरलेले असते जे नैसर्गिकरित्या अन्नाचा कचरा धुवून टाकू शकते, ॲसिड निष्प्रभ करू शकते, दात मुलामा चढवणे मजबूत करू शकते आणि रोगाशी लढू शकते.
- टूथब्रश नियमितपणे स्वच्छ आणि बदला : दातांच्या काळजीसाठी योग्य टूथब्रश निवडणे किती महत्त्वाचे आहे. ब्रश निवडताना देखील काळजी घ्या. लहान किंवा मध्यम आकाराचा ब्रश निवडा. जे ब्रश दाढीच्या फटीपर्यंत जातील आणि अडकलेलं सगळं अन्न बाहेर काढतील. तसेच तुमच्या टूथब्रशसाठी कव्हर वापरू नका. वापरल्यानंतर ब्रश पाण्याने धुवा आणि हवेत कोरडे राहू द्या. टॉयलेटमध्ये ठेवू नका. तुमचा टूथब्रश नियमितपणे बदला कारण वेळ आणि वापरासोबत त्याचे ब्रिस्टल्स कमी होतात.
- डॉक्टरांची भेट घ्या : एखाद्या समस्येवर उपचार करण्यापेक्षा प्रतिबंध करणे केव्हाही चांगले. तुम्ही कितीही चांगले दात घासले किंवा फ्लॉस केले तरीही. प्लेक आणि टार्टर काढण्यासाठी दंतचिकित्सक तुमच्या दातांचा मागचा आणि पुढचा भाग गम लाइनजवळ स्वच्छ करेल.



डोळ्यांची फडफड चांगलं की वाईट?

एखाद्या व्यक्तीचा डोळा फडफडायला लागला की, कोणता डोळा फडफडतोय ? डावा डोळा फडफडणं शुभ की अशुभ ? उजवा डोळा फडफडणं कोणासाठी चांगलं असे अनेक प्रश्न लगेच सुरू होतात. मात्र याचा आरोग्याशी संबंध आहे हे तुम्हाला माहितेय का ? पुरुषांचा उजवा आणि महिलांचा डावा डोळा फडफडल्यावर चांगली बातमी मिळते असा समज आहे. मात्र विज्ञानाच्या आणि आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून पापणी फडफडण्याचा नेमका अर्थ काय आणि काय संकेत शरीर देतं ते जाणून घ्या.

डोळे का फडफडतात?

जर दिवसभर डोळा फडफडत असेल अथवा अधिक दिवस त्रास होत असेल तर डॉक्टरांच्या भाषेत याला मायक्योमिया असं म्हटलं जातं. पापण्यांमधील स्नायूंचं आकुंचन पावल्यामुळे डोळे फडफडतात. याची अधिक कारणेही असू शकतात.

- अपूर्ण झोप : तुमची झोप जर अपूर्ण राहात असेल आणि शरीराला योग्य आराम मिळत नसेल तर त्याचा परिणाम डोळ्यांवर होऊन पापण्या फडफडतात. याशिवाय अपूर्ण झोपेमुळे डोळ्यांना थकवा येतो आणि त्यामुळे डोळे फडफडू लागतात.
- ताणाचा त्रास : सतत कामाचा त्रास आणि येणारा ताण यामुळेही अनेकदा डोळ्यांवर परिणाम होतो. अनेकदा ताणतणावाचा परिणाम होऊन डोळे फडफडतात. बरेचदा कॉम्प्युटर, लॅपटॉप, टॅब, मोबाईल याचा स्क्रिन टाईम वाढल्यामुळे डोळ्यांवर ताण येऊन त्रास होतो आणि डोळे फडतात.
- डोळ्यांचा वाढलेला कोरडेपणा : वयाच्या पन्नाशीनंतर साधारणतः डोळ्यांचा कोरडेपणा वाढतो. पण सततचे स्क्रिन टाईम यामुळे हे वय आता कमी झालेले दिसून येते. डोळ्यांचा कोरडेपणा वाढणे हेदेखील डोळे फडफडण्याचे एक कारण आहे.
- चष्म्याचा नंबर वाढणे : तुम्हाला जर नीट दिसत नसेल चष्मा लागला असेल आणि तुम्ही दुर्लक्ष करत असाल तर तसं करू नका. चष्माच्या नंबर वाढला असेल तर डोळ्यांवरील ताण वाढून डोळे फडफडतात आणि यामुळे अधिक त्रास होतो.
- कॅफेनचे अति सेवन : चहा, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्सचे तुम्ही जर अतिसेवन करत असाल तरीही डोळ्यांना त्रास होतो आणि डोळे फडफडतात. त्यामुळे वेळीच याचे सेवन कमी करावे. याशिवाय तुम्ही अल्कोहोलचं सेवनही रोज करत असल्यास बंद करावे.
- मॅग्नेशियमची आहारात कमतरता : आहारामधून जर तुमच्या शरीराला योग्य प्रमाणात मॅग्नेशियमचा पुरवठा होत नसेल तर डोळे फडफडण्याचा त्रास तुम्हाला होऊ शकतो.

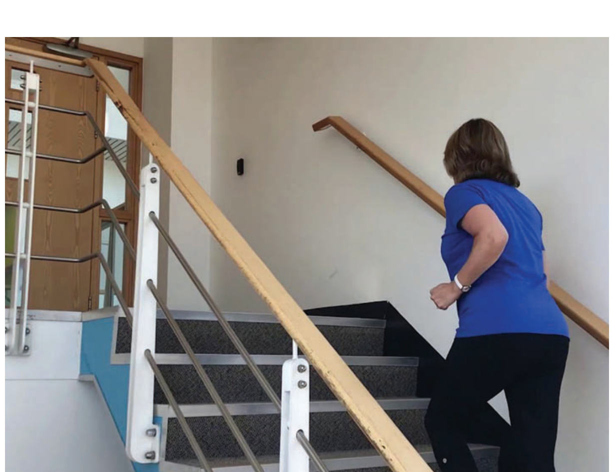
चालणं झालंय कठीण?

मसल्स रिलॅक्स आणि लवचिक होणे खूप महत्वाचे आहे. कारण, ते अडकले की अनेक समस्या निर्माण होऊ लागतात. म्हणूनच मांड्यांमध्ये घट्टपणा येताच, पायांसह अनेक स्नायूंना त्रास होऊ लागतो. क्वाड मसल्स टाइट करण्याचे लक्षण : मांडीच्या बाहेरील बाजूस दुखणे, पाठीच्या खालच्या बाजूला दुखणे, गुडघा वाढवताना त्रास होणे, गुडघा वाकताना दुखणे, पायात आणि नितंबात अशक्तपणा येणे, मांडीचे स्नायू घट्ट होताच वेदना सुरू होतात.

- हिरो पोझ दिलासा देईल : हिरो पोझला विरासन म्हणतात, असे केल्याने पायांना खूप फायदा होतो. हे क्वाड्स आणि ankles stretching मदत करते. त्यामुळे पाय, गुडघे, मांड्या आणि घोट्याची लवचिकता वाढते आणि त्यांच्यासोबत काम करण्यात कोणतीही अडचण येत नाही.
- विरासन करण्याचा योग्य मार्ग : सर्व प्रथम वज्रासनात बसावे. आता गुडघे एकत्र ठेवा आणि तळव्यामध्ये अंतर करा. त्यानंतर, श्वास सोडताना, नितंब खाली आणा. तळव्याच्या दरम्यान जमिनीवर ठेवा. तुमची बोटे सरळ असावीत आणि खांदे तळाशी शिथिल ठेवावेत. यानंतर, तळवे मांडीवर ठेवा आणि एक मिनिट या स्थितीत रहा.
- ते कसे सोपे करावे : जर तुम्हाला हा योग करताना अडचण येत असेल आणि नितंब जमिनीवर ठेवले जात नसेल तर तुम्ही त्यात बदल करू शकता. आपण नितंबांच्या खाली एक मऊ उशी ठेवू शकता आणि हळूहळू त्याशिवाय करण्याचा प्रयत्न करू शकता.
- अजिबात करू नका या चुका : विरासनाच्या सराव

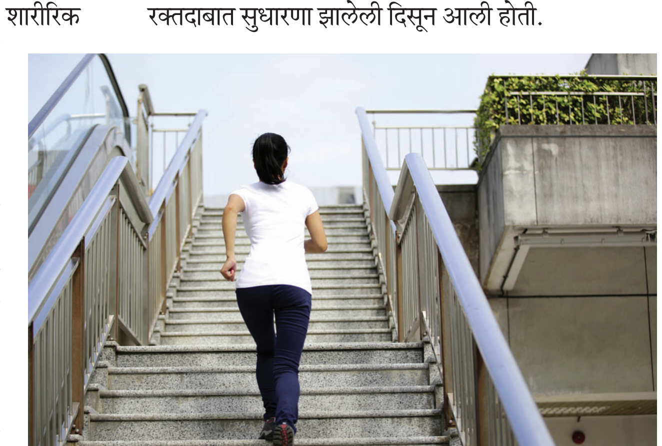
दरम्यान बहुतेक लोक एक चूक करतात. ते सोपे समजून ते घाईघाईने करतात. पण असे केल्याने तुम्हाला क्वाडमध्ये आवश्यक स्ट्रेच मिळत नाही आणि कधी कधी गुडघेदुखी सुरू होऊ शकते.

जिने चढण्याचे ५ फायदे!



शरीराची तंदुरुस्ती राखण्यासाठी व्यायामाचे अनेक प्रकार आजमावले जातात. कधी जिमला जाणे तर कधी जॉगिंग करणे तर कधी चालणे. मात्र जेव्हा साधे जिने चढायची वेळ येते तेव्हा मात्र अनेक जण लिफ्टचा वापर करतात. जिने चढण्याचे शरीराच्या फिटनेससाठी खूपच चांगले फायदे होतात. अन्य व्यायाम प्रकाराइतकाच फायदा जिने चढण्यामुळे होताना दिसतो. जिने चढल्याचा व्यायाम केल्याने केवळ वजन कमी होत नाही तर याशिवाय अनेक फायदेदेखील होतात. जिने चढायला आपण सहसा कंटाळा करतो. मात्र तसे न करता, जर २-३ मजले तुम्ही रोज चढलात आणि काही ठराविक वेळ व्यायाम केलात तर तुम्हाला त्याचा फायदाच मिळतो. कसा ते जाणून घ्या...

- अनिद्रेची समस्या होते कमी : झोप न येणे अर्थात अपुऱ्या झोपेची ही समस्याही दिवसेंदिवस वाढीला लागली आहे. एका रिसर्च अनुसार कोणत्याही शारीरिक व्यायामामुळे शरीराचे तापमान वाढते आणि शरीर थकते. त्यामुळे जिने चढल्याचा शारीरिक व्यायाम करून तुम्हाला अधिक चांगली झोप लागते आणि अनिद्रेसारख्या समस्याही दूर होतात.
- हाडे होतात मजबूत : हाडे कमकुवत झाली असतील तर तुम्ही रोज जिने चढण्याचा व्यायाम करावा. रिसर्चनुसार, हाडांची मजबूती वाढविण्यासाठी Weight Bearing Exercise मध्येही जिने चढण्याचा व्यायाम समाविष्ट आहे. या व्यायामामुळे मिनरल डेन्सिटी अर्थात हाडांचे घनत्व वाढते आणि मजबूती मिळते. त्यामुळे जिने चढण्याचा व्यायाम उत्तम ठरतो असे डॉक्टर सांगतात.
- रक्तदाबावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी : रक्तदाबाची समस्या असेल तर ती नियंत्रित करण्यासाठी जिन्यावर चढण्याचे फायदे मिळतात. यामध्ये करण्यात आलेल्या शोधानुसार, हायपरटेन्शन अर्थात उच्च रक्तदाबग्रस्त पोस्टमेनोपॉजल महिलांना १२ आठवड्यांकरिता व्यायाम म्हणून जिने चढायला सांगण्यात आले. यानंतर करण्यात आलेल्या अहवालानुसार त्यांच्या रक्तदाबात सुधारणा झालेली दिसून आली होती.



पोटाची चरबी गाळून वजन होते नियंत्रित

सध्या सर्वात मोठा त्रास म्हणजे वजन वाढणे आणि ते कमी करताना आणि पोटाची वाढलेली चरबी कमी करताना अत्यंत मेहनत करावी लागते. मात्र वजन वाढल्याची समस्या कमी करण्यासाठी जिने चढल्याचा फायदा करून घेता येतो. NCBI च्या शोधानुसार जिने चढण्याचा उपयोग हा मेटाबॉलिक सिंड्रोमचा धोका कमी करण्यासाठी होतो. वजन वाढण्यासाठीचा हे कारणीभूत ठरते. त्यामुळे आपल्या ट्रेनरच्या मदतीने किती जिने चढायचे हे ठरवून रोज हा व्यायाम करावा.

कोलेस्ट्रॉल होते कमी

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्यासाठी अनेक उपाय केले जातात. जिने चढल्याच्या व्यायामामुळे ट्रायग्लिसराईड्सचा उच्च स्तर कमी होण्यास मदत मिळते. यामध्ये LDL कोलेस्ट्रॉल अर्थात चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढविण्याची क्षमता असते. ट्रायग्लिसराईड्स रक्तामध्ये आढळणारे एक प्रकारचे फॅट आहे. त्यामुळे जिने चढण्याचा व्यायाम नियमित करण्याचा सल्ला दिला जातो. याशिवाय एका शोधामध्ये सांगण्यात आले आहे की, रोज जिने चढल्यामुळे कमी घनता असणारे लिपोप्रटीन कोलेस्ट्रॉल अर्थात हानिकारक कोलेस्ट्रॉल साधारणतः ७.७ टक्के कमी करता येऊ शकते.

झोपण्याआधी...

दिवसभर थकल्यावर आपल्याला कधी एकदा जाऊन झोपतो असे होते. मग जेव्हा समोर बेड दिसतो त्यावर आपण सरळ आडवे होतो. पण गंमत बघा जेव्हा झोपायची वेळ येते तेव्हा मात्र ही झोप येत नाही. या समस्येमागे निद्रानाश हे कारण असू शकते. परंतु दरवेळी तेच कारण असू शकते असेही नाही, काही अन्य कारणांमुळे सुद्धा झोपेचे चक्र बिघडू शकते. आता तुम्हीही म्हणाल की मग

यावर उपाय काय ? तर मंडळी, यावर उपचार करण्यासाठी झोपण्यापूर्वी काही योगासने करा. बघा तुम्हाला लगेच फायदा दिसतो की नाही. योग टीचर जुही कपूर यांनी रात्री झोपण्यापूर्वी चार आवश्यक योगासने आणि स्ट्रेच करण्याबाबत सांगितले आहे. असे केल्याने मानेच्या समस्या, खांदेदुखी, थकवा, हार्मोन्स इम्बॅलेन्स आणि निद्रानाश यावर उपचार करता येतात. चला जाणून घेऊया नक्की कोणते आहेत हे योग!

- कॅट काऊ पोझ : बेडवर गुडघे टेकवून बसा. आता शरीराला पुढे वाकवून हात खांद्याच्या खाली सरळ ठेवा. यानंतर श्वास घेऊन मान वरच्या बाजूला करा. या दरम्यान, तुम्हाला कंबर खालच्या दिशेला आणायची आहे. ताण जाणवल्यानंतर श्वास सोडताना डोके खाली आणा. या दरम्यान, तुम्हाला आकाशाच्या दिशेने कंबर वर करायची आहे. अशा प्रकारे या पोझचे किमान 5 सेट करा.
- पपी पोझ : कॅट काऊ पोझसारख्या स्थितीत येऊन आता खाली वाकून हात समोरच्या दिशेने बेडवर पसरा. तुमची छाती, हनुवटी आणि खांदे देखील बेडवर राहतील याची काळजी घ्या. या दरम्यान, हिप्स गुडघ्यांपेक्षा वरच्या दिशेला घ्या. असे किमान दोन राउंड करा.
- स्विम लेग्स : हा स्ट्रेच करण्यासाठी पोटावर झोपा. आपल्या कोपरांना पलंगावर ठेवून हनुवटीला तळहातांनी आधार द्या. आता गुडघे वाकवून घोटे हिप्सच्या जवळ आणा. यानंतर, तुम्ही तुमचे पाय अशाप्रकारे हलवावे की जसे काय तुम्ही पोहत आहात. हा स्ट्रेच १ मिनिट करत राहा.
- स्कॉर्पियन : हा स्ट्रेच करण्यासाठी पोटावर झोपा. आता दोन्ही हात खांद्यापर्यंत पसरवा. यानंतर उजवा हात हिप्सच्या वरच्या बाजूला घेऊन डाव्या हाताच्या जवळ घ्या. मग तुम्हाला उजवा पाय सरळ करून डावा हात उजव्या हाताच्या जवळ घ्यावा लागेल. असे किमान सहा राउंड करा.

शॉर्ट न्यूज

गँगवॉरच्या घटनेत काही तरुण जखमी

■ **श्रीरामपूर :** शहरामध्ये गेल्या काही वर्षात गुन्हेगारीच प्रमाण मोठ्या प्रमाणात वाढले आहे. अगदी अल्पवयीन मुलांपासून गँगवारच्या घटनाही घडत आहेत. काल असाच प्रकार नेवासा रोडवरील कांदा मार्केट परिसरात घडला. शहरातील दोन गँग मध्ये वॉर झाल्याने काही तरूण जखमी झाले आहेत. या घटनेमुळे परिसरात काही काळ मोठ्या प्रमाणात तणावपुर्ण परिस्थिती निर्माण झाली होती. यापूर्वी श्रीरामपूर शहर तसेच तालुक्यातही टोळी युद्धाचा भडका उडाल्याच्या अनेक घटना घडल्या आहेत.

शिक्षक सोसायटीचा सन्मान सोहळा उत्साहात

■ **नगर :** जिल्हा माध्यमिक शिक्षक सोसायटीचा सन्मान सोहळा उत्साहाच्या वातावरणात पार पडला. श्रीगोंदा येथे माध्यमिक शिक्षक सोसायटी सभागृहात संस्थेच्या परंपरानुसार पदोन्नती मिळालेले मुख्याध्यापक, आदर्श मुख्याध्यापक, क्रीडा क्षेत्रात पुरस्कार प्राप्त झालेले मुख्याध्यापक, सहकार क्षेत्रात संचालकपदी मिळालेला बहुमान अशा शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी यांना आमंत्रित करून सन्मानित करण्यात आले. या आयोजित कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी सोसायटीचे माजी चेअरमन व विद्यमान संचालक दिलीपराव काटे हे होते.

ठिय्यानंतर शेतरस्तेखुले करण्याचे आश्वासन

■ **श्रीगोंदा :** तहसील कार्यालयामध्ये शिवपाणंद शेतरस्त्यांच्या समस्यांवर विशेष बैठक आयोजित करण्यात आली. तहसीलदार क्षितीजा वाघमारे यांच्या अध्यक्षतेखाली आणि महाराष्ट्र राज्य शिवपाणंद शेतरस्ते चळवळीचे प्रणेते शरद पवळे यांच्या नेतृत्वाखाली शेतकऱ्यांची बैठक झाली. बैठकीत शरद पवळे यांनी तहसीलदारांना हायकोर्टाच्या आदेशानुसार ६० दिवसांच्या आत शेतरस्ते खुले करून हद्द निश्चित करण्याच्या आदेशाचे पालन करण्याची मागणी केली.

पंडित यांना राज्यस्तरीय युवा रत्न पुरस्कार

■ **राहुरी :** तालुक्यातील दे. प्रवरा येथील संदीप बाळासाहेब पंडित यांना राज्यस्तरीय युवा रत्न पुरस्कार देउन सन्मानित केले. ग्रामीण भागाच्या विकासासाठी विविध कंपन्यांच्या सीएसार फंडाच्या माध्यमातून वेगवेगळ्या योजना सर्वसामान्या पर्यंत पोहोचविण्याचे निस्वार्थी काम करणारा युवक म्हणून जिल्हात नावलौकिक आहे. त्याचा विचार करुन स्वराज्य सरपंच सेवा संध महाराष्ट्र राज्यच्या माध्यमातून राज्यात विविध क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणारा आदर्श व्यक्ती संदिप पंडित यांना राज्यस्तरीय युवारत्न पुरस्काराने गौरविण्यात आले.

साखर कारखानदारी आणि ऊस उत्पादन क्षेत्रात आधुनिक तंत्रज्ञान विकासित संस्थांनी काम करावे

महसूल मंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांचे आवाहन

◣ **पुणे : प्रतिनिधी**

साखर कारखानदारी आणि ऊस उत्पादन क्षेत्रात आधुनिक तंत्रज्ञान आणण्याचे आव्हान असून त्यासाठी या क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थांनी संशोधन आणि तंत्रज्ञान विकास करण्यासाठी काम करावे, असे आवाहन राज्याचे महसूल मंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी केले.

जे. डब्लू. मेरीयट हॉटेल येथे आयोजित दी डेक्कन शुगर टेक्नॉलॉजिस्टस् असोसिएशनच्या (डीएसटीए) ६९ व्या वार्षिक अधिवेशन आणि प्रदर्शनाच्या उद्घाटन प्रसंगी दूरदृष्य प्रणालीद्वारे ते बोलत होते. यावेळी आमदार अरूण लाड, साखर आयुक्त डॉ. कुणाल खेमनार, राष्ट्रीय सहकारी साखर कारखाना महासंघाचे (एनएफसीएफएस) अध्यक्ष माजी मंत्री हर्षवर्धन पाटील, माजी मंत्री दिलीपराव देशमुख, एनएफसीएफएसचे व्यवस्थापकीय संचालक प्रकाश नाईकनवरे, डीएसटीएचे अध्यक्ष एस. बी. भड, उपाध्यक्ष (तांत्रिक) एस. डी. बोखारे आदी उपस्थित होते.

ऊसाच्या उत्पादकतेत वाढ करणे, राज्यातील ऊस उत्पादन वाढविणे आदी आव्हाने आपल्यापुढे असल्याचे सांगून मंत्री श्री. विखे पाटील म्हणाले, साखर कारखानदारी आणि सहकारी चळवळीचे नाते अभिन्न आहे. सहकारी साखर कारखानदारीच्या उद्योगाने राज्याच्या ग्रामीण अर्थव्यवस्थेला स्थैर्य दिले. सहकार चळवळीने देशाच्या अर्थव्यवस्थेमध्येही मोठा वाटा बजावला आहे. साखर कारखानदारीच्या वाटचालीत गेल्या काळात डीएसटीएची महत्त्वाची भूमिका राहिली आहे, असेही ते म्हणाले.
ज्या भागात ऊस उत्पादन अधिक आहे. त्या भागातील आर्थिक विकासाचे चित्र अधिक चांगले असल्याचे आपल्याला पाहायला मिळते. सर्वसामान्य शेतकऱ्यांची चूल पेटवण्यासाठी या क्षेत्रात काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांनी काम केले. सहकारी साखर कारखानदारीची वाटचाल चांगली असल्याचे समाधान आहे, असे त्यांनी सांगितले.

श्री. विखे पाटील पुढे म्हणाले, देशाच्या इतिहासात पहिल्यांदा केंद्र शासनाने सहकार मंत्रालयाची स्थापना केली. वर्षानुवर्षे प्रलंबित असलेला साखर कारखान्यांचा आयकराचा प्रश्न सहकार मंत्रालयाने मार्गी लावला. इथेनॉल निर्मितीच्या माध्यमातून अधिक उत्पन्नाचा मार्ग दाखविला. या सहकार मंत्रालयाच्या माध्यमातून देशातील नवीन सहकारी साखर कारखाने, खासगी कारखाने यांच्यापुढील आव्हानांवर मार्ग शोधला जात आहे. आज केंद्र शासनाने ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांना हमी भाव देण्याबाबत निर्णय घेतला. ऊसापासून उपपदार्थ निर्मितीला चालना दिली.

ऊस उत्पादनखर्च कमी करणे, उत्पादकता वाढविणे, शेतीत नवीन तंत्रज्ञानाचा वापर वाढवून उत्पादनात वाढ करणे आदी नवीन आव्हाने आहेत. आज केवळ साखर उत्पादनावर अवलंबून राहण्यासारखी परिस्थिती नाही. ज्यूस, सिरप, मळीपासून इथेनॉल निर्मितीच्या उत्पादनाचे क्षेत्र पुढे आले आहे त्याचा साखर कारखान्यांनी फायदा घेतला पाहिजे. केंद्र शासनाच्या धोरणांतर्गत पेट्रोलमध्ये २५ टक्के इथेनॉल मिसळण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. त्यामुळे ऊसशेती, साखर उत्पादन, तसेच देशाच्या अर्थव्यवस्थेला चालना मिळणार आहे, असे प्रतिपादनही त्यांनी केले.

कारखान्यांच्या आधुनिकीकरणासाठी तंत्रज्ञान विकसित करणे, ऊस तोडणीचा खर्च मोठा असून अजूनही परदेशातून हार्वेस्टर आयात करावे लागतात. त्यामुळे या सर्व बाबींमध्ये संशोधन करुन तंत्रज्ञान विकसित करण्याची गरज असून त्यावर काम करावे, असेही ते म्हणाले.

साखर आयुक्त डॉ. खेमनार म्हणाले, साखर कारखान्यांचे भविष्यातील मार्गक्रमण कसे राहील यदृष्टीने साखर आयुक्तालयाचे कार्य सुरू आहे. कारखान्यांचे आर्थिक व्यवस्थापन, जमीन व्यवस्थापन, ग्रीन हायड्रोजन, ड्रोनचा वापर, यांत्रिकीकरण आदी अनेक विषयांवर आयुक्तालयाने कार्यशाळा घेतल्या आहेत. इथेनॉल तसेच त्याला पर्यायी इंधन कसे देता येईल याविषयीदेखील चर्चा करण्यात आली आहे.

साखर कारखान्यांमध्ये सीबीजी निर्मितीला केंद्र शासन मोठ्या प्रमाणात प्रोत्साहन देत आहे. लवकरच महाराष्ट्र शासनाचेही त्याबाबत धोरण तयार होत असून त्या अनुषंगानेही सर्व भागधारकांची बैठक नुकतीच घेण्यात आली. साखर कारखान्यांचे आधुनिक यांत्रिकीकरण, कार्बन अर्थव्यवस्था, हरीत हायड्रोजन, सौर उर्जा याला प्रोत्साहन देण्यात येत आहे. कारखाने शाश्वत करायचे असेल तर हरित तंत्रज्ञान, शाश्वत तंत्रज्ञान वापरणे आणि त्यात नाविन्यता आणण्यासाठी संशोधन करणे तसेच जास्तीत जास्त कार्यक्षम तंत्रज्ञान वापरण्याची गरज आहे. कारखान्यांना कमीत कमी भांडवल गुंतवणूक करुन वर्षभर आणि हंगामाव्यतिरिक्त उत्पन्न कसे मिळेल यासाठी आयुक्तालयाचा प्रयत्न आहे. साखर आयुक्तालयाच्यावतीने भविष्यात हाती घेण्यात येणाऱ्या उपक्रमासाठी साखर उद्योगाने आपल्या सूचना कराव्यात, असे आवाहनही त्यांनी केले.

हर्षवर्धन पाटील म्हणाले, देशातील साखर कारखाने आधुनिक करून त्यांना दिशा देण्याच्या कामात डीएसटीएने सिंहाचा वाटा उचलला आहे. केंद्र शासनाने सहकार मंत्रालय स्थापन केल्यामुळे सहकारी साखर कारखानदारीचे प्रश्न सुटण्यास मदत होईल. साखर कारखानदारीला चालना देण्यासाठी उपलब्ध सर्व संसाधनांना चालना देण्याचे काम करावे लागेल. देशातील अनेक संस्था साखर कारखानदारी आणि या क्षेत्राशी निगडीत असून त्यांना एका व्यासपीठावर आणण्यासाठी एनएफसीएफएस काम करेल, असेही ते म्हणाले.

यावेळी डीएसटीएचे अध्यक्ष श्री. भड यांनी प्रास्ताविक केले.कार्यक्रमात डीएसटीएच्या वार्षिक अहवाल पुस्तिकेचे प्रकाशन करण्यात आले.यावेळी विवेक हेब्बल, दिलीपराव देशमुख, आमदार श्री. लाड, प्रकाश नाईकनवरे, अमृतलाल पटेल, संजय अवस्थी यांना साखर उद्योग गौरव पुरस्कार देण्यात आला. तसेच उत्कृष्ट साखर कारखाना पुरस्कार, साखर उद्योगातील संस्था आणि व्यक्तींना तांत्रिक उत्कृष्टता पुरस्कार, औद्योगिक उत्कृष्टता पुरस्कार आदी पुरस्कार देण्यात आले. या कार्यक्रमास साखर कारखाने व ऊस उत्पादन क्षेत्राशी तंत्रज्ञ, संशोधक आदी उपस्थित होते.

वाचकांच्या लेखणीतून

अक्कल आणि टक्कल

नमस्कार ढवळे साहेब!
नमस्कार. मी म्हणालो.
तो कदम होता. पूर्वी मी आमच्या बँकेच्या प्रधान कार्यालयाच्या कार्मिक विभागात तैनात होतो. तेव्हा हा कदम तेथे शिपाई होता. पुढे माझी बदली दुसऱ्या शाखेत झाली. याच शाखेत असताना कदम मला एक दिवस अचानक भेटला.

मी त्याला समोरच्या खुर्चीवर बसायला सांगितले. तो बसल्यावर त्याला विचारले, तू आज इकडे कसा काय?
साहेब मी गेल्या वर्षी रिटायर झालो. आता काही तरी केलं पाहिजे. दोन पैसे मिळवले पाहिजेत. म्हणून एक धंदा चालू केलाय.
मी त्याला विचारले, कसला धंदा?
टक्कल पडलेल्या माणसाच्या टकलावर परत केस उगावेत म्हणून मी एक खास तेल तयार केलं आहे. ते विकण्याचा धंदा करतोय मी हल्ली. कदम म्हणाला.
पण मला टक्कल नाही रे! मी उगीचच खजिल होऊन म्हणालो.
हे ऐकून तो गालातल्या गालात हसत म्हणाला, तुम्हाला नाही. पण तुमच्या शाखेत टक्कलवाले लोकही दिसतात. त्यांना विचारतो ना.
बघ बाबा विचारून. मात्र नंतर माझ्याकडे ये. चहा पिऊन जा. मी त्याला म्हणालो.
तो गरजूंना भेटला. चारपाच लोकांनी त्याच्याकडून तेलाच्या बाटल्या विकत घेतल्या.
तो परत माझ्याकडे आला. मी मागविलेला चहा प्याला. मग आमच्यात थोड्या औपचारिक वार्ता झाल्यावर तो निघून गेला.
पुढच्या महिन्यात कदम परत आमच्या शाखेत आला. दोनतीन कर्मचाऱ्यांना तेलाच्या बाटल्या विकल्यावर तो माझ्याकडे आला. समोरच्या खुर्चीवर बस म्हटल्यावर बसला. कदम चहा पीत असताना त्याला माझ्या बाजूच्या खुर्चीवर बसलेल्या सहकाऱ्याने विचारले, पण कदम, तुम्हाला एक विचारू का? राग नका मानू.
विचारा ना साहेब. कदम म्हणाला.
तुम्ही दुसऱ्यांना टक्कल जाण्यासाठी तेल विकता खरं. पण तुमच्याच डोक्यावर टक्कल कसं?
माझ्या सहकाऱ्याच्या अक्कल लावून विचारलेल्या प्रश्नाने आजुबाजूचा स्टाफ खोखो हसत सुटला! कदमही निरुत्तर झाला होता. खजिल झाला होता.
तो माझ्याकडे बघून केविलवाणा हसला आणि माझा निरोप घेऊन निघून गेला.
त्यानंतर कदम आमच्या शाखेत परत कधीच आला नाही!

■ **नाना ढवळे**
८२८६९१३२२३
निघोज, ता. पारनेर,
जि. अहमदनगर.

नगरमध्ये मंगळवारी रंगणार दहीहंडीचा उत्सव !

१२ मंडळांकडून उत्सवाची तयारी | शहरातील ढोलपथकेही सज्ज

◣ **नगर : प्रतिनिधी**

श्रीकृष्ण जन्माष्टमीनिमित्त शहरात दरवर्षी मोठ्या उत्साहात साजऱ्या होणाऱ्या दहीहंडी उत्सवासाठी १२ मोठ्या मंडळे व गोविंदा पथके सज्ज झाली आहेत. प्रमुख मंडळांत सेलिब्रिटींची उपस्थिती व गाण्यांच्या तालावर विविध चौकांत मंगळवारी दहीहंडीचा उत्सव रंगणार आहे.

श्रीकृष्ण जन्माष्टमीनिमित्त उत्साहात साजऱ्या होणाऱ्या दहीहंडी उत्सवाचे सर्वांनाच आकर्षण असते. यंदा आयोजक मंडळे व गोविंदा पथकांनी जय्यत तयारी केली आहे. चौकाचौकात फ्लेक्स बोर्ड लावले आहेत. युगंधर वाद्य पथकाचा ढोल ताशाचा आनंदही घेता येणार आहे. त्याचबरोबर पुण्यातील डीजे असणार आहे. माळीवाडा बसस्थानकाजवळ इंपिरिअल चौकामध्ये प्रेरणा प्रतिष्ठान, केडगावातील शिवमुद्रा प्रतिष्ठान, रंगार गल्लीत शिववरद प्रतिष्ठान, चितळे रोडवर महाकाल प्रतिष्ठान, चौपाटी कारंजा परिसरात क्रांतीवीर चंद्रशेखर आझाद युवा प्रतिष्ठान, सावेडीतील गंगा उद्यानाजवळ अजिंक्य युवा प्रतिष्ठान, भिस्तबाग नाका परिसरात संघर्ष युवा प्रतिष्ठान, सावेडीत श्रीयोग प्रतिष्ठान, नेप्ती नाका येथी इंगळे प्रतिष्ठान व भूमीपुत्र प्रतिष्ठान, मंगलगेट येथे वर्चस्व ग्रुप, दिल्लीगेट जवळ दिल्लीगेट युवा प्रतिष्ठान, यांनी दहीहंडी उत्सवाचे मोठे आयोजन केले आहे.

यापैकी प्रेरणा प्रतिष्ठानमध्ये अभिनेत्री जेनिलिया देशमुख, शिवमुद्रा प्रतिष्ठानमध्ये अभिनेत्री तेजश्री प्रधान, अजिंक्य युवा प्रतिष्ठानमध्ये अभिनेत्री अदाह शर्मा, संघर्ष प्रतिष्ठानमध्ये ईशा मालवीय या सेलिब्रिटी हजेरी लावणार आहेत. गंगा उद्यानसमोरील चौकात अजिंक्य युवा प्रतिष्ठानच्या आयोजित दहीहंडी उत्सवाला मंगळवारी सायंकाळी ७ वाजता सुरुवात होईल. दहीहंडी फोडण्यासाठी मुंबईतील महाराजा गोविंदा पथकाला पाचारण केले आहे. प्रमुख मंडळांच्या दहीहंडी फोडण्यासाठी नगर जिल्ह्यासह पुणे, मुंबई, कल्याण, भिवंडी येथील गोविंदा पथके सहभागी होणार आहेत.

उपनगरांमधील विविध सोसायट्यांमध्ये किमान ४५ ते ४० ठिकाणी दहीहंडी उत्सव साजरा होईल. त्याला कुठलेही गालबोट लागू नये म्हणून दहीहंडीच्या ठिकाणासह शहरातील विविध चौकात कडेकोट पोलिस बंदोबस्त तैनात असणार आहे.

सुरभि हॉस्पिटल, अहमदनगर येथील
स्त्रीरोग तज्ज्ञ आपल्या परिसरामध्ये
प्रत्येक बुधवारी भाळवणी येथे वेळ 10 ते दुपारी 2
डॉ. सुलभा पवार
एम.बी.बी.एस. (बी.जे. पुणे), डि.जी.ओ. (मुंबई)
स्त्री आरोग्य तज्ज्ञ
● प्रसूती विभाग
◣ प्रसूती पूर्व तपासणी
◣ संपूर्ण प्रसूती उपचार
◣ अति जोखमेचे बाळंतपण (High Risk Pregnancy)
● गर्भपिशवीचे आजार
◣ अंगावरून पांढरे किंवा लाल जाणे
◣ गर्भपिशवी मध्ये असणाऱ्या गाठी
◣ गर्भपिशवीच्या मुखांचे आजार
● Infertility वंधत्व उपचार
◣ वारंवार होणारे गर्भपात,
◣ लग्नानंतर अनेक वर्ष गर्भधारणा न होणे,
◣ पहिल्या गर्भधारणेनंतर दुसऱ्या गर्भधारणेला अडचण येणे,
◣ टेस्ट ट्यूब बेबी (IVF) किंवा IUI उपचार
● स्तनांचे आजार आणि उपचार
● PCOS आणि मासिक पाळीच्या समस्या
● सरकारमान्य गर्भपात आणि कुटुंब नियोजन शस्त्रक्रिया
सर्व शस्त्रक्रिया ॲडव्हान्स लॅप्रोस्कोपी सर्जरीद्वारे
(म्हणजेच बिन टाक्याच्या आणि दुर्बिणीच्या)
पत्ता: डॉ. मते यांचे नित्यसेवा हॉस्पिटल, भाळवणी, ता. पारनेर
नाव नोंदणीसाठी संपर्क: 9545257575, 7030939211

नोंदणी क्र. महा. ३९६/२२
जय नेताजी मल्टीपर्पज एज्युकेशन ट्रस्ट, संचलीत
न्यु सह्याद्री अकॅडमी
स्वप्न तुमचे मार्गदर्शन आमचे
मुला-मुलींसाठी राहण्याची व जेवणाची उत्तम व्यवस्था
एकदा या बघा खात्री करा व मगच प्रवेश घ्या...!
आर्मी / पोलीस भरती व सरळ सेवा परीक्षेतील भरघोस यशा नंतर MPSC च्या क्षेत्रात दमदार पदार्पण
MPSC FOUNDATION COURSE
PSI | STI | ASO | TAX ASST | MPSC लिपीक
NEW BATCH STARTING
ADMISSION OPEN
निवासी/अनिवासीची सोय
स्वतंत्र मुलींची बॅच
मेजर भगवान नांगरे सर
आमची वैशिष्ट्ये
१ डिसेंबर पासुन नवीन बॅचला सुरुवात
एकदम डिजीटल पद्धतीने लेक्चर हॉल
प्रत्येक विषयाला अनुभवी शिक्षक
मुलींसाठी व मुलांसाठी स्वतंत्र होस्टेल व मेस सुविधा
अत्याधुनिक व सुसज्य अशी अभ्यासिका
PSI या पदासाठी स्वतंत्रपणे ग्राऊंडची व्यवस्था
पहिले ५ दिवस फ्रि डेमो लेक्चर
ॲडमिशन ओपन
9850046500 | 9834935396 | 9822821095
आमचा पत्ता : स्टारलाईट कंपनी समोर, बडोदा बँक शेजारी, बजाजनगर, छत्रपती संभाजीनगर

जगप्रसिद्ध रांजणखळगे राज्याचा एक अनमोल ठेवा

ज्येष्ठ इतिहास तज्ञ पांडुरंग बलकवडे यांचे गौरोद्गार

■ ज्येष्ठ इतिहास तज्ञ पांडुरंग बलकवडे व पुणे येथील प्रसिद्ध बांधकाम व्यावसायिक रामाशेठ एरंडे यांनी यांनी नुकतीच जगप्रसिद्ध रांजणखळगे परिसराला भेट दिली यावेळी त्यांचा सत्कार करण्यात आला. यावेळी त्यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले.

निघोज : प्रतिनिधी

जगप्रसिद्ध रांजणखळगे हा राज्याचा अनमोल ठेवा असून राज्याचे जागृत देवस्थान मळगंगा देवी हे तिर्थक्षेत्र एक पावनभुमी असल्याचे गौरवोद्गार ज्येष्ठ इतिहास तज्ञ पांडुरंग बलकवडे यांनी व्यक्त केले आहे.

श्री.बलकवडे यांनी पारनेर तालुक्यातील पर्यटन स्थळांना भेटी दिल्या यावेळी ते निघोज येथे आले होते यावेळी त्यांनी जगप्रसिद्ध रांजणखळगे परिसराला भेट दिली तसेच राज्याचे जागृत देवस्थान असलेल्या मळगंगा देवीचे दर्शन त्यांनी घेतले यावेळी ते बोलत होते. पुणे येथील प्रसिद्ध बांधकाम व्यावसायिक व वडझिरे गावचे सुपुत्र रामाशेठ एरंडे व त्यांचा मित्र परिवार यावेळी त्यांच्या समवेत होते.

यावेळी बाबासाहेब कवाद निघोज नागरी सहकारी पतसंस्थेचे ज्येष्ठ संचालक व मळगंगा ट्रस्टचे माजी पदाधिकारी ॲड. बाळासाहेब लामखडे, विश्वस्त बबनराव ससाणे, शंकरराव लामखडे, ॲड . ज्ञानेश्वर लामखडे, संतोषशेठ रसाळ, जी आर एल कंट्रक्शनचे संस्थापक अध्यक्ष गणेशशेठ लामखडे आदींच्या हस्ते त्यांचा सत्कार करण्यात आला.

यावेळी ट्रस्टचे सहसचिव विश्वासराव शेटे,माजी विश्वस्त शिवाजीराव वराळ, बेलोटे , पुणे परिसरातील बलकवडे व एरंडे यांचा मित्रपरिवार, ट्रस्टचे व्यवस्थापक महेश ढवळे, राजू वराळ, बाळासाहेब साळवे, सागर ईरोळे आदी तसेच कुंड परिसरातील ग्रामस्थ मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. बलकवडे यावेळी म्हणाले गेली पंधरा वर्षात ट्रस्टचे संस्थापक अध्यक्ष बाबासाहेब कवाद व त्यांच्या सहकाऱ्यांच्या माध्यमातून मोठ्या प्रमाणात पर्यटन स्थळ व तिर्थक्षेत्र माध्यमातून मोठ्या प्रमाणात विकासकामे झाली आहेत.

निघोज ग्रामस्थ व मुंबईकर मंडळ तसेच ट्रस्ट पदाधिकारी व विश्वस्त मंडळ यांनी विकासासाठी मोठ्या प्रमाणात योगदान दिले आहे. हा परिसर प्रसन्न व आनंदायी आहे या ठिकाणी आल्यानंतर दिवस कसा जातो हे समजत सुद्धा नाही. ट्रस्ट पदाधिकाऱ्यांनी विकासाबरोबरच या ठिकाणी ग्रामअभियान ग्रामस्वच्छता अभियान राबवून आलेले पर्यटक व भाविक यांच्यासाठी प्रसन्न वातावरण निर्माण करण्याचा चांगला प्रयत्न केला आहे ही बाब गौरवास्पद असल्याचे प्रतिपादन त्यांनी व्यक्त केले आहे.

ट्रस्टचे विश्वस्त शंकरराव लामखडे, बबनराव ससाणे , ॲड. ज्ञानेश्वर लामखडे, संतोषशेठ रसाळ यांनी यावेळी सांगितले की ट्रस्ट कार्याध्यक्ष शांताराम लंके, उपकार्याध्यक्ष वसंत कवाद, सचिव शांताराम कळसकर, कोषाध्यक्ष अमृताशेठ रसाळ, संघटक रामदासशेठ वरखडे, सहसचिव विश्वासराव शेटे व सर्व विश्वस्त मंडळ यांनी संस्थापक अध्यक्ष बाबासाहेब कवाद यांच्या मार्गदर्शनाखाली काम करताना समाजाभिमुख विकासकामांना प्राधान्य देत परिसर विकासासाठी प्रयत्न केले आहेत. निघोज ग्रामस्थ, मुंबईकर मंडळ, भाविक, देणगीदाते, लोकप्रतिनिधी व राज्य व केंद्र सरकारचे अधिकारी यांचे मोठे पाठबळ व सहकार्य मिळाल्याने परिसर स्वच्छ सुसज्ज झाला असल्याचे प्रतिपादन त्यांनी व्यक्त केले आहे. ट्रस्ट विश्वस्त बबनराव ससाणे यांनी या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले शेवटी ट्रस्ट सहसचिव विश्वासराव शेटे यांनी उपस्थीतांचे आभार मानले.

पीएमश्री जवाहर नवोदय विद्यालयात प्रति लोकसभा अधिवेशन

■ खा.नीलेश लंके यांची उपस्थिती ■ टाकळी ढोकेश्वरमध्ये २६ वी राष्ट्रीय युवा संसद कार्यक्रम

टाकळी ढोकेश्वर : प्रतिनिधी

टाकळी ढोकेश्वर येथील पीएमश्री जवाहर नवोदय विद्यालयात खा.नीलेश लंके यांच्या उपस्थितीत प्रति लोकसभा अधिवेशन भरले होते.या अधिवेशनात संसदीय कामकाजाची माहिती व्हावी या उद्देशाने २६ वी राष्ट्रीय युवा संसद पार पडली सर्व विद्यार्थी केंद्रीय मंत्री मंडळ व विरोधी पक्षनेते सहभागी होत विविध विषयांवर चर्चा करण्यात आली.

भारत सरकारच्या शिक्षण मंत्रालयाद्वारा संचालित नवोदय विद्यालय समितीमार्फत देशभरातील नवोदय विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांसाठी युवा संसद कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे. ज्ञानाधिष्ठित व मूल्याधिष्ठित समाज निर्मितीत विद्यार्थ्यांना केवळ माहिती मिळवून भागणार नाही तर विद्यार्थ्यांना संसदेच्या कामकाजाची आणि कार्यपद्धतीची जाणीव व्हावी. त्यांच्या नेतृत्वगुणाला प्रोत्साहन व विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास व्हावा. या उद्दिष्टांच्या पूर्तीसाठीच नवोदय विद्यालय समितीद्वारे राष्ट्रीय युवा संसद कार्यक्रम आयोजित केला जातो. त्यानुसार दि.२५ ऑगस्ट रोजी टाकळी ढोकेश्वर येथील पीएम श्री स्कूल जवाहर नवोदय विद्यालयात भारत सरकारच्या संसदीय कार्य मंत्रालयाद्वारे आयोजित २६ व्या युवा संसद कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.

खासदार नीलेश लंके यांच्या प्रमुख उपस्थितीत युवा संसदेचा हा कार्यक्रम पार पडला.यावेळी खासदार लंके यांनी विद्यार्थ्यांशी संवाद साधला. सत्ताधारी आणि विपक्ष पक्षातील अनेक खासदारांना आपापली भूमिका काय याबाबत थेट संवाद साधत त्यांचे कौतुक करून विद्यार्थ्यांच्या उज्वल भविष्यासाठीसाठी शुभेच्छा दिल्या. नवोदय विद्यालयाची कोणतीही अडचण असो मला हक्काने सांगावी मी ती सोडवील असे आश्वासीत केले.

या कार्यक्रमासाठी टाकळी ढोकेश्वर येथील रयत शिक्षण संस्थेच्या कन्या विद्यालयाचे प्राचार्य एस बी नवले सर यांनी न्यायाधीशाची भूमिका पाडली. उपसभापती बापूसाहेब शिर्के प्राचार्य एस.पी. बोरसे, ॲड राहुल झावरे, बाळासाहेब खिलारी , उपसरपंच रामभाऊ तराळ ,माजी उपसरपंच सुनील चव्हाण ,दत्तात्रय निवडुंगे , उपसरपंच सोनु नवले, भाऊसाहेब झावरे , बबलू रोहकले, ॲड सतीश पावले, जयसिंग झावरे ,अंकुश पायमोडे, मळीभाऊ रांधवन, मोहन रोकडे , विद्यालय पालक शिक्षक समितीचे सदस्य बाळासाहेब रोहोकले, सागर हांडे उपस्थित होते.

या कार्यक्रमांमध्ये वेगवेगळ्या भूमिका पार पडणारे एकूण ५४ विद्यार्थी सहभागी झाले होते.

नवोदय विद्यालयाच्या प्रति लोकसभेत पंतप्रधान व लोकसभा अध्यक्षही!

लोकसभा अध्यक्ष - मंगेश थोरात, पंतप्रधान शिवम बटुळे, विरोधी पक्ष नेता आदिती एरंडे, गृहमंत्री- श्लोक पवार, विज्ञान आणि तंत्रज्ञान मंत्री संस्कृती गुंजाळ, कृषी आणि खाद्य मंत्री अनामिका राजपूत, पेट्रोलियम आणि नैसर्गिक वायू मंत्री - सौम्म चौधरी, रेल्वेमंत्री- श्रावणी विश्वासराव, खेळ मंत्री नरेश सोळुंके, कौशल्य विकास आणि उद्योग मंत्री - शौर्या नायपल्ली, जलशक्ती संसाधन मंत्री स्वानंदी ठाणगे, संचार मंत्री-वैष्णव देवढ, शिक्षण मंत्री- प्रणव वाघमारे, सामाजिक न्यायमंत्री- समृद्धी भोंडवे, ग्रामीण विकास मंत्री नीतांशू सुतार, अंतरिक्ष विभाग मंत्री- अर्णव कांबळे, स्वास्थ्य आणि परिवार कल्याण मंत्री आर्यन वर्मा, अवजड उद्योग मंत्री राजवीर कुलांगे, पर्यटन मंत्री- साक्षी निकम, विशेष अधिकाराचे उल्लंघन यश अंत्र, याशिवाय विरोधी पक्षामध्ये प्रश्न विचारण्यासाठी श्रेया कलासने, अथर्व मस्के, अविष्कार कांबळे, वेदांत पांडे, ओंकार पवार, तनुजा गुंजाळ, दीक्षा देवकर, अनुष्का यादव, वैष्णवी केसरी, राजदीप फटांगरे, युवराज सुसे, सार्थक हिंगणे, कार्तिक शिंदे या विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला. विदेशी प्रतिनिधी म्हणून अविका वाघमोडे, सिद्धेश सदगीर, यश आल्हाट या विद्यार्थ्यांनी काम पाहिले. पत्रकार म्हणून गौरव वाघमारे, उज्वल लगड व स्वप्निल पाटील या विद्यार्थ्यांनी काम केले. सर्वच विद्यार्थ्यांनी आपापल्या भूमिका अतिशय उत्कृष्टपणे सादर केल्या.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन विद्यालयातील मराठी विषय शिक्षक राजाराम फंड व इंग्रजी विषय शिक्षक पांडुरंग पवार यांनी केले. युवा संसद कार्यक्रमाचे प्रभारी म्हणून सामाजिक शास्त्र विषय शिक्षक अंकुश फसले व दिलीप खिलारे सर यांनी काम पाहिले.

या कार्यक्रमाला यशस्वी करण्यासाठी विद्यालयाचे प्राचार्य एस पी बोरसे सर, उपप्राचार्य जी बी मुन्नारवार सर, कार्यालयीन अधीक्षक जाधव यांचे मार्गदर्शन लाभले. विद्यालयातील सर्वच शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांच्या अथक प्रयासाने हा कार्यक्रम संपन्न झाला.

गुरुदेव प्रशालेच्या विद्यार्थ्यांनी घेतले बाजारचे धडे

सुपा आठवडे बाजारला क्षेत्रभेट

(छाया - शरद रसाळ, सुपा)

सुपा : प्रतिनिधी

पारनेर तालुक्यातील सुपा एमआयडीसी लगत असलेल्या गुरुदेव प्रशाला नेहमीच विद्यार्थ्यांच्या ज्ञानात भर व्हावी म्हणून नवनवीन उपक्रम राबवत असते. विद्यार्थ्यांना पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच व्यवहार ज्ञान मिळावे यासाठी बुधवारच्या आठवडा बाजारला भेट देण्याचा उपक्रम घेण्यात आला.

गुरुदेव शिक्षण संस्थेच्या माध्यमातून इयत्ता ६ वी च्या ६५ विद्यार्थ्यांना सुपा आठवडा बाजारची क्षेत्रभेट दिली. विदयार्थ्यांनी प्रशालेत येताना सोबत बाजारची पिशवी, पैसे व बाजारची यादी करून आणली होती. विद्यार्थी बाजारात गेल्यानंतर तेथे त्यांनी वांगी, बटाटे, दोडके, कारली, गवार, भेंडी, कोशिंबीर, फ्लावर, मेथी, भोपळा अशा भाज्या विकत घेतल्या तसेच केळी, भेळ, गोडीशेव, फरसाण असा खाऊ घेतला.

भाजी घेताना मुलं भाजीवाल्या दादा, मावशी बरोबर ही वस्तू एवढ्याला द्या, इतक्याला द्या असे बोलत होते, पैसे देताना परत घेताना मोजून पाहत होती याच्यातून त्यांना आपल्याजवळ किती पैसे शिल्लक राहिले हे पुन्हा पुन्हा पहावे लागत होते. शिल्लक राहिलेल्या पैशातून आणखी काय, काय घ्यावे याचा विचार करत होती. काही मुलींनी रक्षाबंधन सणासाठी राखी विकत घेतल्या. काही मुलींनी आपल्या लहान भाऊ -बहिणीसाठी छान भेटवस्तू खरेदी केल्या.

शेवटी बाजारची पिशवी गच्च भरल्यावर मुलांच्या चेहऱ्यावरील आनंद पाहण्या सारखा होता. बाजार केल्यानंतर एकमेकांना भेटल्यावर मी हे घेतलं ते घेतलं असं सांगत होते, एवढे पैसे शिल्लक राहिले हिशोब सांगत होते. शाळेत गेल्यावर संस्थचे अध्यक्ष संतोष मगर यांनी सांगितले की क्षेत्रभेट देण्यामागचा उद्देश विद्यार्थ्यांना व्यवहार ज्ञान समजणे हा होता. व शेतकऱ्यांनी पिकवलेला भाजीपाला त्या मागे असलेलं कष्ट, श्रम याची जाणीव होणे व शेतकऱ्याबाबत सहानुभूती, आपुलकी निर्माण होणे हा होता. अशाप्रकारे आठवडे बाजारातून विदयार्थ्यांना भरपूर काही शिकायला मिळाले. या खरेदी विक्रीतून सुपा बाजारामध्ये बुधवारी २० ते २५ हजार रुपयांची उलाढाल झाली. यावेळी सचिन कोठे सर, बाबाजी दादा, राहुल ब्राह्मणे दादा, स्वप्नाली थिटे ताई, गौरी गागरे ताई आदी शिक्षक उपस्थित होते.

कळमकरवाडी अखंड हरीनाम सप्ताहास प्रारंभ

विविध धार्मिक कार्यक्रमांचे आयोजन

सुपा : प्रतिनिधी

पारनेर तालुक्यातील कळमकरवाडी येथे श्रावणमास निमित्ताने गोकुळाष्टमीच्या मुहूर्तावर अखंड हरीनाम सप्ताहास सोमवार दि. २६ ऑगस्ट रोजी प्रारंभ झाला आहे.

हभप माऊली महाराज खामकर (पिंपळनेर) यांच्या मार्गदर्शनाखाली सप्ताहचे हे १० वे वर्ष आहे. सप्ताहनिमित्ताने विविध धार्मिक कार्यक्रमाचे ग्रामस्थांनी आयोजन केले आहे. सप्ताह काळात रोज काकडा आरती, ज्ञानेश्वरी पारायण, हरिपाठ आदी धार्मिक कार्यक्रम पार पडणार आहेत. तर हभप कीर्तनयोगी रमेशशात्री पातूरकर, हभप वैभव महाराज मेंगडे, हभप नेहाताई भोसले साळेकर, हभप ज्ञानेश्वर महाराज वाबळे, हभप कबीर महाराज अत्तार, हभप पांडुरंग महाराज उगले यांची कीर्तनसेवा पार पडणार आहेत. तर रविवार दिनांक १ सप्टेंबर रोजी हभप संतोष महाराज कौठाळे यांच्या काल्याच्या कीर्तनाने सप्ताहाची सांगता होणार आहे.

या कार्यक्रमाला गायक, वादक आळंदीकर मंडळीची साथ लाभणार आहे. सप्ताह काळात दानशूर अन्नदाते यांच्या माध्यमातून सात दिवस सामूहिक अन्नदान पंगतीचे आयोजन करण्यात आलेले आहे.या सप्ताहाचा परिसरातील भाविक भक्तांनी लाभ घेण्याचे आवाहन सरपंच विक्रमसिंह कळमकर तसेच श्रीदत्त भजनी मंडळ कळमकरवाडी, हनुमान भजनी मंडळ पाडळी रांजणगाव यांनी केले आहे.

स्त्रीच्या भाळीचे कुंकू तिच्या सौभाग्याचे प्रतीकच

गणेश महाराज वाघमारे यांचे प्रतिपादन

लोणी मावळा : प्रतिनिधी

स्त्रीच्या भाळावरील कुंकू तिच्या सौभाग्याचे प्रतीक असते जेव्हा ती कुंकू लावते तेव्हा तिचे सौभाग्य प्राप्त होते. असे प्रतिपादन हभप गणेश महाराज वाघमारे यांनी केले.

पारनेर तालुक्यातील लोणी मावळा येथे श्री गोपाळकृष्ण जन्मोत्सवानिमित्त अखंड हरिनाम सप्ताहाचे आयोजन करण्यात आलेले आहे त्यावेळी ते बोलत होते.

ते पुढे म्हणाले संसार हे एक मंगळसूत्र आहे. आपण मंगळसूत्रात अडकावा म्हणून मंगळसूत्र गळ्यात घातले जाते. मग तिच्या मस्तकावर कुंकू लावले जाते. ते लाल रंगाचे असते कारण क्रांतीचा रंग लाल आहे. स्त्रियांना संसारात क्रांती करायचा आहे. क्रांती म्हणजे बदल. नाही काही आवडलं तर आवडून घ्यायची आहे. हे करीत असताना त्रास होणार आहे त्या त्रासाला सामोरे जायचे आहे. कारण ती क्रांतीकरती आहे.मस्तकावर जेव्हा कुंकू लावले जाते तेव्हा सौभाग्य पूर्ण होते. म्हणून स्त्रीया ह्या सौभाग्याचा पुतळा आहे .म्हणून पूर्वीच्या काळी स्त्रिया कुंकू घरी बनवत जायचे आता केमिकल युक्त कुंकू आल्यामुळे कुंकू लावल्याने त्वचेला त्रास होतो. त्याच काळात महिलांनी डोकं वापरलं. त्वचेवर काही परिणाम होऊ नये म्हणून मेन व मेणावर कुंकू लावायचे. असे त्यांनी स्त्रियांचे संसार जीवनातील महत्त्व पटवून दिले.

यावेळी सप्ताह कमिटीचे अध्यक्ष देवराज शेंडकर उपाध्यक्ष सतीश महाराज लाळगे संयोजक बाळासाहेब खैरे आदी ग्रामस्थांच्या वतीने त्यांचा सत्कार करण्यात आला. गावातील दरोडी रस्ता वरील नागरिकांनी गावातील सर्व भाविकांना जेवणासाठी पंगतीचे नियोजन करण्यात आले होते. माय भूमी फाउंडेशने आयोजित केलेल्या रक्तदान शिबिरामध्ये रक्तदान करणाऱ्यांचा सत्कार करण्यात आला. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या आरतीनंतर कीर्तनाची सांगता झाली. यावेळी गावातील भक्तांची मोठ्या प्रमाणात उपस्थिती होती.

बदलापूर घटनेतील आरोपीला रांध्यात प्रतिकात्मक फाशी

सहआरोपींना शिक्षा देण्याची ग्रामस्थांची मागणी

रांधे : प्रतिनिधी

पारनेर तालुक्यातील रांधे येथील ग्रामस्थांनी बदलापूर येथील घटनेचा तिव्र शब्दात निषेध केला असून आरोपीचा पुतळा तयार करुन प्रतिकात्मक फाशी देत या घटनेतील सहआरोपींना सुद्धा शिक्षा करण्याची मागणी करण्यात आली आहे.

यावेळी सरपंच दिलीप आवारी सर, उद्योजक सुनिल शेटे, उपसरपंच हौशाभाऊ आवारी, माजी सरपंच बाळासाहेब आवारी, सोन्याबापू आवारी, माजी उपसरपंच संतोष काटे,वरुण सोनवणे, निलेश लंके प्रतिष्ठानचे मुंबई विभागाचे प्रवक्ते प्रविण साबळे, निलेश लंके प्रतिष्ठान युवक उपाध्यक्ष अनिल आवारी, चेअरमन उत्तम गायकवाड, शिवसेना गणप्रमुख संतोष साबळे, शिवसेनेचे शेतकरी सेलचे उपाध्यक्ष शरद आवारी, विजय आवारी, सुरेश सरोदे, बाळासाहेब साबळे, पोपट साबळे, आबा सरोदे, शकिर तांबोळी, अमोल शिंदे, प्रमोद गायकवाड, अरुण सरोदे, बाळासाहेब लामखडे आदी तसेच ग्रामस्थ मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

यावेळी उपस्थितांनी भावना व्यक्त करताना राज्य सरकारने याबाबत गुन्हा घडल्यानंतर नाकर्तेपणाची भुमिका घेतली मात्र जनप्रक्षोभ मोठ्या प्रमाणात झाल्याने संबंधीतावर कारवाई केली मात्र आरोपीला लवकरात लवकर फाशी दिली पाहिजे तसेच या शिक्षण संस्थेच्या पदाधिकारी व विश्वस्त मंडळातील ज्या लोकांनी आरोपीला पाठीशी घालण्याचा प्रयत्न केला त्यांना सहआरोपी करुण त्यांना सुद्धा कडक शिक्षा करण्याची मागणी रांधे ग्रामस्थांनी यावेळी केली आहे.

जयवंतराव कुरकुटे यांचे निधन

वाडेगव्हाण : प्रतिनिधी

वाडेगव्हाण परिसरातील मावळेवाडी येथील जयवंतराव बाबुराव कुरकुटे (वय ८६ वर्षे) यांचे अल्पशा आजाराने निधन झाले. शिरूर येथील विद्याधाम प्रशालेतील ते सेवानिवृत्त शिक्षक होते. सामाजिक, शैक्षणिक व धार्मिक क्षेत्रात त्यांचा सक्रिय सहभाग होता.

त्यांच्या मागे पत्नी, तीन मुले, दोन मुली, सूना, नातवंडे असा मोठा परिवार आहे. सेवानिवृत्त ग्रामविकास अधिकारी भास्कर कुरकुटे, भीमाशंकर सहकारी साखर कारखान्यातील मुख्य शेतकी अधिकारी दिलीप कुरकुटे तसेच वढू बुद्रुक येथील शरदचंद्रजी पवार विद्यालयातील ज्येष्ठ शिक्षक विलास कुरकुटे यांचे ते वडिल होत.

अत्याचाराची घटना ही राज्य सरकारची नामुष्की - शिवाजीराव लंके

निघोज : प्रतिनिधी

राज्यात गेली आठ ते दहा दिवसात विविध भागात मोठ्या प्रमाणात अत्याचार घटना घडल्या असून बदलापूर येथील बाल विद्यार्थ्यांनीवर लैंगिक अत्याचार हा प्रकार अतिशय दुर्दैवी बाब असून ही राज्य सरकारची नामुष्की असून केंद्र सरकारने राज्य सरकारला याचा जाब विचारण्याची गरज असल्याची मागणी लोकनेते नीलेश लंके प्रतिष्ठानचे निघोज पंचायत समिती गणातील प्रमुख शिवाजीराव लंके यांनी केली आहे.

बदलापूर घटना व राज्यातील विविध भागात झालेल्या अत्याचारीत घटनेचा निषेध करण्यासाठी लोकनेते नीलेश लंके प्रतिष्ठानचे निघोज पंचायत समिती गणातील प्रमुख शिवाजीराव लंके, माजी उपसरपंच व माळी समाज संघटनेचे पारनेर तालुका मुख्य पदाधिकारी रामदास रसाळ, शिवव्याख्याते प्रा ज्ञानेश्वर कवाद, सामाजिक कार्यकर्ते दिलीपराव ढवण, ग्रामपंचायत सदस्य योगेश वाव्हळ यांच्या नेतृत्वाखाली शिष्टमंडळाने पोलीसांना निवेदन दिले.यावेळी ते बोलत होते.

यावेळी यावेळी पारनेर तालुका पत्रकार संघाचे उपाध्यक्ष भास्करराव कवाद, प्रगतीशील शेतकरी विनायक रसाळ,नारायण रसाळ, साईराम उद्योग समुहाचे अध्यक्ष विकास लंके , मुंबई येथील व्यवसायीक अशोकराव लंके, रामजी महाराज भुकन, महेश रोकडे,सुहास लंके ,दिपक लंके ,पंढरीनाथ लंके ,शेखर लंके ,रघुनाथ लंके, अशोक लंके ,गोरक्ष कोल्हे ,पोपट लंके ,गणेश भुकन ,अक्षय कवाद ,तेजस कवाद,विनोद रसाळ यांच्यासह निघोज ग्रामस्थ तसेच लोकनेते निलेश लंके प्रतिष्ठान पदाधिकारी व सदस्य मोठ्या संख्येने उपस्थितीत होते.

सामाजिक कार्यकर्ते दिलीपराव ढवण यावेळी म्हणाले लाडकी बहीण योजना राबवताना लाडकी मुलगी सुरक्षा मोहीम राबवून राज्य सरकारने मुलींच्या सुरक्षिततेसाठी प्रयत्नशील असण्याची गरज आहे. मात्र बदलापूर येथील बाल विद्यार्थ्यांनीवर लैंगिक अत्याचाराची घटना घडून सुद्धा लवकर फिर्याद दाखल करुन न घेता आरोपीला पाठीशी घालण्याचा प्रयत्न बदलापूर पोलीसांनी केला ही निंदणीय व निषेधार्थ बाब असून याबाबत राज्याच्या गृहमंत्र्यांनी राजीनामा देण्याची गरज आहे. राज्यातील महिला आज असुरक्षित आहेत याचा विचार केंद्र सरकारने करुन राज्य सरकारला याचा जाब विचारण्याची गरज आहे मात्र केंद्र सरकार गप्प बसण्याची भुमिका घेत आहे ही जनतेच्या दृष्टीने मोठी शोकांतिका आहे.

निघोज ग्रामस्थ व लोकनेते नीलेश लंके प्रतिष्ठान वतीने बदलापूर घटनेचा जाहिर निषेध करीत असून फास्ट ट्रॅक कोर्टात खटला सुरू करुण आरोपीला सहा महिन्यांत फाशीची शिक्षा झालीच पाहिजे अशी मागणी त्यांनी केली आहे. यावेळी हेडकॉन्स्टेबल शिवाजीराव कडूस,गोरख गायकवाड, गणेश डहाळे, मयुर तोरडमल यांनी निवेदन स्विकारीत निघोज ग्रामस्थ व लोकनेते नीलेश लंके प्रतिष्ठान पदाधिकारी व सदस्य यांच्या भावना वरिष्ठ पोलीस अधिकाऱ्यांना सांगण्यात येतील अशी माहिती दिली.

'पारनेर दर्शन' हे पत्रक मुद्रक,प्रकाशक व मालक देविदास रामभाऊ आबूज यांनी ओंकार ऑफसेट, कॉलेज रोड, पारनेर ४१४३०२ अहमदनगर (महाराष्ट्र) येथे छापून 'पारनेर दर्शन' कार्यालय, कॉलेज रोड,पारनेर ४१४३०२,जि.अहमदनगर (महाराष्ट्र) येथून प्रसिद्ध केले. संपादक : देविदास रामभाऊ आबूज मोबा.९४२१४७८२८३ ई- मेल : deviabuj@gmail.com
'PARNER DARSHAN' Printer,Publisher And Ower By DEVIDAS RAMBHAU ABUJ Printed At OMKAR OFSSET Collage Road,PARNER-414302 Dist-Ahmednagar (M.S)
Editor-DEVIDAS RAMBHAU ABUJ ▪ Mob : 9421478283 ▪ Email : deviabuj@gmail.com