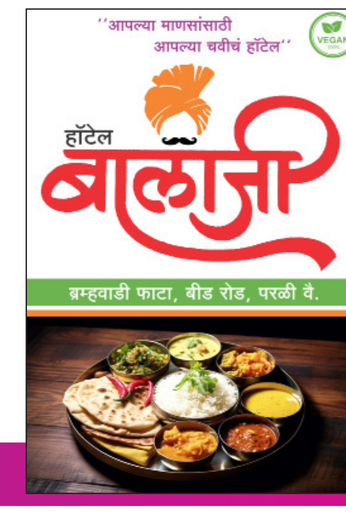
दैनिक

अतुल्य महाराष्ट्र

मुख्य कार्यालय : परळी वैजनाथ

बीड महाराष्ट्र | शुक्रवार, 24 एप्रिल 2026 | अंक क्र. 334 | वर्षे 3 रे | मुल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4

Website : atulymaharashtra.com RNI RGN No. MAH/MAR 2023/52446 Email : dailyatulyamaharashtra@gmail.com



नवी मुंबई–पनवेलमध्ये अवकाळी पावसाची हजेरी; उकाड्यातून दिलासा, पण नागरिकांची तारांबळ

■ नवी मुंबई : वृत्तसंस्था

गेल्या काही दिवसांपासून तीव्र उकाड्याने हैराण झालेल्या नवी मुंबई आणि पनवेल परिसरातील नागरिकांना आज सकाळी अचानक आलेल्या अवकाळी पावसाने मोठा दिलासा मिळाला. दमट हवामानामुळे पावसाची शक्यता वर्तवली जात असतानाच सकाळी सुमारे आठ वाजण्याच्या सुमारास पनवेलसह नवी मुंबईत पावसाने जोरदार हजेरी लावली. ढगांचा गडगडाट आणि विजांच्या कडकडाटासह आलेल्या या पावसामुळे कामासाठी घराबाहेर पडलेल्या नागरिकांची चांगलीच तारांबळ उडाली. रेल्वे स्थानके, मुख्य रस्ते, बाजारपेठा आणि चौकांमध्ये अचानक गोंधळाचे वातावरण निर्माण झाले.

दुचाकीस्वारांना या पावसाचा सर्वाधिक फटका बसला असून अनेकांनी झाडांच्या आडोशाला किंवा बसथांब्यांवर आसरा घेतला. काही ठिकाणी वाहतुकीवरही तात्पुरता परिणाम झाला. तरीही या सरींसोबत आलेल्या गार वाऱ्यामुळे वातावरणात सुखद गारवा निर्माण झाला आणि उकाड्याने त्रस्त झालेल्या नागरिकांनी या पावसाचा मनमुराद आनंद घेतला. लहान मुलांनी तर पावसात भिजत खेळण्याचा आनंद लुटला. मात्र कार्यालयात जाणारे कर्मचारी, शाळकरी विद्यार्थी आणि प्रवासी वर्ग यांना पावसामुळे भिजतच प्रवास करावा लागला.

दरम्यान, हवामान खात्याने आधीच उकाड्यासोबतच काही भागांत पावसाची शक्यता व्यक्त केली होती. बदलत्या हवामानामुळे पुढील दोन ते तीन दिवस अशाच हलक्या सरी पडण्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. आजचा पाऊस हा केवळ हवामानातील बदल नसून उकाड्याने हैराण झालेल्या नागरिकांसाठी दिलासादायक ठरला आहे.

दरम्यान, बदलापूर परिसरातही अवकाळी पावसाने जोरदार हजेरी लावली. गेल्या दोन दिवसांपासून तापमान चाळीस अंशांच्या पुढे गेल्याने नागरिक त्रस्त झाले होते. अशातच सकाळी ढग दाटून आले आणि गडगडाटासह पावसाने शहराला झोडपून काढले. अचानक आलेल्या या पावसामुळे कामावर जाणाऱ्या नोकरदार वर्गाची विशेष गैरसोय झाली. अनेकांना भिजतच रेल्वे स्थानक गाठावे लागले, तर ग्रामीण भागातही या पावसाचा परिणाम जाणवला. एकूणच, या अवकाळी पावसाने उकाड्यापासून दिलासा दिला असला तरी दैनंदिन जीवनात काही प्रमाणात विस्कळीतपणा निर्माण केल्याचे चित्र पाहायला मिळाले.

ग्लोबल विकास ट्रस्टच्या सहाय्यातून 30 गुंठ्यांत सव्वातीन लाखांचे उत्पन्न !

लिंबू शेतीतून डिगंबर गडदे यांचा यशस्वी प्रयोग

■ परळी वैजनाथ (प्रतिनिधी)

परळी तालुक्यातील वाघाळा येथील शेतकरी डिगंबर जिजाराम गडदे यांनी अल्पभूधारक असूनही आधुनिक पद्धतींचा अवलंब करत लिंबू शेतीत उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. केवळ 1 एकर शेती असलेल्या गडदे यांनी 2019 साली 30 गुंठे जमिनीत 100 लिंबूची रोपे लावून शेतीत नवा प्रयोग सुरू केला. या लिंबू बागेला लागवडीपासून अवघ्या 27 महिन्यांत फळधारणा सुरू झाली. ग्लोबल विकास ट्रस्टचे सुयोग्य मार्गदर्शन आणि गडदे यांनी केलेल्या नियोजनामुळे चालू वर्षात त्यांनी सुमारे 9 क्विंटल लिंबू उत्पादन घेतले आहे. सध्या बाजारात लिंबाला 125 रुपये प्रति किलोपर्यंत भाव मिळत असला तरी, कधी कधी हा दर 10 रुपयांपर्यंत घसरतो. अशा चढ-उतारांमध्येही गडदे यांना सरासरी 40 रुपये प्रति किलो दर मिळाला.

लिंबू लागवडीतूनआतापर्यंत त्यांनी सुमारे 3.25 लाख रुपयांचे उत्पन्न मिळवले आहे. विशेष म्हणजे, या शेतीसाठी त्यांचा एकूण खर्च केवळ 10 हजार रुपयांच्या आसपास राहिला आहे. ग्लोबल विकास ट्रस्टच्या माध्यमातून त्यांना लिंबूची रोपे आणि तांत्रिक मार्गदर्शन मिळाले. याबाबत बोलताना गडदे म्हणाले, "मयंक गांधी सरांच्या प्रेरणेतून आणि ग्लोबल विकास ट्रस्टच्या मदतीमुळे मला हे यश मिळाले. त्यांच्या सहकार्याबद्दल मी मनापासून आभारी आहे." सध्या उर्वरित जमिनीतही लिंबू लागवड वाढवण्याचा त्यांचा मानस असून, कमी खर्चात जास्त उत्पन्न देणारी ही शेती पद्धत इतर शेतकऱ्यांसाठी प्रेरणादायी ठरत आहे.

महेश सहकारी साखर कारखान्यावर भीमराव धोंडे साहेबांचे वर्चस्व; निवडणूक 'बिनविरोध' पार पडत गुलालाची उधळण!

■ आष्टी प्रतिनिधी

आष्टी, पाटोदा आणि शिरूर कासार मतदारसंघासह शेजारील तालुक्यातील हजारो शेतकऱ्यांची 'कामधेनू' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या महेश सहकारी साखर कारखान्याची निवडणूक अत्यंत खेळीमेळीच्या वातावरणात आणि बिनविरोध पार पडली आहे. आष्टी विधानसभा मतदारसंघाचे भाग्यविधाते आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे ज्येष्ठ नेते माजी आमदार भीमरावजी धोंडे यांच्या नेतृत्वावर विश्वास दर्शवत या निवडणुकीत सर्वच संचालकांची बिनविरोध निवड करण्यात आली आहे.

महेश सहकारी साखर कारखान्याच्या संचालकपदी स्वतः माजी आमदार भीमरावजी धोंडे, आणि युवा नेते डॉ. अजय दादा धोंडे यांची निवड झाल्याने कार्यकर्त्यांमध्ये मोठा उत्साह पाहायला मिळत आहे. या निवडीमुळे कारखान्याच्या पुढील वाटचालीला आणि शेतकऱ्यांच्या

हिताला मोठी गती मिळणार असल्याचा विश्वास व्यक्त केला जात आहे.

या निवडणुकीत नियामत बेग, संभाजी महादेव जगताप, सतीश रभाजी झगडे, ॲड. रत्नदीप भिमराव निकाळजे, गणेश मारुतीराव सांगळे, केशव मच्छिंद्र शिंदे, झुंबर मारुती चव्हाण, बजरंग कोंडीबा कर्डिले, गजानन पांडुरंग गावडे, शहादेव महादेव गर्जे, उद्धव आनंदराव विधाते, दादासाहेब अंकुश जगताप, अशोक विष्णू खेडकर, तुकाराम रामू मोहोळकर, अंकुश चिंतामण मुंडे, श्रीमती क्रांती संतोष गोल्हार, श्रीमती उज्वला संजय नन्नवरे, बाबासाहेब गोरख वाघुले, सदाशिव केरू दिंडे आदि बिनविरोध संचालक म्हणून निवडून आले आहे. ही निवडणूक बिनविरोध होणे ही संपूर्ण तालुक्यासाठी अभिमानाची बाब मानली जात आहे. 'एक विचाराने आणि एकजुटीने' कारखान्याचा कारभार चालवण्याचा हा निर्णय शेतकऱ्यांच्या उन्नतीसाठी मैलाचा दगड ठरेल. असा विश्वास व्यक्त केला जात आहे.

शेख मुदस्सीर यांची 'सकल मुस्लिम युवक संघाच्या' प्रदेश संघटक पदी निवड

■ परळी /प्रतिनिधी :-

परळी येथील सामाजिक, शैक्षणिक, राजकीय तसेच पत्रकारिता क्षेत्रात सक्रिय असलेले शेख मुदस्सीर नसीर यांची सकल मुस्लिम युवक महाराष्ट्र संघटनेच्या प्रदेश संघटक पदी निवड करण्यात आली आहे.

ही निवड दिनांक २३ एप्रिल रोजी करण्यात असून आहे. शेख मुदस्सीर हे मागील अनेक वर्षांपासून समाजकारण आणि पत्रकारिता क्षेत्रात काम करत आहेत. सामाजिक प्रश्नांची चांगली जाण, लोकांशी संवाद साधण्याची क्षमता आणि युवकांना एकत्र कौशल्य यामुळे त्यांनी आपली वेगळी ओळख निर्माण केली आहे. विविध सामाजिक मुद्द्यांवर त्यांनी नेहमीच पुढाकार घेतला असून, गरजूंना मदत करणे, अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवणे आणि समाजात जागरूकता निर्माण करणे यामध्ये त्यांचा मोठा सहभाग राहिला आहे.

त्यांच्या या सातत्यपूर्ण कामाची तसेच सकल मुस्लिम युवक महाराष्ट्र संघटनेसोबत सुरुवातीपासून असलेल्या सहभागाची दखल घेत संघटनेचे प्रदेशाध्यक्ष मा. अझरुद्दीन भाई सय्यद यांनी त्यांची प्रदेश संघटक म्हणून निवड केली आहे. या पदाच्या माध्यमातून राज्यभरातील युवकांना संघटित करून सामाजिक आणि संवैधानिक न्याय हक्कांसाठी लढा अधिक बळकट करण्याची जबाबदारी त्यांच्यावर सोपवण्यात आली आहे.

दरम्यान, त्यांच्या या निवडीबद्दल विविध सामाजिक, राजकीय आणि पत्रकारिता क्षेत्रातील मान्यवरांनी अभिनंदन करून पुढील कार्यासाठी त्यांना शुभेच्छा दिल्या आहेत.

निवडीबद्दल बोलताना शेख मुदस्सीर यांनी सांगितले की, 'ही जबाबदारी माझ्यासाठी सन्मानाची असून, सामाजिक अस्तित्व आणि संवैधानिक अधिकारांसाठी मी अधिक जोमाने काम करणार आहे. संघटनेच्या माध्यमातून राज्यातील युवकांना एकत्र आणून सकारात्मक बदल घडवण्याचा माझा प्रयत्न राहील.'

नैराश्यावर गुणकारी फळे

फळांच्या आणि भाज्यांच्या उपयोगाबाबत आजवर बरेच काही सांगण्यात आले आहे. पण आता फळांचा आणि भाज्यांचा एक फार मोठा फायदा समोर आला असून नैराश्यासारख्या मानसिक आजारावर फळांचे सेवन उपयुक्त ठरते असे आढळून आले आहे. शारीरिक व्याधीवर फळे गुणकारी ठरतात हे माहीत होते पण त्यांचा मानसिक व्याधीवरही गुण येतो हे नव्याने कळले आहे. नैसर्गिकरित्या वाढवलेल्या आणि पिकवलेल्या फळांच्या सेवनामुळे नैराश्याची व्याधी बरी होते असे संशोधनांती सिद्ध झाले आहे. तीही दोन आठवड्यात होते असा संशोधकांचा दावा आहे. ओटॅगो विद्यापीठातल्या संशोधकांनी 18 ते 25 वर्षे वयोगटातल्या 171 लोकांच्या आहारावर बारकाईने लक्ष ठेवून आणि त्यांच्या नोंदी ठेवून हा दावा त्यांनी केला आहे.

हे निरीक्षण दोन आठवडे करण्यात आले. या लोकांना तीन गटांत विभागण्यात आले. एका गटातले लोक केवळ सामान्य आहार घेत होते. तर दुसऱ्या गटाला फलाहार वाढवण्यात आला होता. त्यांना दिवसातून एकदा फलाहार घेण्यास सांगण्यात आले होते. तिसऱ्या गटातल्या लोकांना मात्र जाणीवपूर्वक दोन वेळा फळे देण्यात आली होती. त्यात गाजर, किवी फ्रुट, सफरचंद आणि संत्र्याचा प्रामुख्याने समावेश करण्यात आला होता. आता या तीन गटांचे मानसशास्त्रीय वर्तन तपासण्यात आले. तेव्हा तिसऱ्या गटातले लोक मानसिकदृष्ट्या समतोल साधलेले आणि स्वयंप्रेरित असल्याचे दिसले. त्यांचा जोम आणि प्रेरणा यांत फलाहार सुरू करण्यापूर्वीपेक्षा वाढ झाल्याचे दिसून आले.

ज्यांना मर्यादित फलाहार देण्यात आला होता त्यांच्या

वर्तनात असा काही फरक दिसून आला नाही. नोंदण्यात आलेला हा फरकही कच्च्या आणि ताज्या फळांच्या तसेच भाज्यांच्या बाबतीतच दिसून आला. शिवाय ज्यांना शिजवलेल्या भाज्या खायला घातल्या त्यांच्यात तसा फार फरक आढळला नाही. हे निरनिराळे निष्कर्ष एका मासिकात प्रकाशित करण्यात आले आहेत. हा सारा अभ्यास डॉ. तमलीन कॉर्नर यांनी केला आहे. त्यांनी अशी शिफारस केली आहे की, वसतिगृहात राहणारे लोक, विद्यार्थी, रुग्णालयातले रुग्ण, विविध कार्यालयात काम करणारे कर्मचारी यांनी नित्य नियमाने फळे दिली आणि त्यांना कच्च्या भाज्या खाण्यास प्रोत्साहित केले तर ते आपली कामे चांगली करू शकतील.

वारंवार जांभया येत असतील तर...

वारंवार जांभया येत असतील तर झोप अपुरी झाली असल्याचे हे लक्षण असल्याचे आपण मानतो. मात्र केवळ झोप अपुरी झाली असली तरच सतत जांभया येतात असे नाही. यामागे अन्य काही कारणेही असू शकतात. ही कारणे जाणून घेऊ या. सातत्याने येणाऱ्या जांभया हे मानसिक तणावाचे लक्षण असू शकते. मानसिक तणाव जास्त असेल, तर त्याचा परिणाम मेंदूच्या सक्रियतेवरही होत असतो. त्यामुळे मेंदूला सक्रीय ठेवण्यासाठी प्राणवायूचा पुरेसा पुरवठा होण्यासाठी वारंवार जांभया येऊ लागतात.

मेंदूला प्राणवायूचा पुरवठा कमी होत असेल तर याचा परिणाम फुफ्फुसांच्या कार्यावरही होतो. या दरम्यान फुफ्फुसांमध्ये प्राणवायूची मात्रा कमी होऊन कार्बन डाय ऑक्साईडचे प्रमाण वाढले, तर हा वायू कमी करून प्राणवायूची पातळी वाढविण्यासाठी देखील आपल्याला जांभई येते. जांभई आल्याने मेंदूमधील प्राणवायूचा पुरवठा झपाट्याने वाढतो आणि फुफ्फुसांमध्ये साठून राहिलेला कार्बन डाय ऑक्साईड बाहेर पडण्यास मदत होते.

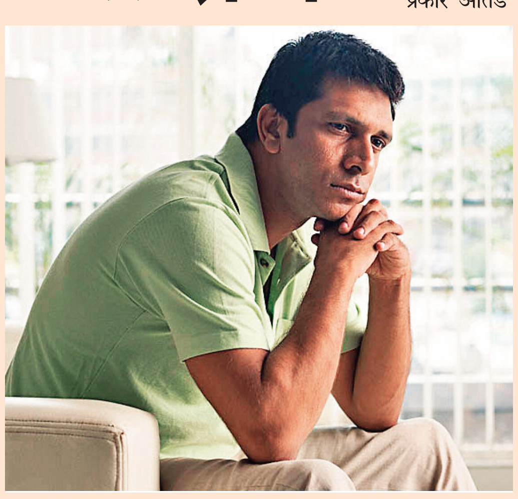
जेव्हा शारीरिक थकवा अधिक असेल त्यावेळी शरीराला प्राणवायूचा पुरसा पुरवठा होत नसतो. अशा वेळी देखील सतत जांभया येत असतात. जांभईच्या द्वारे शरीराला आणि स्नायूंना पुरेसा प्राणवायूचा पुरवठा होत असतो. त्यामुळे आपल्याला सातत्याने जांभया येत असल्यास शारीरिक थकवा आला असल्याचे ओळखून काही काळ विश्रांती घ्यावी.

हार्नियाची लक्षणे

हार्निया म्हटले की पोटाच्या स्नायूंवर आलेला अतिताण असाच आपला समज आहे. पण, पोटातील आतड्याची वाढ होणे हे देखील हार्निया या संज्ञेशी संबंधित आहे. स्नायूंची अतिरिक्त वाढ होण्यापासूनच हार्निया सुरुवात होत असते. पोटाच्या खालच्या भागात जांघेत आतड्याची अतिरिक्त वाढ होणारा हार्निया सर्वसाधारणपणे सर्वांच्या ऐकिवात असतो. ही परिस्थिती सर्वसाधारणपणे धोकादायक नसते. परंतु, त्याकडे लक्ष देण्याची म्हणजे औषधोपचाराची गरज असतेच. काही वेळा दुर्लक्ष झाल्यावर हार्निया जीवावर बेतू शकतो. काही वेळा हार्निया बरा करण्यासाठी शस्त्रक्रियेची गरजही भासते. अर्थात ही काही गंभीर शस्त्रक्रिया नसते त्यातून पूर्णपणे बरे होण्यास अधिक कालावधीही लागत नाही.

हार्निया कसा होतो?

हार्निया शरीरांतर्गत अवयवांना होत असतो. मुख्यतः मोठ्या आतड्याला होतो. पोटाचे स्नायू कमजोर होऊन त्यातून आतडे बाहेर येते. आतड्यावर अधिक दाब पडल्यास किंवा स्नायू आधीपासूनच कमजोर असतील तर अशा प्रकारे आतडे वाढते पोटाच्या स्नायूंमधून बाहेर येते. मजबूत व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींना (क्वचितच होतो) वयानुसार स्नायू शिथिल झाल्याने हार्नियाचा त्रास होऊ शकतो.



धोका कोणाला?

हॉकी आणि फुटबॉल खेळणाऱ्या खेळाडूंना याचा धोका असू शकतो. कारण त्यांच्या कटीप्रदेशाची आणि नितंबाची सातत्याने हालचाल होत असते. एखाद्या व्यक्तीला एकदा जांघेतील भागात हार्निया झाल्यास तो पुन्हा उद्भवण्याची शक्यता असते. तसेच ज्यांच्याकडे अनुवांशिकता असेल त्या व्यक्तींना हार्निया होण्याचा धोका अधिक असतो शिवाय स्त्रियांपेक्षाही पुरुषांमध्ये हार्निया होण्याची शक्यता अधिक असते.

लक्षणे कोणती?

जांघेचा भाग फुगलेला दिसतो. त्या भागात वेदना किंवा ओढल्यासारखे होऊ शकते. व्यक्तीला खोकला आला, ताण पडला, वाकताना किंवा उभे राहताना त्रास होतो. पोट भरल्यासारखी भावना होते. पुरुषांमध्ये अंडकोषाजवळ वेदना किंवा सूज येते कारण आतडे अंडाशयात ढकलले जाते. क्वचितच खूप गंभीर वेदनांमुळे आतडे पुन्हा पोटात ढकलले जाऊ शकत नाही आणि रक्तपुरवठा थांबतो अशा वेळी मात्र त्वरित शस्त्रक्रिया करावी लागते.

काळजी दंत शस्त्रक्रियेनंतरची...

दातांवर शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर हिरड्यांची वेदना, सूज कमी करण्यासाठी योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे असते. योग्य काळजीअभावी जंतूसंसर्ग तसेच तीव्र वेदना होऊ शकतात. दातांवर शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर नेमके काय करावे, याबाबतची माहिती नसेल तर समस्या चिघळू शकते. दंत शस्त्रक्रियेनंतर साधारणपणे 24 तासांमध्ये हिरड्यांना सूज येण्याची शक्यता असते. ही सूज 7 ते 10 दिवसांपर्यंत राहू शकते. शस्त्रक्रियेनंतरच्या वेदना टाळण्यासाठीच्या उपायांविषयी..

- बर्फाचे तुकडे फडक्यात बांधून सूज आलेल्या आणि दुखऱ्या भागावर ठेवा. शस्त्रक्रिया झालेल्या भागावर बर्फ थेट ठेऊ नका. हा बर्फ दहा मिनिटांनी काढा. थोड्या वेळाने पुन्हा ठेवा.
- शस्त्रक्रियेच्या 48 तासांनंतर बर्फाऐवजी गरम पाण्याच्या पिशव्या ठेवणे सुरू करा. गरम पाण्याची बाटली टॉवेलमधून बांधून दुखऱ्या भागावर शेक द्या. थंडाव्यानंतर गरम पाण्याचा शेक दिला की रक्ताभिसरण सुधारेल आणि वेदना कमी होतील.

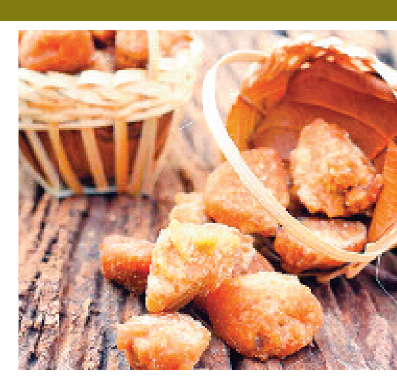
- सूज कमी करण्याची औषधं घेता येतील. सुजलेल्या हिरड्यांसाठी प्रभावी प्रतिजैविकं आहेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधे घ्या.
- दातांवरच्या शस्त्रक्रियेनंतर चावायला कठीण असे अन्न खाऊ नका. द्रव पदार्थ तसेच मऊ भात, खिचडी असे पदार्थ खा. सूप, दही, उकडून कुस्करलेला बटाटा असे पदार्थ खाता येतील. मिल्क शेक, फळांचे रस असे पर्यायही आहेत. तिखट, अतिथंड, अतिगरम पदार्थ आणि सोडा टाळा.
- दातांची काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. यासाठी नियमित दात घासा. खळखळून चूळ भरा. शस्त्रक्रियेनंतर हलक्या हातांनी दात घासा. ब्रशमुळे जंतूसंसर्ग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे चांगला ब्रश वापरा.
- झोपताना डोक सरळ ठेवा.
- शस्त्रक्रियेनंतरची सूज कमी करायची असेल तर कोमट पाण्यात थोडे मीठ घालून या पाण्याने तोंड धुवा. दिवसातून चार वेळा असे करा. फक्त चूळ भरू नका. तोंड आतून नीट स्वच्छ करा.
- खाल्ल्यानंतर खळखळून चूळ भरा. दात काढलेल्या ठिकाणी अन्नकण अडकणार नाहीत याची काळजी घ्या.

रात्री झोपण्याआधी गूळ खा

गूळ खाल्ल्याने शरीरात उष्णता वाढते. पोटाच्या सर्व विकारांवर गूळ अत्यंत फायदेशीर आणि गुणकारी आहे. आयुर्वेदानुसार गुळातील तत्त्वांमुळे शरीरातील ॲसिड नाश पावते. रोज गूळ खाल्ल्याने तुमचे स्वास्थ्य उत्तम राहते. आज आम्ही तुम्हाला गुळाचे असे फायदे सांगणार आहोत जे तुम्ही या आधी कधीच ऐकले नसतील. जर तुम्ही लागोपाठ सात दिवस गूळ खाल्ला तर अशी कमाल होईल की तुम्ही याचा कधी विचारही नसेल केला.

गरम दुधाबरोबर खाण्याचे फायदे

- गरम दुधाबरोबर गूळ खाणं तब्येतीसाठी चांगलं आहे. हे दोन्ही एकाच वेळी खाल्ल्यामुळे मोठ्यातला मोठा आजारही बरा होऊ शकतो.
- रोज दूध प्यायल्याचे फायदे तसे सगळ्यांनाच माहिती आहेत, पण गरम दुधाबरोबर गूळ खाल्ल्यामुळे वजन कंट्रोलमध्ये राहतं, तसंच त्वचेला निखार येतो.

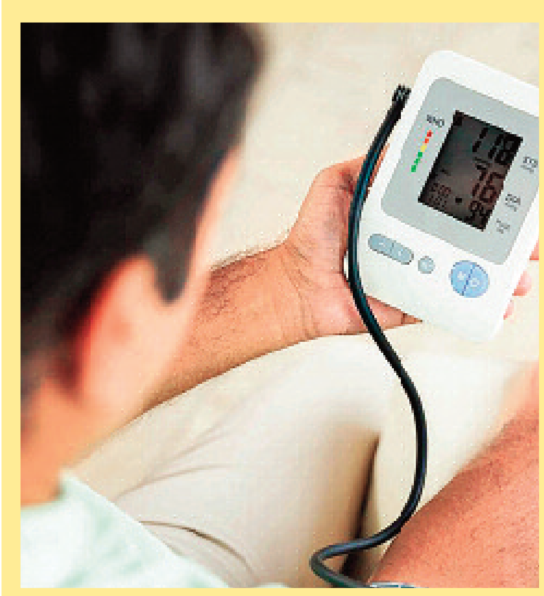


दुधामध्ये मोठ्या प्रमाणावर व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन बी आणि डी तसंच कॅल्शियम, प्रोटीन आणि लॅक्टिक ॲसिड असतं. तर गुळामध्ये सुक्रोज, ग्लुकोज, कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोखंड असतं.

- **शरीरातलं अशुद्ध रक्त साफ होतं :** गुळामध्ये असलेल्या गुणांमुळे शरीरातील अशुद्ध रक्तशुद्ध होतं. त्यामुळे गरम दूध आणि गूळ खाल्ल्यामुळे तुम्ही आजारांपासून दूर राहू शकता.
- **लठ्ठपणा नियंत्रणात :** गरम दुधामध्ये साखर घालण्याऐवजी गूळ घातला तर लठ्ठपणा नियंत्रणामध्ये राहायला मदत होते.
- **पोटाचे विकार होतात दूर :** गरम दूध आणि गुळाचं सेवन केल्यामुळे पोटाचे आणि पचनाचे विकार दूर होतात.
- **सांधेदुखीवर उपाय :** गूळ खाल्ल्यामुळे सांधेदुखीला आराम मिळतो. रोज गूळ आणि आल्याचा तुकडा एकत्र करून खाल्ला तर सांधे मजबूत होतात.
- रोज गूळ खाल्ल्याने पचनक्रिया सुरळीत राहते. तसेच तुमच्या पोटात कधीच गॅस होणार नाही.
- गूळ महिलांच्या मासिक पाळीतही फायदेशीर ठरतो. मासिकपाळी आल्यावर पोटदुखी होते, अशात गूळ खाल्ला तर पोट दुखायचे त्वरित थांबेल.
- रोज गुळाचे सेवन केल्याने त्वचेला तेज येते आणि चेह-यावरील पुरळ सुद्धा कमी होऊ लागतात.

ब्लड प्रेशर 'लो' झाल्यास

शरीरस्वास्थ्य उत्तम राहण्यासाठी हृदय सक्षम असणे आवश्यक आहे; परंतु अनियमित आहार व अव्यवस्थित दिनचर्येमुळे उच्च रक्तदाब व कमी रक्तदाबाची समस्या वाढते. एखाद्याच्या शरीरात रक्तप्रवाहाचा दाब सामान्य अवस्थेपेक्षा कमी होतो, तेव्हा त्याला कमी रक्तदाब म्हणजेच लो ब्लड प्रेशर म्हणतात. सामान्यतः ब्लड प्रेशर 120/80 एवढे असते.या आजाराकडे गांभीर्याने लक्ष दिले नाही, तर त्याचा शरीरातील इतर भागांवर परिणाम होतो. शरीरात रक्तदाब कमी झाल्याने इतर अवयवांना पूर्णपणे रक्तपुरवठा होत नाही. अशा परिस्थितीत हृदय, किडनी, मेंदू अंशिक स्वरूपात किंवा पूर्णपणे काम करणे बंद करू शकतात. लो ब्लड प्रेशर झाल्यास लगेच हे उपाय करणे आवश्यक आहे.



तुळस

तुळशीतील विटॅमिन सी, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम यासारखे तत्त्व मेंदूला संतुलित करून तणाव दूर करतात. तुळशीची 10-12 पाने मधात मिसळून खाल्ल्यास ब्लड प्रेशरच्या समस्येवर आराम मिळतो.

लिंबाचा रस

लिंबाचा रस उच्च रक्तदाबासाठी उपयोगी आहे. यासोबतच हा कमी रक्तदाबासाठी देखील उपयोगी आहे. लिंबाच्या रसात थोडेसे मीठ व साखर मिसळून प्या. यामुळे शरीराला ऊर्जा मिळेल.

मिठाचे पाणी

मिठातील सोडिअम ब्लड प्रेशर वाढवण्याचे काम करते. मीठ अगदी जास्तदेखील देऊ नये. एक पेला पाण्यात चमचाभर मीठ पुरेसे आहे.

कॅफिन

ब्लड प्रेशर कमी झाल्यास, स्ट्राँग कॉफी, हॉट चॉकलेट किंवा कॅफिनयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्यास रक्तदाब सामान्य होतो. नेहमी लो ब्लड प्रेशरचा त्रास असणा-यांनी रोज सकाळी एक कप कॉफी प्यायला हवी; परंतु, यासोबत काहीतरी खायला विसरू नका.

बेदाणे

रात्री 20-30 बेदाणे भिजवून सकाळी उपाशी पोटी खाल्ल्यास लो ब्लड प्रेशरसाठी फायदा होतो. बेदाण्याचे भिजवलेले पाणीदेखील तुम्ही पिऊ शकता.

लहानांची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवा

आयुष्यातील सुरुवातीच्या टप्प्यापासूनच किंबहुना अगदी जन्मापासून योग्य पोषण हे मुलाची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी व प्रबळ करण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे आणि पालकच हा पाया रचण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात. संतुलित व पौष्टिक आहार मुलांची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते. ज्यामुळे मुलांना नाक गळणे, सर्दी व पोटात दुखणे अशा आजारांचा त्रास कमी प्रमाणात होतो. असे केल्यास संसर्ग होणारच नाही असे नाही. पण, आवश्यक जीवनसत्त्वे व मिनरल्ससह सर्व पौष्टिक घटक असलेल्या संतुलित आहाराच्या सेवनामुळे आजारपणात मुलांची रोगप्रतिकारक शक्ती प्रबळ राहू शकते. चांगल्या पोषणामुळे आजारपणात कमी त्रास होतो व लवकर बरे होण्यास मदत होते.

झिंक

झिंक मुलांमधील रोगप्रतिकार शक्ती वाढवत सामान्य सर्दी, अतिसार व श्वसनविषयक आजार कमी करण्यामध्ये मदत करते. ते जखम लवकर भरून निघण्यामध्येदेखील मदत करते आणि यामध्ये ॲण्टीऑक्सिडण्ट गुणधर्म आहेत, जे आपल्या शरीरातील पेशी व ऊतींचे मुक्त दूषित कणांमुळे होणारे नुकसान कमी करते. मुलांमध्ये झिंकचा अभाव असेल तर त्यांना संसर्ग होण्याचा अधिक धोका असतो. आहारामधून पुरेशा प्रमाणात झिंकचे सेवन झाले नाही तर पांढ-या रक्तपेशी व प्लेटलेट्सच्या संख्या कमी होऊ शकतात. भोपळ्याच्या बिया, कलिंगडच्या बिया, सूर्यफूलाच्या बिया, खसखस, तीळ, ओवा व काजू हे झिंकचे चांगले स्त्रेत आहेत. इतर स्त्रेत आहेत धान्य, शेंगदाणे, डाळी व शेंगा, सोयाबीन, उकडलेल्या अंड्यातील पिवळे बलक, बदाम, हलीम/अळीव, मोहरी (राई), जीरा, धणे, वेलची व मेथी.

जीवनसत्त्व-क

यामुळे पांढ-या रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-क सर्दीचा कालावधी व तीव्रता कमी करण्यामध्ये मदत करते आणि श्वसनमार्गातील संसर्गावर (आरटीआय) नियंत्रण ठेवते. ते हाडे व स्नायूंमध्ये कोलेजन तयार करते आणि जखम लवकर भरून निघण्यामध्ये मदत करते. तसेच ते दात व हिरड्या आरोग्यदायी ठेवते. जीवनसत्त्व-क चे लाभ मिळण्यासाठी मुलांनी ओवा, शिमला मिरची (हिरवी, पिवळी, लाल), काळ्या मनुका, पेरू, आवळा, स्ट्रॉबेरी, किवी, लिंबू, मोसंबी, संत्री, चिंच, पपई, कैरी, पपनस, मुळा, राजगि-याची पाने (मठ/चौलाई), बथुआ, अरबीची पाने, शेंगा व त्याची पाने, मेथीची पाने, मोहरीची पाने, गांठगोभी, कोबी, हिरव्या मिरच्या, फुलकोबी, कारले व ब्रोकोली यांचे सेवन केले पाहिजे. मुलांना कच्ची फळे व भाज्या किंवा काहीशा प्रमाणात भाजलेल्या भाज्या खाण्यास सांगा. कारण, शिजवताना यामधील आवश्यक जीवनसत्त्व निघून जातात.

जीवनसत्त्व-ड

जीवनसत्त्व-ड रोगप्रतिकारक शक्ती प्रबळ करते आणि संसर्गाशी प्रभावीपणे लढा देते. जीवनसत्त्व-ड चे पुरेशा प्रमाणात सेवन स्वयंप्रतिरोधक आजार होण्याला प्रतिबंध होतो. जीवनसत्त्व-ड शोषून घेण्यासाठी मुलांचे आतडे आरोग्यदायी असले पाहिजे. दूषित अन्नामुळे आतडे बिघडले असेल तर जीवनसत्त्व-ड शोषणामध्ये अडथळा निर्माण होतो. आहारातील जीवनसत्त्व-ड मिळण्याचे चांगले स्त्रेत आहेत अंडी आणि बांगडा, तार्ली व रावस यांसारखे मासे.

जीवनसत्त्व-ई

जीवनसत्त्व-ई त्याच्यामधील ॲण्टीऑक्सिडण्ट गुणधर्मांमुळे आपल्या शरीरामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावते. ते पर्यावरणीय व मुक्त दूषित कणांपासून पेशी व ऊतींचे संरक्षण करते. जीवनसत्त्व-ई च्या अभावामुळे नैसर्गिक किलर पेशींच्या संख्येमध्ये घट होते. परिणामतः मुलांच्या रोगप्रतिकारक शक्तीवर प्रतिकूल परिणाम होतो. जीवनसत्त्व-ई मिळण्याचे चांगले स्त्रेत आहेत सूर्यफूल बिया, व्हीट जर्म व वनस्पती तेल.

बीटाकेरोटीन

हे संसर्गाशी लढा देणा-या पेशींच्या संख्येमध्ये वाढ करतात. आपले शरीर बीटाकेरोटीनला जीवनसत्त्व-अ मध्ये बदलतात. जीवनसत्त्व-अ मध्ये ॲण्टीऑक्सिडण्ट गुणधर्म असून ते रोगप्रतिकार शक्ती वाढवतात. कॅरोटेनॉइ्स असलेली विविध फळे व भाज्यांचे सेवन करा, जसे आंबा, पपई, खरबूज, कलिंगड, गाजर, टोमॅटो, खजूर, ड्राईड ॲप्रीकोट्स, रताळे, राजगिरा पाने, बथुआ पाने, बीट पाने, खाण्याचे पान, अरबीची पाने, शेंगांची पाने, मेथीची पाने, सलाड, मोहरीची पाने, ओवा, मुळ्याची पाने व पालक.

ब्रह्मवाडी पोलीस पाटील नियुक्तीला 'मॅट'ची पुढील निर्णयापर्यंत स्थगिती !

परळी | प्रतिनिधी

परळी तालुक्यातील ब्रह्मवाडी येथील निवड प्रक्रियेला महाराष्ट्र प्रशासकीय न्यायाधिकरण (मॅट), छत्रपती संभाजीनगर यांनी स्थगिती दिली आहे. निवड झालेली उमेदवार स्थानिक रहिवासी नसल्याचा आक्षेप घेत दाखल करण्यात आलेल्या याचिकेवर सुनावणी करताना न्यायालयाने 'जैसे थे' परिस्थिती ठेवण्याचे आदेश दिले आहेत.

■ **नेमके प्रकरण काय?**

परळी तालुक्यातील ब्रह्मवाडी येथे पोलीस पाटील पदासाठी भरती प्रक्रिया राबवण्यात आली होती. यामध्ये एका महिला उमेदवाराची (प्रतिवादी क्र. ४) ६० गुण मिळवून प्रथम क्रमांकावर निवड झाली होती. मात्र, या निवडीवर प्रमोद गायकवाड (मिळालेले गुण ५२) यांनी आक्षेप घेत मॅट न्यायालयात धाव घेतली. अर्जदाराच्या वतीने ॲड. सिद्धार्थ शिंदे यांनी न्यायालयात बाजू मांडली.

■ **न्यायालयाचे निरीक्षण आणि आदेश:**

या प्रकरणाची सुनावणी मॅट न्यायालयाचे न्यायमूर्ती ए. एन. करमरकर यांच्यासमोर झाली. उपविभागीय अधिकारी (SDO) परळी यांनी यापूर्वीच अर्जदाराचा आक्षेप फेटाळला असल्याचे सरकारी पक्षाने सांगितले. मात्र, सादर झालेली कागदपत्रे आणि जाहिरातीतील अटी पाहता, रहिवासी पुराव्याबाबत प्रथमदर्शनी विसंगती दिसून येत असल्याचे न्यायालयाने नमूद केले.

जर आजच्या तारखेपर्यंत (१६ एप्रिल २०२६) ब्रह्मवाडी पोलीस पाटील पदासाठी नियुक्ती पत्र देण्यात आले नसेल, तर पुढील आदेशापर्यंत संबंधित विभागाच्या अधिकाऱ्यांनी नियुक्ती पत्र जारी करू नये असे म्हटले आहे.

अर्जदार प्रमोद गायकवाड यांनी या भरती प्रक्रियेला स्थगिती देण्याची किंवा अंतिम निर्णय होईपर्यंत हे पद रिक्त ठेवण्याची विनंती न्यायालयाला केली होती.

अर्जदाराच्या वकिलांनी असा दावा केला आहे की, या पदासाठी ज्या महिला उमेदवाराची तात्पुरती निवड करण्यात आली आहे, ती ब्रह्मवाडी गावाची कायमस्वरूपी रहिवासी नाही.

थोडक्यात सांगायचे तर, निवड झालेल्या उमेदवाराच्या रहिवासी पुराव्यावर आक्षेप घेत या नियुक्तीला स्थगिती देण्याची मागणी न्यायालयात करण्यात आली आहे.

■ **न्यायालयातील सद्यस्थिती -**

मॅट न्यायालयासमोर (न्यायमूर्ती ए.एन. करमरकर) झालेल्या सुनावणीत सरकारी पक्षाने सांगितले की, उपविभागीय अधिकारी (SDO) परळी यांनी यापूर्वीच १८ मार्च २०२६ रोजी अर्जदाराचा आक्षेप फेटाळला आहे. मात्र, जाहिरातीतील कलम B(3) चे उल्लंघन होत असल्याचे प्रथमदर्शनी लक्षात घेऊन न्यायालयाने या प्रकरणाची सखोल दखल घेतली आहे.

सद्यस्थितीत या पदावर अद्याप कोणालाही अंतिम नियुक्ती आदेश देण्यात आलेले नाहीत. त्यामुळे या प्रकरणाचा अंतिम निकाल लागेपर्यंत किंवा पुढील आदेश येईपर्यंत ही भरती प्रक्रिया थांबवली आहे.

■ **ब्रह्मवाडी ग्रामस्थांचे लक्ष निर्णयाकडे**

गावाच्या सुरक्षिततेसाठी आणि प्रशासकीय कामासाठी महत्त्वाच्या असलेल्या पोलीस पाटील पदाची नियुक्ती आता पेचात अडकली आहे. या प्रकरणाची पुढील सुनावणी ७ मे २०२६ रोजी होणार आहे.

भावठाणा येथे अखंड हरिनाम सप्ताहात भक्तीचा दरवळ; चौथ्या दिवशी रमणदेव महाराज कुलकर्णी यांचे प्रभावी कीर्तन

अंबाजोगाई (प्रतिनिधी)

मौजे भावठाणा, ता. अंबाजोगाई, जि. बीड येथील श्री मारुती व भावनाथ मंदिर संस्थानच्या वतीने आयोजित भावनाथेश्वर अखंड हरिनाम सप्ताह, श्री ग्रंथराज ज्ञानेश्वरी पारायण व श्रीमद् भागवत कथा सोहळा मोठ्या भक्तीभावात सुरू आहे.

सप्ताहाच्या चौथ्या दिवशी ह.भ.प. श्री रमणदेव महाराज कुलकर्णी (नागपिपरी) यांनी किर्तनरूपी सेवा सादर करत संत तुकाराम महाराज यांच्या अभंग क्रमांक ४९८ "होय होय वारकरी, पाहे पाहेने पंढरी..." यावर अत्यंत भावपूर्ण व विचारप्रवर्तक निरूपण केले.

या अभंगाच्या माध्यमातून वारकरी भक्तीमार्गाची साधी परंतु गहन शिकवण उलगडत, खऱ्या वारकऱ्याला सर्वत्र पंढरीचे दर्शन कसे घडते, भक्तीमुळे अहंकार कसा नाहीसा होतो आणि मनाला समाधान कसे प्राप्त होते, याचे सुंदर विवेचन करण्यात आले. "तुका म्हणे डोळां, विठो बैसला सांवळा" या ओळीचा अर्थ स्पष्ट करत अखंड देवस्मरणाचे महत्त्वही त्यांनी पटवून दिले.

या कीर्तनामुळे परिसरात भक्तिमय वातावरण निर्माण झाले असून हरी जागर केंद्रेवाडी (वडगाव कोद्री) यांच्या उपस्थितीने सोहळ्याला अधिक रंगत आली.

दरम्यान, सकाळच्या सत्रात श्री बळीराम (भाऊ) अमृता यादव यांच्या वतीने अन्नदानाचे आयोजन करण्यात आले होते. सकाळी ११ ते दुपारी २ या वेळेत भाविकांसाठी भोजन व्यवस्था करण्यात आली. तसेच सायंकाळच्या सत्रात श्री विष्णुपंत (तात्या) मारोती मगर यांच्या वतीने सायंकाळी ६ ते ८ या वेळेत अन्नदान करण्यात आले

या धार्मिक सोहळ्यामुळे भावठाणा परिसरात भक्ती, श्रद्धा आणि उत्साहाचे वातावरण निर्माण झाले असून मोठ्या संख्येने भाविक उपस्थित राहत आहेत.

मोंढा भागात ट्रान्सफार्मर बिघाड; महावितरणच्या तत्परतेमुळे रात्री वीजपुरवठा सुरळीत

परळी / प्रतिनिधी

आज गुरुवार, दि. 23 एप्रिल रोजी सकाळच्या सुमारास परळी शहरातील मोंढा परिसरातील डीपीला एका अज्ञात वाहनाची धडक बसल्याने ट्रान्सफार्मरमध्ये बिघाड झाला. या अचानक घडलेल्या प्रकारामुळे दिवसभर मोंढा भागातील नागरिकांना वीजपुरवठ्याअभावी मोठा त्रास सहन करावा लागला.

सध्या एप्रिल महिन्यातील कडक उन्हामुळे तापमान 40 अंशांपर्यंत पोहोचले असून, अशा परिस्थितीत वीज नसल्याने नागरिकांची अक्षरशः ससेहोलपट झाली. दरम्यान, महावितरणच्या (पॉवर हाऊस) कर्मचाऱ्यांनी भर उन्हात ट्रान्सफार्मर दुरुस्तीसाठी अथक प्रयत्न केले; मात्र तांत्रिक बिघाड गंभीर असल्याने तो तत्काळ दुरुस्त करणे शक्य झाले नाही.

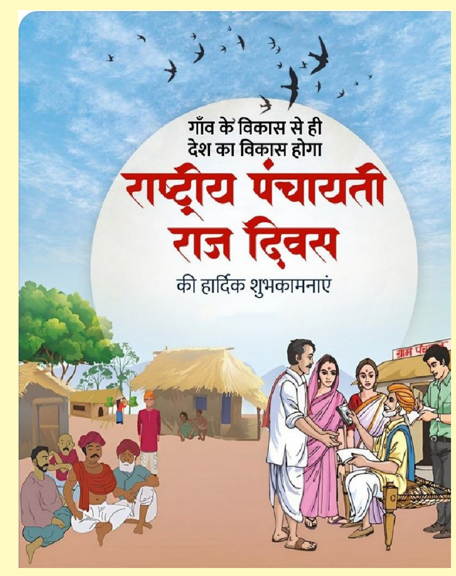
या पार्श्वभूमीवर स्थानिक नागरिकांनी अभियंता श्री. राठोड यांच्याशी दूरध्वनीद्वारे संपर्क साधला. नागरिकांची गैरसोय लक्षात घेऊन त्यांनी तत्काळ निर्णय घेत अंबाजोगाई येथून नवीन ट्रान्सफार्मर मागवून घेतला. सायंकाळपर्यंत नवीन

ट्रान्सफार्मर बसविण्याचे काम पूर्ण करण्यात आले आणि रात्री सुमारे 8 वाजता वीजपुरवठा पुन्हा सुरळीत करण्यात आला.

कडक उन्हात दिवसभर मेहनत घेऊन वीजपुरवठा पूर्ववत करण्यासाठी प्रयत्न करणाऱ्या महावितरणच्या अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या कार्याचे नागरिकांकडून कौतुक करण्यात येत असून, त्यांच्या या तत्पर सेवेसाठी आभारही व्यक्त करण्यात येत आहेत.

पंचायती राज : तळागाळातील लोकशाहीचा पाया

भारताची लोकशाही ही केवळ निवडणुकांच्या चौकटीत मर्यादित न राहता ती समाजाच्या तळागाळात रुजलेली, प्रत्येक नागरिकाच्या सहभागातून साकार होणारी एक सजीव व्यवस्था आहे. या व्यवस्थेचे सर्वात भक्कम अधिष्ठान म्हणजे स्थानिक स्वराज्य संस्था आणि त्या संस्थांच्या केंद्रस्थानी असलेली पंचायती राज प्रणाली होय. दरवर्षी २४ एप्रिल रोजी साजरा केला जाणारा 'राष्ट्रीय पंचायती राज दिन' हा या व्यवस्थेच्या ऐतिहासिक वाटचालीचे, तिच्या कार्यक्षमतेचे आणि लोकशाहीतील तिच्या अनन्यसाधारण योगदानाचे स्मरण करून देणारा अत्यंत महत्त्वपूर्ण दिवस आहे. हा दिवस केवळ उत्सव म्हणून साजरा करण्यापुरता मर्यादित नसून स्थानिक लोकशाही अधिक सक्षम, पारदर्शक आणि उत्तरदायी बनवण्याचा एक सामूहिक संकल्प व्यक्त करण्याची संधी देतो.



भारतीय संस्कृतीच्या पायाभूत रचनेत 'ग्राम' ही संकल्पना केंद्रस्थानी आहे. प्राचीन काळापासून गाव हे सामाजिक, आर्थिक आणि राजकीय जीवनाचे केंद्र राहिले आहे. गावपातळीवर लोकांनी एकत्र येऊन आपले प्रश्न सोडवण्याची परंपरा होती. ग्रामसभा ही केवळ एक बैठक नसून ती लोकशाहीची मूळ शाळा होती, जिथे संवाद, चर्चा आणि सहमतीच्या आधारे निर्णय घेतले जात. ही परंपरा पुढेही विविध स्वरूपांत टिकून राहिली. स्वातंत्र्यलढ्याच्या काळात महात्मा गांधी यांनी 'ग्रामस्वराज्य' या संकल्पनेला विशेष महत्त्व दिले. त्यांच्या मते, भारताचा खरा विकास हा गावांच्या स्वायत्ततेत आणि स्वावलंबनात आहे. प्रत्येक गाव हे एक स्वतंत्र प्रजासत्ताक असावे, जेथे लोक स्वतःच्या गरजांनुसार निर्णय घेतात आणि विकासाची दिशा ठरवतात, ही त्यांची भूमिका होती.

स्वातंत्र्यानंतर भारताने लोकशाही शासनपद्धती स्वीकारली, परंतु सुरुवातीच्या काळात स्थानिक स्वराज्य संस्थांना अपेक्षित ते बळ मिळाले नाही. ग्रामीण विकासासाठी विविध योजना राबवण्यात आल्या, मात्र त्या योजनांच्या अंमलबजावणीत स्थानिक लोकांचा सहभाग कमी असल्याने अपेक्षित परिणाम साध्य होत नव्हते. या पार्श्वभूमीवर १९५७ साली स्थापन झालेल्या बलवंतराव मेहता समितीने पंचायती राज व्यवस्थेची पुनर्रचना करण्याची शिफारस केली. या समितीने ग्रामपंचायत, पंचायत समिती आणि जिल्हा परिषद या त्रिस्तरीय रचनेची संकल्पना मांडली. या रचनेमुळे स्थानिक पातळीवर निर्णय घेण्याचे अधिकार लोकप्रतिनिधींना देण्यात आले आणि प्रशासन अधिक लोकाभिमुख बनले.

पुढील काळात अशोक मेहता समिती, जी. व्ही. के. राव समिती आणि एल. एम. सिंगवी समिती यांनी पंचायती राज व्यवस्थेच्या बळकटीकरणासाठी महत्त्वपूर्ण सूचना केल्या. या सर्व प्रयत्नांचा परिपाक म्हणून १९९२ साली भारतीय संविधानात ७३वी घटनादुरुस्ती करण्यात आली आणि २४ एप्रिल १९९३ पासून ती अंमलात आली. याच ऐतिहासिक घटनेच्या स्मरणार्थ दरवर्षी २४ एप्रिल हा दिवस 'राष्ट्रीय पंचायती राज दिन' म्हणून साजरा केला जातो. या दुरुस्तीमुळे पंचायती राज संस्थांना संविधानिक दर्जा मिळाला आणि त्यांच्या अधिकार व जबाबदाऱ्यांची स्पष्ट मांडणी करण्यात आली.

७३व्या घटनादुरुस्तीचे सर्वात महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे ग्रामसभेला दिलेले महत्त्व होय. ग्रामसभा ही स्थानिक लोकशाहीची मूलभूत यंत्रणा आहे. गावातील सर्व प्रौढ नागरिक हे ग्रामसभेचे सदस्य असतात आणि ते थेट निर्णय प्रक्रियेत सहभागी होऊ शकतात. यामुळे लोकशाही अधिक व्यापक आणि समावेशक बनते. ग्रामपंचायत, पंचायत समिती आणि जिल्हा परिषद या संस्थांना विविध विकासकामांसाठी अधिकार देण्यात आले. नियोजन, अंमलबजावणी आणि देखरेख या सर्व प्रक्रियांमध्ये स्थानिक स्वराज्य संस्थांचा सहभाग वाढवण्यात आला.

या व्यवस्थेचे आणखी एक महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे सामाजिक न्यायाची अंमलबजावणी. अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती आणि महिलांसाठी आरक्षणाची तरतूद करून समाजातील वंचित घटकांना सत्तेत सहभागी होण्याची संधी देण्यात आली. विशेषतः महिलांसाठी किमान एक तृतीयांश आरक्षणामुळे ग्रामीण भागात महिला नेतृत्वाची एक नवीन लाट निर्माण झाली आहे. आज अनेक महिला सरपंच, पंचायत सदस्य आणि जिल्हा परिषद अध्यक्ष म्हणून प्रभावीपणे काम करत आहेत. त्यांच्या नेतृत्वामुळे ग्रामीण विकासात संवेदनशीलता आणि समावेशकता वाढली आहे.

पंचायती राज व्यवस्थेचा मुख्य उद्देश म्हणजे स्थानिक पातळीवर लोकांच्या सहभागातून विकास साध्य करणे हा आहे. पाणीपुरवठा, स्वच्छता, आरोग्य, शिक्षण, शेती, रोजगारनिर्मिती यांसारख्या विविध क्षेत्रांत ग्रामपंचायती महत्त्वाची भूमिका बजावतात. सरकारच्या विविध योजना तळागाळापर्यंत पोहोचवण्याचे कार्य या संस्थांमार्फतच केले जाते. त्यामुळे पंचायती राज व्यवस्था ही ग्रामीण विकासाचा कणा म्हणून ओळखली जाते.

तथापि, या व्यवस्थेसमोर अनेक आव्हाने देखील आहेत. आर्थिक स्वायत्ततेचा अभाव, प्रशासकीय अडथळे, अधिकारांचे केंद्रीकरण आणि राजकीय हस्तक्षेप यामुळे स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो. काही ठिकाणी पारदर्शकतेचा अभाव आणि भ्रष्टाचाराच्या समस्या देखील आढळतात. ग्रामसभांमध्ये नागरिकांचा कमी सहभाग हा देखील एक गंभीर मुद्दा आहे. लोकशाही ही केवळ मतदानापुरती मर्यादित न राहता ती सततच्या सहभागातून सशक्त होते, ही जाणीव समाजात रुजवणे आवश्यक आहे.

या आव्हानांवर मात करण्यासाठी स्थानिक स्वराज्य संस्थांना अधिक आर्थिक स्वायत्तता देणे गरजेचे आहे. त्यांना करआकारणीचे अधिकार वाढवणे, निधीचे योग्य वितरण करणे आणि त्यांचा प्रभावी वापर सुनिश्चित करणे आवश्यक आहे. स्थानिक प्रतिनिधींना प्रशिक्षण देऊन त्यांची प्रशासनिक क्षमता वाढवणे आवश्यक आहे. ग्रामसभेचे महत्त्व वाढवून नागरिकांचा सक्रिय सहभाग सुनिश्चित करणे हीदेखील अत्यंत आवश्यक बाब आहे.

आजच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात डिजिटल साधनांचा वापर करून पंचायती राज व्यवस्थेला अधिक प्रभावी बनवता येते. ई-गव्हर्नन्सच्या माध्यमातून कामकाज अधिक पारदर्शक आणि जलद होते. नागरिकांना माहिती सहज उपलब्ध होते आणि सेवा सुलभपणे मिळतात. सामाजिक लेखापरीक्षण, माहितीचा अधिकार आणि जनसहभागाच्या विविध माध्यमांद्वारे उत्तरदायित्व वाढवता येते.

राष्ट्रीय पंचायती राज दिन हा केवळ एक स्मरणदिन नसून तो स्थानिक लोकशाहीच्या बळकटीकरणाचा उत्सव आहे. या दिवशी देशभरात विविध कार्यक्रम आयोजित केले जातात, उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या ग्रामपंचायतींचा सन्मान केला जातो आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या कार्याचा आढावा घेतला जातो. यामुळे इतर संस्थांना प्रेरणा मिळते आणि विकासाची नवी दिशा मिळते.

आज भारत वेगाने प्रगती करत असताना ग्रामीण भागाचा विकास हा अत्यंत महत्त्वाचा मुद्दा ठरतो. शाश्वत विकास साध्य करण्यासाठी स्थानिक पातळीवर नियोजन आणि अंमलबजावणी आवश्यक आहे. पंचायती राज संस्था या प्रक्रियेत केंद्रस्थानी आहेत. त्या केवळ विकासाच्या यंत्रणा नसून लोकशाहीच्या जडणघडणीचा पाया आहेत.

शेवटी, राष्ट्रीय पंचायती राज दिनाच्या निमित्ताने आपण सर्वांनी स्थानिक स्वराज्य संस्थांचे महत्त्व ओळखून त्यांना बळकट करण्यासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. प्रत्येक नागरिकाने ग्रामसभेत सहभागी होऊन निर्णय प्रक्रियेत भाग घेतला पाहिजे. स्थानिक प्रश्नांवर चर्चा करून त्यांचे समाधान शोधले पाहिजे. लोकशाही ही केवळ शासनाची जबाबदारी नसून ती प्रत्येक नागरिकाची सामूहिक जबाबदारी आहे. पंचायती राज व्यवस्था ही भारतीय लोकशाहीची खरी ओळख आहे आणि तिच्या सशक्तीकरणातूनच देशाचा समतोल, शाश्वत आणि सर्वसमावेशक विकास साध्य होऊ शकतो.

डॉ. राजेंद्र बगाटे,
(समाजशास्त्राचे अभ्यासक)

दैनिक
अतुल्य महाराष्ट्र
बीड, शुक्रवार 24 एप्रिल 2026

Last page

परळीतील त्या एक-दोन जणांची पत्रकारिता' की 'वसुलीचे हत्यार' ?

परळीतील त्या एक-दोन' पत्रकारांच्या उद्योगामुळे लेखणीची प्रतिमा मलीन !

परळी | नितीन ढाकणे

भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी भारतीय संविधानाच्या माध्यमातून पत्रकारितेला 'लोकशाहीचा चौथा स्तंभ' म्हणून मान मिळवून दिला. अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवणे, प्रशासनातील त्रुटी समाजासमोर आणणे आणि शोषितांना न्याय मिळवून देणे हे पत्रकाराचे आद्य कर्तव्य आहे. मात्र, सध्या परळी परिसरात एक-दोन 'वसुली बहाद्दर' पत्रकारांमुळे या पवित्र क्षेत्राला गालबोट लागत असल्याचा संतापजनक प्रकार समोर येत आहे.

अवैध धंद्यांवर बातमी की वसुली?

सध्या परळी अंबाजोगाई आणि कार्यक्षेत्र परिसरात आयपीएस ऋषिकेश शिंदे यांच्या नेतृत्वाखाली अवैध रेती वाहतूक आणि इतर अवैध धंद्यांवर प्रशासनाचा कडक बडगा सुरू आहे. तर दुसरीकडे बोटावर मोजण्याइतके एक-दोन पत्रकार मात्र याच अवैध धंद्यांच्या आडून 'वसुली'मध्ये दंग असल्याचे धक्कादायक वास्तव समोर येत आहे. अवैध धंद्यांना खतपाणी घालणे आणि बातमी लावण्याची भीती घालून खिसे गरम करणे, हा या महाभागांचा धंदा झाला आहे.

एक दोन कर्मचाऱ्यांच्या 'बोटावर' नाचणारी पत्रकारिता

सूत्रांच्या माहितीनुसार, एखादा भ्रष्ट कर्मचारी जर एक-दोन'पत्रकारांना बोटावर' नाचऊन चुकीचे कामे करून घेत असतील, आणि क्वार्टरबाहेर जाऊन पैसे देऊन पार्ट्या करायला लावत असतील तर त्या चुकांवर पांघरूण घालणे, चुकीचेच आहे. आणि असे प्रकार वाढले आहेत. विशेष म्हणजे, जो कर्मचारी आपल्याच खात्यातील माहिती बाहेर देऊन त्यांच्या विरोधात खोट्या आणि उलट्या बातम्या लावून आपल्याच सहकार्यांना वेठीस धरून त्यांना बदनाम करण्याचा प्रयत्न करत असेल तर अशा कर्मचाऱ्याचीही वरिष्ठांनी माहिती घेतली पाहिजे.

'शेरास सव्वाशेर' नक्कीच भेटतो !

परळीतील अनेक भागांत अशा तथाकथित एक- दोन पत्रकारांच्या वसुलीच्या चर्चांना उधाण आले आहे. काही सीसीटीव्ही फुटेज आणि ऑडिओ क्लिप्सच्या माध्यमातून या भ्रष्ट वृत्तीचे पुरावेही समोर येऊ शकतात. आणि ते गोळा करणही सुरू असल्याचे बोलले जात आहे.

पत्रकारितेची ढाल करणाऱ्या या लोकांना हे विसरून चालणार नाही की, 'गुरुला गुरु आणि शेरास सव्वाशेर' हा मिळतोच. लेखणी लाचार करून केलेली ही मजा फार काळ टिकणारी नसते.

प्रशासनातील 'तो' पाठीराखा कोण?

केवळ पत्रकारांनाच नाही, तर त्यांना खतपाणी घालणाऱ्या त्या कर्मचाऱ्यांचाही शोध घेणे गरजेचे झाले आहे. कुणाच्या तरी वरदहस्तामुळे ही 'ब्लॅकमेलिंग'ची यंत्रणा फोफावली आहे का? असा प्रश्न सामान्य नागरिक विचारत आहेत. लोकशाहीच्या रक्षणासाठी अशा चुकीच्या वृत्तीच्या लोकांचा शोध घेऊन त्यांच्यावर कारवाई करणे, हीच खरी पत्रकारिता ठरेल. पत्रकारिता ही समाजाचा आरसा आहे. जर एक-दोन जणांच्या स्वार्थापायी संपूर्ण चौथा स्तंभ बदनाम होत असेल, तर खऱ्या पत्रकारांनी एकत्र येऊन या 'वसुली बहाद्दरांचा' बुरखा टर्रटर्र.....फाडण्याची वेळ आता आली आहे.

'गुरुला गुरु आणि शेरास सव्वाशेर' हा मिळतोच ! : *पत्रकारितेची ढाल करणाऱ्या या लोकांना हे विसरून चालणार नाही की, 'गुरुला गुरु आणि शेरास सव्वाशेर' हा मिळतोच. लेखणी लाचार करून केलेली ही मजा फार काळ टिकणारी नसते.*

न.प. ची अतिक्रमण हटाव मोहिम : कायमस्वरूपी पथकाची स्थापना

अतिक्रमणे काढण्यात कोणताही भेदभाव होणार नाही ; सर्व नागरिकांना सारखाच न्याय - मुख्याधिकारी

परळी वैजनाथ (प्रतिनिधी):

परळी वैजनाथ शहराचा चेहरामोहरा बदलण्यासाठी आणि नागरी सुविधांमधील अडथळे दूर करण्यासाठी नगर परिषद प्रशासनाने शहरात सध्या मोठ्या प्रमाणावर 'अतिक्रमण हटाव मोहीम' राबवण्याची सुरुवात करण्यात आलेली आहे.,अतिक्रमण हटाव मोहिमेसाठी कायमस्वरूपी पथकाची स्थापना करण्यात आली आहे. अतिक्रमणे काढण्यात भेदभाव होणार नाही. सर्व नागरिकांना सारखाच न्याय दिला जाणार आहे. ही कारवाई पूर्णपणे कायदेशीर व पारदर्शक पद्धतीने केली जाणार असल्याचे मुख्याधिकारी पी. एन. निगळ यांनी अधिकृत निवेदनाद्वारे स्पष्ट केले आहे.

शहरातील मुख्य रस्ते, सार्वजनिक जागा आणि प्रामुख्याने नाल्यांवर झालेल्या अतिक्रमणांमुळे वाहतुकीची कोंडी व स्वच्छतेचे प्रश्न निर्माण होत आहेत. या पार्श्वभूमीवर, नगर परिषदेने भेदभाव न करता सरसकट कारवाईचे धोरण स्वीकारले आहे. विशेष म्हणजे, या मोहिमेत सातत्य राखण्यासाठी प्रशासनाने एक 'कायमस्वरूपी अतिक्रमण निर्मूलन पथक' स्थापन केले आहे. या पथकात नगर परिषदेचा अभियांत्रिकी विभाग, स्वच्छता विभाग आणि अतिक्रमण विभागातील कर्मचाऱ्यांचा समावेश आहे. मोहिमेदरम्यान कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होऊ नये म्हणून पोलीस प्रशासनाचेही सहकार्य घेतले जात आहे. हे पथक केवळ सध्याची अतिक्रमणे काढणार नाही, तर भविष्यात नवीन अतिक्रमणे होणार नाहीत याचीही नियमित पाहणी करणार आहे.

■ **स्वत:हून अतिक्रमण काढण्याचे आवाहन:**

नगर परिषद प्रशासनाने संबंधित अतिक्रमणधारकांना आधीच पूर्वसूचना दिली असून, आपले अतिक्रमण स्वखर्चाने काढून घेण्याचे आवाहन केले आहे. जे नागरिक सहकार्य करणार नाहीत, त्यांच्यावर पालिकेच्या वतीने कारवाई केली जाईल आणि त्या कारवाईचा खर्चही संबंधित अतिक्रमणधारकाकडूनच वसूल केला जाणार असल्याची माहिती मुख्याधिकाऱ्यांनी दिली. नागरिकांनी आपल्या भागातील अतिक्रमणाबाबत काही तक्रारी किंवा सूचना असल्यास थेट नगर परिषदेच्या मुख्यालयी किंवा अतिक्रमण विभागाशी संपर्क साधावा. शहराच्या विकासासाठी परळीकरांनी या मोहिमेला सक्रिय पाठिंबा द्यावा, असे आवाहन मुख्याधिकारी पी. एन. निगळ यांनी केले आहे.

नगरपरिषद परळी वैजनाथ
नगरहितं मम कर्तव्यम्
स्थापना १९५२

'मृद विज्ञान' आणि 'मशिन लर्निंग'चा संगम; परळी तालुक्यातील मांडव्याच्या सुपुत्राला पीएचडी प्रदान

परळी वैजनाथ, प्रतिनिधी:

आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून शेती क्षेत्रातील समस्यांवर उपाय शोधणे काळाची गरज बनली आहे. याच विचारातून कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाने गिरीश दशरथ चाटे यांना त्यांनी सादर केलेल्या संशोधन प्रबंधाबद्दल 'डॉक्टरेट' (पीएचडी) पदवी प्रदान केली आहे.

गिरीश चाटे यांनी "A Novel Framework for Soil image Classification Using Machine Learning" या विषयावर आपले संशोधन पूर्ण केले. त्यांनी त्यांच्या संशोधनात मृद विज्ञान (Soil Science) आणि मशिन लर्निंग (Machine Learning) या दोन भिन्न क्षेत्रांची सांगड घालत मातीच्या वर्गीकरणासाठी एक नवीन 'फ्रेमवर्क' विकसित केले आहे. या तंत्रज्ञानामुळे मातीचे अचूक आणि जलद वर्गीकरण करणे शक्य होणार असून, याचा मोठा फायदा कृषी क्षेत्राला होऊ शकतो. विद्यापीठातील कॉम्प्युटर सायन्स विभागाचे डॉ. संदीप एस. भामरे यांचे त्यांना संशोधन मार्गदर्शक म्हणून मोलाचे मार्गदर्शन लाभले. मूळचे मांडवा ता. परळी वैजनाथ जि. बीड येथील भूमिपुत्र असलेल्या गिरीश यांच्या या यशाबद्दल त्यांचे सर्वत्र कौतुक होत आहे. त्यांच्या या संशोधनामुळे ग्रामीण भागातील तरुणांसमोर संशोधनाचे एक नवीन आदर्श निर्माण झाले आहेत.

शंभुप्रेमींच्या 4 वर्षांच्या पाठपुराव्याला यश; जिल्हा परिषदेत स्मारकांच्या उभारणीला वेग : डॉ. गणेश ढवळे

बीड | बीड जिल्हा परिषदेच्या नवीन प्रशासकीय इमारतीच्या परिसरात महापुरुष आणि लोकनेत्यांच्या पुतळ्यांच्या उभारणीसाठी हालचालींना अखेर वेग आला आहे. मुंबईतील नामांकित शिल्पकारांकडून तातडीने कोटेशन मागविण्यात आले असून, गेल्या चार वर्षांपासून सातत्याने पाठपुरावा करणाऱ्या शंभुप्रेमींच्या प्रयत्नांना यश मिळाले आहे.

जिल्हा नियोजन अर्थसंकल्पात या स्मारकांसाठी ५० लाख रुपयांची तरतूद करण्यात आली असली, तरी ही रक्कम अपुरी असल्याचे सांगत अधिक निधी उपलब्ध करून देऊन रखडलेली कामे तातडीने पूर्ण करावीत, अशी मागणी डॉ. गणेश ढवळे व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी केली आहे.

■ **आंदोलनानंतर प्रशासन हलले**

नवीन प्रशासकीय इमारतीसमोर महापुरुषांची स्मारके उभारल्याशिवाय लोकार्पण होऊ देणार नाही, अशी ठाम भूमिका शंभुप्रेमींनी घेतली होती. यानंतर तत्कालीन सत्ताधाऱ्यांनी १९ मार्च २०२२ रोजी छत्रपती संभाजी महाराजांच्या पुतळ्याचे भूमिपूजन करून काम सुरू करण्याचे आश्वासन दिले होते. मात्र प्रत्यक्षात चार वर्षे कोणतीही कामे झाली नाहीत.

डॉ. गणेश ढवळे लिंबागणेशकर यांच्या नेतृत्वाखाली शंभुप्रेमींनी सातत्याने निवेदने व आंदोलनांद्वारे पाठपुरावा सुरू ठेवला. अखेर जिल्हा परिषद बांधकाम विभागाने

मुंबईतील प्रख्यात शिल्पकार राजेंद्र शिरगावकर (विघ्नेश्वर आर्ट्स) यांना पत्र पाठवून प्रक्रिया सुरू केली आहे. त्यामुळे अनेक वर्षांपासून प्रलंबित असलेला हा विषय आता मार्गी लागण्याची चिन्हे दिसत आहेत.

■ **६ पुतळ्यांना मंजुरी**

- **जिल्हा परिषदेत एकूण सहा पुतळे उभारण्याचा ठराव पारित करण्यात आला असून त्यामध्ये -**
- **छत्रपती संभाजी महाराज यांचा १२ फूट उंचीचा भव्य पूर्णाकृती ब्रॉंझ पुतळा**
- **छत्रपती शाहू महाराज, महात्मा ज्योतिराव फुले आणि भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे प्रत्येकी ४ फूट अर्धाकृती ब्रॉंझ पुतळे**
- **लोकनेते गोपीनाथराव मुंडे यांचा १० फूट पूर्णाकृती पुतळा**
- **लोकनेते सुंदरराव सोळंके यांचा १० फूट पूर्णाकृती पुतळा**

■ **पुढील मागण्या**

आंदोलनकर्त्यांनी लोकनेत्या केशरकाकू क्षीरसागर, हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे आणि दिवंगत अजितदादा पवार यांच्या स्मारकांचीही उभारणी करण्यात यावी, अशी मागणी केली आहे.

या निर्णयामुळे आंदोलनात सहभागी असलेले शंभुप्रेमी डॉ. गणेश ढवळे, शेख युनुस, रामनाथ खोड, अशोक येडे, शेख मुबीन, सुदाम तांदळे, शिवशर्मा शेलार, राहुल वायकर, संजय गोडसे, जयदत्त थोटे, युवराज मस्के, विठ्ठल बहिर, भागवत मस्के, गणेश मस्के, गणेश धोंडरे, राजेंद्र आमटे, नितिन सोनावणे,विजय लाटे आदींनी समाधान व्यक्त केले आहे.