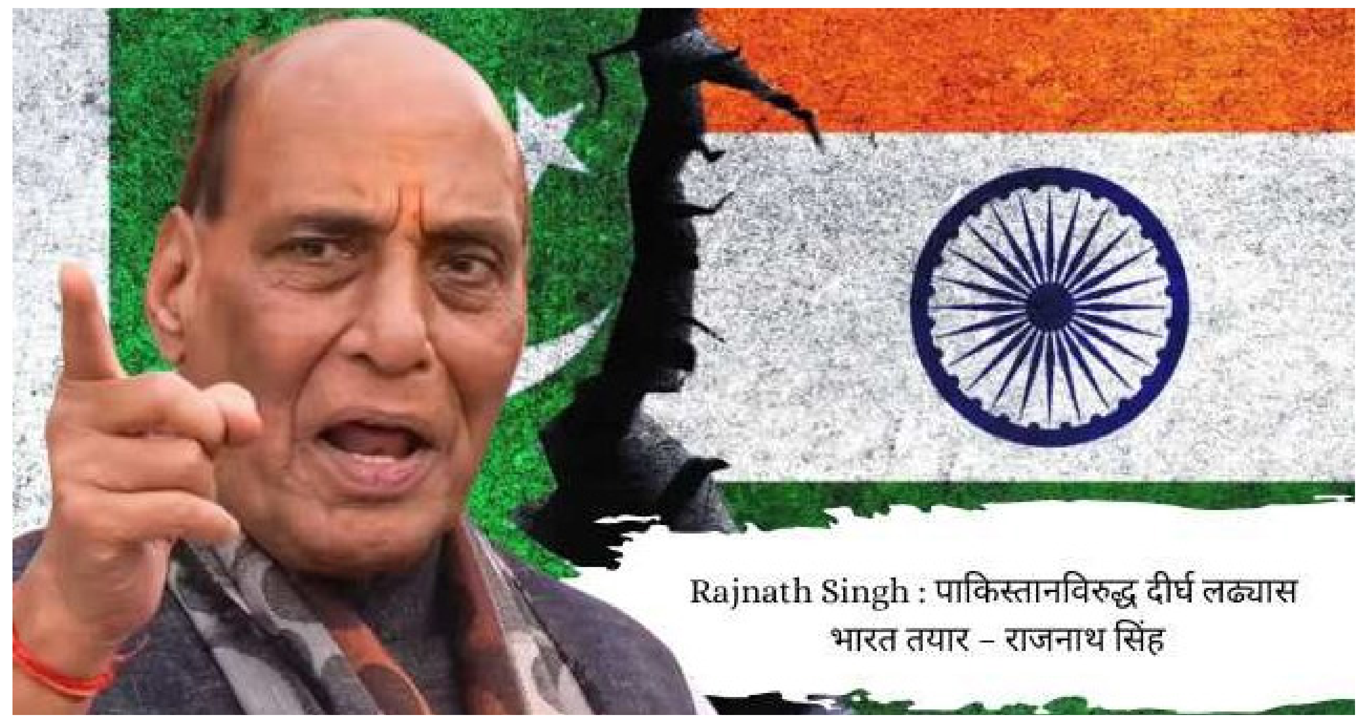
दैनिक
# अतुल्य महाराष्ट्र
मुख्य कार्यालय : परळी वैजनाथ
बीड महाराष्ट्र | शुक्रवार, 1 मे 2026 | अंक क्र. 340 | वर्षे 3 रे | मुल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4
Website : atulymaharashtra.com RNI RGN No. MAH/MAR 2023/52446 Email : dailyatulyamaharashtra@gmail.com

# पाकिस्तानविरुद्ध दीर्घ लढ्यास भारत तयार : राजनाथ सिंह

■ नवी दिल्ली वृत्तसंस्था

भारताने ऑपरेशन सिंदूर हे आपल्या अटींवर स्वेच्छेने थांबवले होते आणि गरज पडल्यास पाकिस्तान विरुद्ध दीर्घकालीन लढ्यासाठी पूर्णपणे तयार होता, असे विधान संरक्षण मंत्री राजनाथ सिंह यांनी गुरुवारी केले.ते नवी दिल्लीतील एका नॅशनल सिक्युरिटी समिट या कार्यक्रमात बोलत होते. यावेळी त्यांनी पाकिस्तानला आंतरराष्ट्रीय दहशतवादाचे केंद्र म्हटले आणि दहशतवादाच्या मुळावर प्रहार करणे अत्यावश्यक असल्याचे स्पष्ट केले. राजनाथ सिंह यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाचे कौतुक करत सांगितले की, सरकारच्या 'झिरो टॉलरन्स' धोरणाअंतर्गत दहशतवाद कोणत्याही परिस्थितीत सहन केला जाणार नाही. पुढे त्यांनी सांगितले की ऑपरेशन सिंदूर हे पहलगाम येथील दहशतवादी हल्ल्याच्या प्रत्युत्तरात सुरू करण्यात आले होते आणि ते एक महत्त्वपूर्ण टर्निंग पॉइंट ठरले. यामुळे जगाला स्पष्ट संदेश गेला की भारत आता केवळ निवेदनांपुरता मर्यादित राहणार नाही. त्यांनी सांगितले की भारतीय सैन्याने कारवाईदरम्यान फक्त त्या ठिकाणांवर लक्ष्य केले, जिथून दहशतवादी कारवाया चालवल्या जात होत्या. तसेच, ऑपरेशन थांबवण्याचा निर्णय भारत कमकुवत झाल्यामुळे नव्हता, तर तो पूर्णपणे स्वेच्छेने आणि स्वतःच्या अटींवर घेतला गेला होता. त्यांनी नमूद केले की भारतीय सैन्याची क्षमता पूर्वीपेक्षा अधिक मजबूत झाली आहे आणि गरज पडल्यास ती वेगाने वाढवण्याची क्षमता देशाकडे आहे. संरक्षण मंत्र्यांनी सांगितले की भारताला अणुहल्ल्याची धमकी देण्यात आली होती, मात्र देशाने त्याला गांभीर्याने घेतले नाही आणि कोणत्याही दबावाखाली झुकला नाही. त्यांनी स्पष्ट केले की भारताचे लष्करी यंत्रणा शांततेच्या काळातच नव्हे, तर युद्धकाळातही वेगाने संसाधने उभारण्यास सक्षम आहे. संरक्षण मंत्र्यांनी पुढे सांगितले की दहशतवाद हा केवळ सुरक्षेचा प्रश्न नाही, तर त्याचे तीन पैलू आहेत—ऑपरेशनल, वैचारिक आणि राजकीय. या तिन्ही स्तरांवर कारवाई केल्याशिवाय दहशतवादाचा पूर्ण अंत होऊ शकत नाही. पाकिस्तानवर दहशतवादाला पाठिंबा देण्याचा आरोप करत त्यांनी म्हटले की भारत माहिती तंत्रज्ञानासाठी ओळखला जातो, तर पाकिस्तान 'इंटरनॅशनल टेररिझम'साठी ओळखला जातो. दहशतवादाचा पूर्ण नायनाट करण्यासाठी त्याच्या वैचारिक आणि राजकीय मुळांवर प्रहार करणे अत्यंत आवश्यक आहे, असे त्यांनी अधोरेखित केले.




## इराणचे परराष्ट्र मंत्री अराघची यांनी घेतली पाकिस्तानचे लष्करप्रमुख मुनीर यांची भेट

■ इराणचे परराष्ट्रमंत्री अब्बास अराघची यांनी पाकिस्तानचे लष्करप्रमुख आसिम मुनीर यांची इस्लामाबादमध्ये भेट घेतली असून, अमेरिकेसोबत वाढलेल्या ...पहलगाम हल्ल्यात 26 जणांचा मृत्यू झाल्यानंतर 7 मे 2025 रोजी ऑपरेशन सिंदूर सुरू करण्यात आले. या कारवाईदरम्यान भारतीय सैन्याने पाकिस्तान आणि पाकिस्तान अधिकृत काश्मीरमधील दहशतवादी ठिकाणांवर हल्ले केले.या ऑपरेशनमध्ये लष्कर-ए-तैयबा, जैश-ए-मोहम्मद आणि हिजबुल मुजाहिदीन यांच्या 9 प्रमुख तळांचा नाश करण्यात आला आणि 100 हून अधिक दहशतवादी ठार झाले. याच्या प्रत्युत्तरात पाकिस्तानने ड्रोन हल्ले आणि गोळीबार केला, ज्यामुळे दोन्ही देशांमध्ये चार दिवस संघर्ष सुरू राहिला आणि अखेरीस 10 मे रोजी युद्धविरामावर सहमती झाली.

## नाशिक जिल्ह्यातील 45 हजार नावं शिधापत्रिकेच्या यादीतून हटवली, तुमचंही नाव यादीत तर नाही ना ?

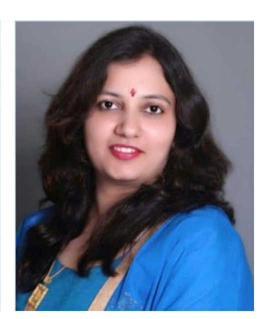
■ नाशिक वृत्तसंस्था

नाशिकमधून एक मोठी बातमी समोर येत आहे. जिल्ह्यातील, 45 हजार 948 आयकरदात्यांची नावं शिधापत्रिकेच्या यादीतून वगळण्यात आली आहेत. तर, 55 हजार 449 जणांना केशरी किंवा पिवळ्या शिधापत्रिकेवरून पांढऱ्या शिधापत्रिकेवर ट्रान्सफर करण्यात आले आहे. पण हे करण्यामागचं कारण काय हे जाणून घेऊया.

नाशिक जिल्हाधिकाऱ्यांनी इन्कम टॅक्स भरणाऱ्या करदात्यांवर महत्त्वाची कारवाई केलीय. राज्य सरकारच्या नव्या नियमानुसार नाशिक जिल्ह्यातील जे लोकं आयकर भरत आहेत, त्यांना आता रेशन विसरावे लागणार आहे. शिवाय केशरी आणि पिवळ्या शिधापत्रिकेवरील योजनांचाही त्यांना लाभ घेता येणार नाही. या कार्यवाहीला जिल्हा पुरवठा शाखेकडून सुरूवात करण्यात आली आहे. अनेकांना नाशिकच्या जिल्हाधिकारी कार्यालयाकडून त्या शिधापत्रिकेच्या यादीतून हटवण्यात आले आहे. दरम्यान जिल्ह्यातील, 45 हजार 948 आयकरदात्यांची नावं शिधापत्रिकेच्या यादीतून वगळण्यात आली आहेत. तर, 55 हजार 449 जणांना केशरी किंवा पिवळ्या शिधापत्रिकेवरून पांढऱ्या शिधापत्रिकेवर ट्रान्सफर करण्यात आले आहे. त्यांचे इन्कम सोर्स तपासून हा महत्त्वाचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

गरजू कुटुंबांना रेशन कार्डचा लाभ देण्यास प्राधान्य आयकर भरणारे लोकं रेशन कार्डवर मिळणाऱ्या कोणत्याही सुविधेचा लाभ घेत नाहीत. शिवाय, रेशनिंग दुकानातील सुद्धा अन्न धान्य ते विकत घेत नाहीत. त्यापेक्षा गरजु व्यक्तींना या योजनेचा लाभ देण्यात यावा, असा निर्णय राज्य सरकारने घेतला आहे. जे गरजु व्यक्ती असतील किंवा ज्यांचे उत्पन्न कमी आहेत, अशा कुटुंबांना रेशन कार्डाचा लाभ देण्यास प्राधान्य दिला जाणार आहे.

जिल्हा पुरवठा शाखेकडून गरजूंना नव्या शिधापत्रिका दिल्या जात आहे. यानुसार गेल्या दोन ते तीन महिन्यांपासून जिल्हा पुरवठा शाखेकडून पडताळणी करून नावे कमी करून शिधापत्रिका देण्याची प्रक्रिया राबविली जात आहे. बहुतांश आयकरदाते केशरी, पिवळी शिधापत्रिकाधारकसुद्धा असल्याचे आढळून आले आहे. यामुळे त्यांचे रेशन कार्ड लवकरच पांढरे करण्यात येणार आहे. तब्बल 56 हजार आयकर दात्यांच्या शिधापत्रिका पांढऱ्या करण्यात आल्याची माहिती जिल्हा पुरवठा शाखेच्या सुत्रांनी दिली आहे. ही प्रक्रिया जिल्हा स्तरावर राबवली जात आहे.



## डी डब्ल्यू पी एस वंडरलैंड शाळेचा ना. पंकजाताई मुंडे, आ.धनंजय मुंडे , मा.किरण गित्ते IAS , उषाताई किरण गित्ते यांच्या हस्ते उद्घाटन

■ परळी( प्रतिनिधी )

विवेकानंद युथ वेल्फेअर सोसायटी संचलित दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल वंडरलैंड शाळेचा मा. नामदार पंकजाताई गोपीनाथराव मुंडे मंत्री पशुसंवर्धन ,पर्यावरण आणि हवामान बदल ,महाराष्ट्र राज्य, माजी मंत्री आमदार धनंजय मुंडे साहेब यांच्या शुभहस्ते या कार्यक्रमास प्रमुख उपस्थिती माननीय श्री किरण गित्ते IAS सचिव : सार्वजनिक बांधकाम, आरोग्य उद्योग, वाणिज्य विभाग त्रिपुरा सरकार, विवेकानंद युथ वेल्फेअर सोसायटीचे अध्यक्षा सौ.उषाताई किरण गित्ते यांच्या उपस्थितीत संपन्न होणार आहे वार शनिवार 2 मे 2026 रोजी सायंकाळी 06:00 स्थळ डी डब्ल्यू पी एस वंडरलँड नाथ रोड परळी वैजनाथ जिल्हा बीड येथे होणार आहे.

विवेकानंद युथ वेल्फेअर सोसायटी संचलित दिल्ली वर्ल्ड पब्लिक स्कूल वंडरलैंड परळी वैजनाथ या नवीन शाळेचा प्लेग्रुप, नर्सरी, जुनियर केजी ,सिनियर केजी या नवीन शाळेचा उद्घाटन समारंभ महाराष्ट्र राज्याच्या मंत्री मा. ना. पंकजाताई गोपीनाथराव मुंडे मंत्री ,पशुसंवर्धन, पर्यावरण आणि हवामान बदल ,महाराष्ट्र राज्य, माजी मंत्री मा. आमदार धनंजय मुंडे साहेब, मा. श्री किरण गित्ते IAS सचिव: सार्वजनिक बांधकाम ,आरोग्य, उद्योग व वाणिज्य विभाग त्रिपुरा सरकार, विवेकानंद सोसायटीच्या अध्यक्षा, सौ. उषाताई किरण गित्ते यांच्या उपस्थितीत संपन्न होणार आहे. तरी या नवीन शाळेचा उद्घाटन समारंभास विद्यार्थी पालक उपस्थित राहावे असे आवाहन बी डब्ल्यू पी एस वंडरलँड शाळेच्या मुख्याध्यापिका यांच्या वतीने करण्यात आले आहे.

## अखिल भारतीय भ्रष्टाचार निर्मूलन संघर्ष समितीच्या युवक आघाडी मराठवाडा अध्यक्षपदी अनंत ढोपरे

### जबाबदारी समर्थपणे पार पाडणार : अनंत ढोपरे

■ परळी वैजनाथ (प्रतिनिधी)

अखिल भारतीय भ्रष्टाचार निर्मूलन संघर्ष समितीच्या युवक आघाडी मराठवाडा अध्यक्षपदी येथील युवक कार्यकर्ते अनंत ढोपरे यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. या निवडीबद्दल अनंत ढोपरे यांचे अभिनंदन केले जात आहे.

परळी वैजनाथ येथील विविध क्षेत्रात भरीव कामगिरी करणारे अनंत गणेशराव ढोपरे हे अनेक वर्षांपासून राष्ट्रवादी काँग्रेस अजित पवार गटामध्ये आ. धनंजय मुंडे यांच्या नेतृत्वाखाली काम करीत आहेत. परळीतील अनेक प्रश्नावर त्यांनी वेळोवेळी आंदोलने केली आहेत. धार्मिक, सामाजिक व सांस्कृतिक कार्यात ते आघाडीवर असतात. या सर्व कार्याची दखल घेऊन अखिल भारतीय भ्रष्टाचार निर्मूलन संघर्ष समितीचे राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रदीप पाटील खंडापूरकर, महाराष्ट्र प्रदेशअध्यक्ष अनिलराव देसले व महिला विभागाच्या प्रदेशाध्यक्षा अँड. राणीताई स्वामी यांच्या हस्ते अनंत गणेशराव ढोपरे यांना विभागीय अध्यक्ष युवक मराठवाडा या पदाचे नियुक्ती पत्र देण्यात आले. अनंत ढोपरे हे राष्ट्रवादी विद्यार्थी काँग्रेस चे 2017 ते 2022 पर्यंत परळी वैजनाथ शहराध्यक्ष, 2022 ते 2024 बीड जिल्हा उपाध्यक्ष व 2024 पासून सध्या राष्ट्रवादी विद्यार्थी काँग्रेसचे महाराष्ट्र प्रदेश सचिव पदावर कार्यरत आहेत.

अखिल भारतीय भ्रष्टाचार निर्मूलन समितीने माझ्यावर फार मोठा विश्वास टाकला आहे. मिळालेली जबाबदारी आपण समर्थपणे पार पडणार असल्याचा विश्वास अनंत ढोपरे यांनी निवडीनंतर बोलताना व्यक्त केला. दरम्यान अनंत ढोपरे यांच्या झालेल्या निवडीनंतर त्यांचे सर्वत्र अभिनंदन केले जात आहे

# 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. त्यामुले 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

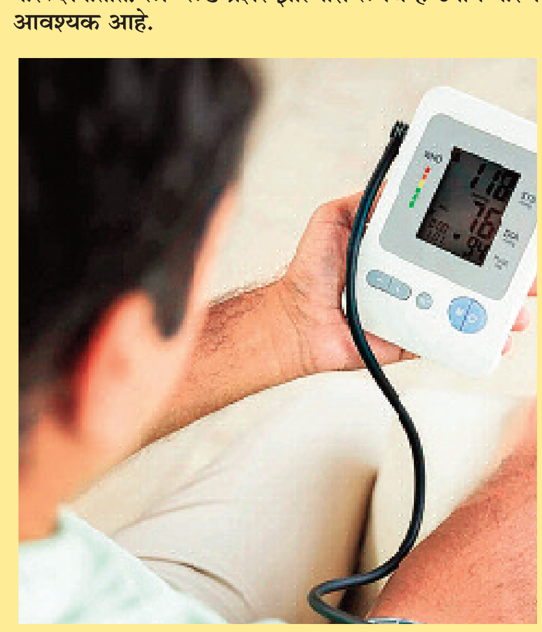
- गरम दुधाबरोबर गूळ खाणं तब्येतीसाठी चांगलं आहे. हे दोन्ही एकाच वेळी खाल्ल्यामुळे मोठ्य़ातला मोठा आजारही बरा होऊ शकतो.
- रोज दूध प्यायल्याचे फायदे तसे सगळ्यांनाच माहिती आहेत, पण गरम दुधाबरोबर गूळ खाल्ल्यामुळे वजन कंट्रोलमध्ये राहतं, तसंच त्वचेला निखार येतो.

दुधामध्ये मोठय़ा 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. सामान्यत: 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 पदार्थाचे 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 स्रोत आहेत. इतर स्रोत आहेत धान्य, शेंगदाणे, डाळी व शेंगा, सोयाबीन, उकडलेल्या अंडय़ातील 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 हिरडय़ा 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 स्रोत 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 स्रोत 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. कॅरोटेनॉड्स 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.

# 'महाराष्ट्रात राहणाऱ्या प्रत्येकाने मराठी भाषा शिकलीच पाहिजे' महाराष्ट्र दिनी मुख्यमंत्री फडणवीसांनी मांडले स्पष्ट मत

■ मुंबई वृत्तसंस्था

महाराष्ट्र दिनानिमित्त राज्यात भाषेच्या मुद्द्यावर सुरू असलेल्या चर्चेदरम्यान मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी मोठे आणि स्पष्ट वक्तव्य केले आहे. "महाराष्ट्रात राहणाऱ्या प्रत्येकाने मराठी शिकली पाहिजे, पण भाषेच्या नावाखाली कोणत्याही प्रकारची हिंसा आम्ही स्वीकारणार नाही," असे त्यांनी ठामपणे सांगितले.

### नेमकं काय म्हणाले देवेंद्र फडणवीस ?

"ते म्हणाले, "महाराष्ट्रात राहणाऱ्या प्रत्येकाने मराठी शिकली पाहिजे. जे शिकण्याचा प्रयत्न करत आहेत त्यांचे स्वागत आहे, आणि जे अजून भाषा शिकलेले नाहीत त्यांना आम्ही शिकवू." त्यांनी यावेळी मराठी ही सुंदर आणि सोपी भाषा असल्याचे सांगत तिचा अधिकाधिक वापर व्हावा, असे आवाहन केले. भाषेच्या मुद्द्यावरून घडणाऱ्या हिंसाचारावर त्यांनी तीव्र नाराजी व्यक्त केली. "भाषेच्या नावावर कोणालाही मारहाण करणे किंवा हिंसा करणे हे आपल्या संस्कृतीचा भाग नाही, आणि आम्ही ते पूर्णपणे नाकारतो," असे त्यांनी स्पष्ट केले. दरम्यान, सार्वजनिक वाहतूक चालकांसाठी मराठी सक्तीच्या निर्णयामुळे राज्यात विविध मतप्रवाह निर्माण झाले होते. त्यानंतर सरकारने चालकांसाठी मराठी शिकण्याची मुदत १ मे ऐवजी १५ ऑगस्टपर्यंत वाढवली आहे. महाराष्ट्र दिनाच्या निमित्ताने मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी संयुक्त महाराष्ट्र चळवळीतील हुतात्म्यांना श्रद्धांजली अर्पण केली.

## परळीतील सर्व आस्थापना व व्यावसायिकांनी 'फायर ऑडिट' व अग्निसुरक्षेचे नियम पूर्ण करून घेणे बंधनकारक : मुख्याधिकारी

### दुर्लक्ष केल्यास दंडात्मक कारवाईचा मुख्याधिकाऱ्यांचा इशारा

■ परळी वैजनाथ (प्रतिनिधी):

वाढत्या उन्हाळ्यामुळे आग लागण्याच्या घटनांमध्ये होणारी वाढ लक्षात घेता, परळी नगर परिषद प्रशासनाने शहरातील नागरिकांच्या जीवित व वित्तीय सुरक्षिततेसाठी मोठा निर्णय घेतला आहे. शहरातील सर्व व्यावसायिक संकुले, रुग्णालये आणि शैक्षणिक संस्थांना तात्काळ 'फायर ऑडिट' (अग्निसुरक्षा परीक्षण) करून घेणे आता बंधनकारक करण्यात आले असून, नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्यांवर कायदेशीर कारवाई करण्याचा इशारा मुख्याधिकाऱ्यांनी दिला आहे.

सध्या तापमानाचा पारा वाढल्याने शॉर्ट सर्किट किंवा इतर कारणांमुळे आग लागण्याच्या घटनांचे प्रमाण वाढले आहे. या पार्श्वभूमीवर नगर परिषदेने खबरदारीचा उपाय म्हणून अग्निसुरक्षा उपाययोजना अधिक काटेकोरपणे

राबविण्याचे ठरवले आहे. यामध्ये प्रामुख्याने मोठे मॉल, हॉटेल्स, औद्योगिक युनिट्स आणि सार्वजनिक गर्दीच्या ठिकाणांना फायर ऑडिटच्या कक्षेत आणले आहे. केवळ ऑडिट करून न थांबता, प्रत्येक आस्थापनेमध्ये अग्निशमन यंत्र (फायर एक्स्टिंग्विशर), फायर अलार्म सिस्टम आणि आपत्कालीन स्थितीत बाहेर पडण्यासाठी सुरक्षित मार्ग असणे अनिवार्य आहे. ज्या ठिकाणी या सुविधा उपलब्ध नसतील, अशा मालमत्तांची ओळख पटवून त्यांना अग्निशमन विभागामार्फत नोटीस बजावण्याचे आदेशही देण्यात आले आहेत. 'आपत्ती व्यवस्थापन अधिनियम, २००५' तसेच महाराष्ट्र आग प्रतिबंधक व जीव सुरक्षा अधिनियम २००६ मधील तरतुदींनुसार ही संपूर्ण मोहीम राबविण्यात येणार आहे. दिलेल्या मुदतीत अग्निसुरक्षेचे नियम पूर्ण न करणाऱ्या संस्थांवर दंडात्मक कारवाई केली जाईल असेही प्रशासनाने स्पष्ट केले आहे.अग्निसुरक्षा ही केवळ कायदेशीर जबाबदारी नसून ती आपली सामाजिक बांधिलकी आहे. सुरक्षित शहर घडवण्यासाठी सर्व नागरिक आणि व्यावसायिकांनी प्रशासनाला सहकार्य करावे. असे आवाहन नगर परिषद परळी वैजनाथ मुख्याधिकारी पी. एन. निगळ यांनी केले आहे.

## नाशिक जिल्ह्यातील 45 हजार नावं शिधापत्रिकेच्या यादीतून हटवली, तुमचंही नाव यादीत तर नाही ना ?

■ नाशिक : वृत्तसंस्था

नाशिकमधून एक मोठी बातमी समोर येत आहे. जिल्ह्यातील, 45 हजार 948 आयकरदात्यांची नावं शिधापत्रिकेच्या यादीतून वगळण्यात आली आहेत. तर, 55 हजार 449 जणांना केशरी किंवा पिवळ्या शिधापत्रिकेवरून पांढऱ्या शिधापत्रिकेवर ट्रान्सफर करण्यात आले आहे. पण हे करण्यामागचं कारण काय हे जाणून घेऊया.

नाशिक जिल्हाधिकाऱ्यांनी इन्कम टॅक्स भरणाऱ्या करदात्यांवर महत्त्वाची कारवाई केलीय. राज्य सरकारच्या नव्या नियमानुसार नाशिक जिल्ह्यातील जे लोकं आयकर भरत आहेत, त्यांना आता रेशन विसरावे लागणार आहे. शिवाय केशरी आणि पिवळ्या शिधापत्रिकेवरील योजनांचाही त्यांना लाभ घेता येणार नाही. या कार्यवाहीला जिल्हा पुरवठा शाखेकडून सुरूवात करण्यात आली आहे. अनेकांना नाशिकच्या जिल्हाधिकारी कार्यालयाकडून त्या शिधापत्रिकेच्या यादीतून हटवण्यात आले आहे. दरम्यान जिल्ह्यातील, 45 हजार 948 आयकरदात्यांची नावं शिधापत्रिकेच्या यादीतून वगळण्यात आली आहेत. तर, 55 हजार 449 जणांना केशरी किंवा पिवळ्या शिधापत्रिकेवरून पांढऱ्या शिधापत्रिकेवर ट्रान्सफर करण्यात आले आहे. त्यांचे इन्कम सोर्स तपासून हा महत्त्वाचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

गरजू कुटुंबांना रेशन कार्डचा लाभ देण्यास प्राधान्य आयकर भरणारे लोकं रेशन कार्डवर मिळणाऱ्या कोणत्याही सुविधेचा लाभ घेत नाहीत. शिवाय, रेशनिंग दुकानातील सुद्धा अन्न धान्य ते विकत घेत नाहीत. त्यापेक्षा गरजु व्यक्तींना या योजनेचा लाभ देण्यात यावा, असा निर्णय राज्य सरकारने घेतला आहे. जे गरजु व्यक्ती असतील किंवा ज्यांचे उत्पन्न कमी आहेत, अशा कुटुंबांना रेशन कार्डाचा लाभ देण्यास प्राधान्य दिला जाणार आहे.

जिल्हा पुरवठा शाखेकडून गरजूंना नव्या शिधापत्रिका दिल्या जात आहे. यानुसार गेल्या दोन ते तीन महिन्यांपासून जिल्हा पुरवठा शाखेकडून पडताळणी करून नावे कमी करून शिधापत्रिका देण्याची प्रक्रिया राबविली जात आहे. बहुतांश आयकरदाते केशरी, पिवळी शिधापत्रिकाधारकसुद्धा असल्याचे आढळून आले आहे. यामुळे त्यांचे रेशन कार्ड लवकरच पांढरे करण्यात येणार आहे. तब्बल 56 हजार आयकर दात्यांच्या शिधापत्रिका पांढऱ्या करण्यात आल्याची माहिती जिल्हा पुरवठा शाखेच्या सुत्रांनी दिली आहे. ही प्रक्रिया जिल्हा स्तरावर राबवली जात आहे. आयकर विभागाकडून प्राप्त झालेल्या माहितीच्या आधारे पुरवठा शाखेकडून तपशीलाची पडताळणी करून कार्यवाही करण्यात येत आहे.

## 'परळीत सोमवार आणि शुक्रवारी 'ड्राय डे' पाळा! काँग्रेस गटनेते सय्यद फारुख यांची आक्रमक मागणी'

### गुत्तेदाराचे व विशिष्ट नगरसेवकांचे हित पाहणाऱ्या परळी नगरपरिषदेमुळे परळीकरांचे हाल : सय्यद फारुख गणी उर्फ बब्बू

■ परळी वैजनाथ प्रतिनिधी

परळी नगरपरिषदेच्या सर्वसाधारण सभेत काँग्रेसचे नगरसेवक सय्यद फारुख गणी उर्फ बब्बू यांनी सत्तारूढ पक्षाच्या भ्रष्टाचार व अनागोंदी कारभारावर टीका करीत अनेक कामांवर आक्षेप नोंदवत व सदस्यांच्या व्यक्तिगत प्लॉटिंगचे भाव वाढावेत यासाठी नमो उद्यान शहराच्या बाहेर कचरा डेपोवर बांधत असल्याचा गंभीर आरोप करत खळबळ उडवून दिली.

परळी नगरपरिषदेच्या चार महिन्यांच्या काळात अनेक बोगस कामे, मनमानी कारभार व एकाच गुत्तेदारावर मेहरबानी करण्यावर काँग्रेस चे नगरसेवक सय्यद फारुख गणी उर्फ बब्बू यांनी पत्र देत गुरुवार, 30 एप्रिल रोजी झालेल्या सर्वसाधारण सभेत सडकून टीका केली. मागील सर्वसाधारण सभेतील ठराव क्रमांक 03, 05, 06, 07, 14 ला विरोध दर्शवत टेंडर पद्धत वर गंभीर आरोप केले. परळी नगर परिषदेतील सर्व कामे ठराविक गुत्तेदारलाच कसे असा प्रश्न विचारत टेंडर मॅनेज होत असल्याचा आरोप केला. 2 कोटी रुपये खर्च करूनही नटराज रंग मंदिरचे काम पूर्ण झाले नाही या कामाची चौकशी करण्यात यावी, यापुढे सर्व कामे GPS ट्रॅकिंग नुसार करावेत, काम सुरू

करताना GPS फोटो घ्यावेत व GPS ट्रॅकिंग शिवाय बिल अदा करण्यात येऊ नये अशी मागणीही नगरसेवक सय्यद फारुख गणी उर्फ बब्बू यांनी केली आहे.

नंदागौळ रोडवरील सर्वे क्र 422 येथील कचरा डेपोच्या जागेत नमो उद्यान बांधण्याच्या प्रस्तावाला कडाडून विरोध असल्याचे सांगत प्रस्तावित नमो उद्यान हे नगरपरिषद सभागृहातील विशिष्ट सदस्यांच्या प्लॉटिंग चे दर वाढावेत यासाठी तेथे बांधले जात आहे. हे उद्यान शहरापासून लांब असल्याने परळी शहरातील नागरिकांना कुठलाही लाभ होणार नसून फक्त उद्यानाच्या बाजूला असणाऱ्या सदस्याच्या फायद्याकरिता नागरिकांचा व अनेक सदस्यांचा विरोध असूनही नमो उद्यान तिथेच तयार करण्याचा अट्टाहास केला जात आहे. नमो उद्यानासाठी आलेले 1 करोड रुपये वाया जाणार असून शासनाकडून आलेल्या पैश्याची मनमानी उधळपट्टी केली जात असल्याचा खळबळजनक आरोप नगरसेवक सय्यद फारुख गणी उर्फ बब्बू यांनी केला आहे. नमो उद्यान शहरापासून दूर असलेल्या कचरा डेपोवर बांधण्यापेक्षा शहरातच बांधले तर परळीकरांना त्याचा लाभ घेता येईल. सत्ताधारी पक्षाने मागील सर्व सभांचे व्हिडीओ रेकॉर्डिंग केले मात्र आजच्या सर्वसाधारण सभेचे व्हिडीओ रेकॉर्डिंग का केले नाही असा प्रश्न उपस्थित करीत घोटाळा करायचा असेल तेव्हा व्हिडीओ रेकॉर्डिंग करायची नाही असा आरोप केला. परळी वैजनाथ येथे ज्योतिर्लिंग वैद्यनाथ मंदिर असल्याने दर सोमवारी मांस विक्री प्रस्तावाबरोबरच हिंदू मुस्लिम बांधवांचे पवित्र दिवस असलेले सोमवार व शुक्रवार या दिवशी शहरात विक्री केल्या जाणाऱ्या सर्व दारूवर बंदी घालण्यात यावी जेणेकरून सर्वधर्मसमभाव व परळीत येणाऱ्या भाविकांची सुरक्षितता पण जपली जावी अशी मागणी नगरसेवक सय्यद फारुख गणी उर्फ बब्बू यांनी सभागृहात केली.

## विभागीय आयुक्तांच्या बनावट स्वाक्षरीने 35 कोटींची वर्कऑर्डर, कुंभमेळा कामांत मोठा घोटाळा समोर

■ नाशिक वृत्तसंस्था

नाशिक व श्रीक्षेत्र त्र्यंबकेश्वरमध्ये कुंभमेळ्यानिमित्त विविध विकासकामे वेगात सुरू असताना, चक्क नाशिक विभागीय आयुक्त तथा सिंहस्थ कुंभमेळा प्राधिकरणाचे अध्यक्ष डॉ. प्रवीण गेडाम यांची बनावट डिजिटल स्वाक्षरी करून पस्तीस कोटी रुपयांच्या कामाची बोगस वर्कऑर्डर काढण्यात आली आहे. या घटनेने प्रशासना बरोबरच सर्वत्र एकच खळबळ उडाली आहे.

याप्रकरणी आयुक्त गेडाम यांचे स्वीय सहायक विजय सोनवणे यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून नाशिकरोड पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. फिर्यादीनुसार, नाशिक- त्र्यंबकेश्वर कुंभमेळ्यानिमित्त दोन्ही ठिकाणी गत काही दिवसांपासून विकासकामे सुरू आहेत. या अनुषंगाने त्र्यंबकेश्वर कुंभमेळ्यासाठी सीसीटीव्ही बसविणे, ते कार्यान्वित करणे व त्यांची देखभाल या संदर्भातील वर्कऑर्डरवर थेट आयुक्त गेडाम यांची बनावट डिजिटल स्वाक्षरी करण्यात आल्याचे उघड झाले आहे. त्र्यंबकेश्वर कुंभमेळा प्राधिकरणाने काढलेली ही बोगस स्वाक्षरी असलेली वर्कऑर्डर इनोव्हेटिव्ह इंटेलिजन्स एआय ऑटोमेशन सोल्युशन्स, ठाणे या एजन्सीच्या नावे काढली आहे.

दैनिक
# अतुल्य महाराष्ट्र
● बीड, शुक्रवार 1 मे 2026
Last page

# नगर परिषदेची सर्वसाधारण सभा : परळीच्या सर्वांगीण विकासासाठी सर्वानुमते अनेक महत्त्वाचे निर्णय !

## नागापूर येथील जलशुद्धीकरण प्रकल्पाजवळ १ मेगावॅट क्षमतेचा सौर प्रकल्प, पाणी पुरवठा, मुलभूत सुविधा, अग्निशमन आदी विषयांसंबधित निर्णयांवर सभागृहात शिक्कामोर्तब

■ परळी वैजनाथ (प्रतिनिधी)

नगर परिषद परळी वैजनाथच्या सर्वसाधारण सभेत शहराच्या सर्वांगीण विकासासाठी अनेक महत्त्वपूर्ण निर्णयांना सर्वानुमते मंजुरी देण्यात आली. नगराध्यक्षा सौ. पद्मश्रीताई बाजीराव धर्माधिकारी यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या या सभेत विकासाभिमुख चर्चा होत विविध विषयांवर ठोस निर्णय घेण्यात आले. सभेतील प्रमुख निर्णयांमध्ये नागापूर येथील जलशुद्धीकरण प्रकल्पाजवळ १ मेगावॅट क्षमतेचा सौर ऊर्जा प्रकल्प उभारण्याचा निर्णय विशेष ठरला. सुमारे ४ कोटी रुपयांच्या या प्रकल्पामुळे दरमहा सुमारे २७ लाख रुपयांचा वीज खर्च वाचणार असून, नगर परिषदेच्या आर्थिक स्थितीस मोठा दिलासा मिळणार आहे.

शहरातील स्वच्छता आणि पर्यावरण व्यवस्थापन सुधारण्यासाठी जेटिंग सुविधा असलेले ट्रक-माउंटेड पाण्याचे दोन टँकर आणि डस्ट सक्शन मशीन खरेदीस मंजुरी देण्यात आली. यामुळे स्वच्छता, वृक्षांना पाणीपुरवठा आणि अग्निशमन विभागावरील ताण कमी होण्यास मदत होणार आहे. पाणीपुरवठा व्यवस्था अधिक सक्षम करण्यासाठी देखभाल-दुरुस्तीची कामे तातडीने हाती घेण्याचे निर्देश देण्यात आले. तसेच घनकचरा व्यवस्थापन आणि मूलभूत सुविधा सुधारण्यावर भर देण्यात आला.

सभेत शिवसृष्टी प्रकल्पासाठी जागा उपलब्ध करून देण्याची मागणी करण्यात आली. तसेच विश्वकर्मा भवन ते चांदापूर रस्ता आणि भोई गल्लीतील मार्ग तीर्थक्षेत्र योजनेत समाविष्ट करण्याबाबत चर्चा झाली. सोमवारी मांस विक्री बंदीच्या निर्णयाची प्रभावी अंमलबजावणी करण्याचे निर्देश देण्यात आले. सरस्वती नदी पुनरुज्जीवन प्रकल्पासाठी वैजनाथ सोळंके यांच्या अध्यक्षतेखाली सात सदस्यीय समिती स्थापन करण्यात आली असून, पर्यावरणीय दृष्टीकोन लक्षात घेऊन पुढील कार्यवाही केली जाणार आहे. अग्निशमन विभाग अधिक सक्षम करण्यासाठी पाच अनुभवी कंत्राटी कर्मचाऱ्यांची नियुक्ती करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. तसेच गंगासागर नगर, अंबेवेस-चांदापूर मार्ग आणि भाजी मंडई परिसरातील रस्त्यांसाठी भूसंपादन प्रस्ताव शासनाकडे पाठविण्याचा निर्णय झाला. दरम्यान, सुमारे दीड तास चाललेल्या या सभेत विविध विषयांवर सविस्तर चर्चा करण्यात आली. नगराध्यक्षांनी सदस्यांच्या आयत्या वेळच्या विषयांनाही संधी देत सर्वसमावेशक पद्धतीने सभेचे कामकाज पार पाडले. सभेला उपनगराध्यक्षा खैसर राजा खान पठाण, सर्व सभापती, नगरसेवक, तसेच प्रशासनातील अधिकारी उपस्थित होते.

### तब्बल दीड तास चालली सभा; प्रदीर्घ चर्चा, अनेक सदस्यांच्या आयत्या वेळेच्या विषयांना नगराध्यक्षांनी दिली संधी

दरम्यान आजच्या सर्वसाधारण सभेत अनेक विषयांवर प्रदीर्घ चर्चा करण्यात आली. तब्बल दीड तास सभागृहाचे कामकाज चालले. सर्वसाधारण सभेत प्राधान्याने विषय सूचीनुसार दिलेल्या विषयांवर आणि अध्यक्षांच्या अनुमतीने काही मोजक्या आयत्या वेळच्या विषयावर चर्चा होण्याचा प्रघात असतो. मात्र विषयसूची वरील विषयांवर साधक बाधक महत्त्वपूर्ण चर्चेला आवश्यक तो सर्व वेळ देऊन, सर्वांची मते जाणून घेऊन, सर्वांच्या सूचनांचा स्वीकार करून त्यावर आवश्यक त्या सर्व विभागांना निर्देशित करत नगराध्यक्ष सौ. पद्मश्रीताई धर्माधिकारी यांनी प्रभावीपणे सभागृहाचे कामकाज चालवले.

# रस्ता दुरुस्ती, टोल नाक्यावरील स्वच्छतागृह आणि पथदिवे सुरू करा ; मागणीसाठी संभाजी ब्रिगेडचा 1 मे रोजी आमरण उपोषणाचा इशारा

## सार्वजनिक बांधकाम विभागाला निवेदन

■ अंबाजोगाई प्रतिनिधी

उंदरी (ता.केज) ते गांजपूर मार्गे जानेगाव (जि.बीड) या रस्त्यावर तात्काळ कार्पेट करण्यात यावे, बीड जिल्ह्यातील काही टोलनाक्यावरील स्वच्छतागृह बंद आहेत. तसेच बंद पथदिवे ही सुरू करावेत या मागण्यांसाठी संभाजी ब्रिगेडच्या वतीने शुक्रवार, दिनांक १ मे २०२६ रोजी सार्वजनिक बांधकाम विभाग, अंबाजोगाई कार्यालयासमोर आमरण उपोषण करण्याचा इशारा संभाजी ब्रिगेडचे विभागीय सचिव प्रवीण ठोंबरे यांनी निवेदनाद्वारे दिला आहे.

संभाजी ब्रिगेडच्या वतीने शेतकऱ्यांच्या सन्मानार्थ संभाजी ब्रिगेड मैदानात हे ब्रीद घेऊन सेवा कार्य सुरू आहे. याचाच एक भाग म्हणून काही दिवसांपूर्वी सार्वजनिक बांधकाम विभाग, अंबाजोगाई यांना एक निवेदन देण्यात आले. सदरील निवेदनात नमूद करण्यात आले आहे की, उंदरी (ता.केज) ते गांजपूर मार्गे जानेगाव (जि. बीड) या रस्त्यावर बी.बी.एम करून तीन वर्षे होत आली आहेत. तरी अद्याप ही या रस्त्यावर कार्पेट करण्यात आलेले नाही. सदरील रस्ता

नादुरूस्त झाला आहे. त्यामुळे सदरील रस्त्यावर तात्काळ कार्पेट करण्यात यावे, यासोबतच बीड जिल्ह्यातील काही टोलनाक्यावरील स्वच्छतागृह बंद आहेत. विशेषतः यामुळे महिला भगिनींची गैरसोय होत आहे. तरी टोलनाक्यावरील स्वच्छतागृह सुरू करण्यात यावीत. तसेच प्रमुख रस्त्यांवरील बंद पथदिवे ही सुरू करावेत या मागण्यांसाठी संभाजी ब्रिगेडच्या वतीने शुक्रवार, दिनांक १ मे २०२६ रोजी सार्वजनिक बांधकाम विभाग, अंबाजोगाई कार्यालयासमोर आमरण उपोषण करण्याचा इशारा संभाजी ब्रिगेडचे विभागीय सचिव प्रवीण ठोंबरे यांनी निवेदनाद्वारे दिला आहे.

या मागण्यांसाठी देण्यात आलेल्या निवेदनावर संभाजी ब्रिगेडचे मराठवाडा विभागीय सचिव प्रवीण उत्तमराव ठोंबरे, बीड जिल्हाध्यक्ष राहूल खोडसे, नारायणराव मुळे (जिल्हा सचिव, संभाजी ब्रिगेड, बीड.), मराठा सेवा संघाचे माजी जिल्हाध्यक्ष रामकिसन मस्के, ॲड.प्रशांत शिंदे, श्रीमती सुनंदा लोखंडे (जिल्हाध्यक्षा महिला आघाडी, संभाजी ब्रिगेड बीड.), केशव टेहरे (जिल्हाध्यक्ष, संभाजी ब्रिगेड विद्यार्थी आघाडी, बीड), सतिष कुंडगर (जिल्हा उपाध्यक्ष, संभाजी ब्रिगेड विद्यार्थी आघाडी, बीड), रविंद्र ढगे, भागवत इंगळे, बालाजी यादव, ओमकार पौळ, दीपक ढवळे, शिवप्रसाद जाधव, संभाजी वाळवटे यांच्या स्वाक्षऱ्या आहेत.

# प्रा. डॉ. सिद्धार्थ तायडे यांना राज्यस्तरीय 'प्रबोधनरत्न' पुरस्कार; परळीत झाला भव्य सत्कार

■ परळी प्रतिनिधी:

प्रख्यात सिने नाट्य लेखक आणि दिग्दर्शक प्रा. डॉ. सिद्धार्थ तायडे यांना राज्यस्तरीय 'एकता रंगकर्मी प्रबोधनरत्न पुरस्कार' जाहीर झाल्याबद्दल त्यांचा परळी येथे भव्य सत्कार करण्यात आला. परळी सिने नाट्य कलावंत संघटना व मित्रपरिवारातर्फे डॉ.सिद्धार्थ तायडे यांच्या कला क्षेत्रातील योगदानाचा गौरव करण्यासाठी या विशेष सत्कार सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले होते. कला आणि प्रबोधन या दोन्ही क्षेत्रांत त्यांनी केलेल्या कार्याची दखल या पुरस्काराद्वारे घेण्यात आली आहे. यावेळी विविध क्षेत्रांतील मान्यवरांनी उपस्थित राहून डॉ.सिद्धार्थ तायडे यांचे स्वागत व अभिनंदन केले ज्येष्ठ साहित्यिक व संपादकभीमयुगकार रानबा गायकवाड, प्रसिद्ध कवी व निवेदक बा. सो. कांबळे, सामाजिक कार्यकर्ते सुभाष वाघमारे, नवनाथ दाने, दत्ता मामा लांडे, मुख्याध्यापक शेख सर, शास्त्री कांबळे आदी मान्यवरांच्या उपस्थितीत हा सत्कार करण्यात आला. हा सत्कार केवळ एका व्यक्तीचा नसून, कलेच्या माध्यमातून समाजात प्रबोधन घडवून आणणाऱ्या एका निष्ठवंत कलावंताचा सन्मान आहे. डॉ. सिद्धार्थ तायडे यांच्या आगामी वाटचालीस परळीतील कलावंत आणि मित्रपरिवाराने मनःपूर्वक शुभेच्छा दिल्या आहेत.

# परळीत सोमवारी मांस विक्री बंदीचा ऐतिहासिक निर्णय; सर्वानुमते ठराव मंजूर

■ परळी वैजनाथ (वार्ताहर)

परळी नगरपरिषदेच्या दि. 30 एप्रिल 2026 रोजी झालेल्या सर्वसाधारण सभेत "प्रत्येक सोमवारी मांस विक्री बंदी" या महत्त्वपूर्ण विषयास सर्वानुमते मंजुरी देण्यात आली. परळी हे बारा ज्योतिर्लिंगांपैकी एक पवित्र तीर्थक्षेत्र असल्यामुळे नागरिक व भाविकांच्या भावना लक्षात घेऊन हा निर्णय घेण्यात आला.

यापूर्वी दि. 20 एप्रिल 2026 रोजी झालेल्या स्थायी समितीच्या बैठकीत हा विषय समाविष्ट करण्यात आला होता. त्यानंतर आजच्या सर्वसाधारण सभेत हा विषय मांडून अंतिम मंजुरी देण्यात आली. परळी नगरपरिषदेच्या थेट लोकनिर्वाचित नगराध्यक्षा सौ. पद्मश्रीताई बाजीराव धर्माधिकारी यांच्या नेतृत्वाखाली हा निर्णय घेण्यात आला असून, त्यांच्या "विकास पर्व 2.0" या संकल्पनेतून जनभावना, धार्मिक संवेदनशीलता आणि स्थानिक गरजा यांचा समतोल साधणारे प्रशासन दिसून आले. शहराच्या सर्वांगीण विकासाबरोबरच परळीच्या पवित्रतेचा सन्मान राखण्याचा त्यांचा दृष्टीकोन या निर्णयातून अधोरेखित झाला आहे.

या निर्णयासाठी मा. पंकजाताई गोपीनाथराव मुंडे (पर्यावरण व पशुसंवर्धन मंत्री, महाराष्ट्र राज्य) व मा. आमदार धनंजय मुंडे यांचे मार्गदर्शन लाभले. तसेच उपनगराध्यक्षा सौ. खैसर राजा खान पठाण, गटनेते तसेच सर्व नगरसेवक-नगरसेविका यांच्या एकमताने हा ठराव मंजूर करण्यात आला. या संदर्भात सामाजिक कार्यकर्ते श्री. शिवकुमार केदारी (हिंद नगर, परळी वैजनाथ) यांनी या निर्णयाचे स्वागत करत सर्व पदाधिकारी व सदस्यांचे मनःपूर्वक आभार मानले. तसेच या विषयाला व्यापक प्रसिद्धी देणाऱ्या सर्व पत्रकार, ऑनलाइन न्यूज चॅनल व टीव्ही प्रतिनिधी यांचेही त्यांनी विशेष आभार व्यक्त केले.