

वरील विशेषांनी युक्त अशा) देवा, सर्वांच्या बुद्धीचा प्रकाश जो गणेश तो तुंच आहेस. निवृत्तिनाथाचे शिष्य (ज्ञानेश्वर महाराज) म्हणतात, महाराज ऐका. ॥१-२॥

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

# गेवराई पोलिसांची मोठी कामगिरी

## मोटरसायकल चोर अवघ्या २४ तासात जेरबंद चोरीची दुचाकी जप्त

### गेवराई (प्रतिनिधी)

बीड जिल्ह्याचे पोलीस अधीक्षक श्री. नवनीत कांठत यांनी जिल्ह्यातील युव्हागरीवर वचक बसवण्यासाठी चोरीच्या घटनांना आळा घालण्याचे कडक आदेश दिले आहेत. याच आदेशाची अंमलबजावणी करत गेवराई पोलिसांनी कौतुकार्थक कामगिरी केली असून, एका मोटरसायकल चोराला अवघ्या २४ तासात बेड्या ठोकल्या आहेत. दिनांक १३ मे २०२६ रोजी दुपारी ३:३० वाजेच्या सुमारास गेवराई शहरातील जुना बसस्थानक परिसरातील हॉटेल 'साई प्रसाद'

समोरून एक मोटरसायकल चोरीला गेली होती. याप्रकरणी संबंधित वाहनमालकाने १४ मे रोजी गेवराई पोलीस ठाण्यात रीतसर तक्रार दाखल केली होती.

तक्रार प्राप्त होताच पोलिसांनी तपासाची चक्रे वेगाने फिरवली. तांत्रिक विश्लेषण, सीसीटीव्ही फुटेज आणि गोपनीय बातमीदारांकडून मिळालेल्या माहितीच्या आधारे पोलिसांनी संशयित आरोपी परसराम आबासाहेब बाराखडे (रा. गोविंदवाडी) याला ताब्यात घेतले. त्याची सखोल चौकशी केली असता, त्याने चोरीची कबुली दिली. पोलिसांनी आरोपीकडून चोरीला गेलेली हिरो

पॅशन (क्र. एम.एच. २१ ए.एम. २०८९) ही मोटरसायकल जप्त केली आहे. आरोपीला आज माननीय न्यायालयासमोर हजर करण्यात येणार आहे. ही कारवाई पोलीस अधीक्षक नवनीत कांठत, अप्पर पोलीस अधीक्षक सचिन पांडेकर, उपविभागीय पोलीस अधिकारी अनिल खटके यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस निरीक्षक श्री. किशोर पवार, पोलीस अंमलदार दिलीप सरवदे, अमोल सोनवणे, ऋषिकेश पोटे, अरुण बागवान आणि विनोद कुटे यांच्या पथकाने केली. गेवराई पोलिसांनी दाखवलेल्या या तत्परतेमुळे नागरिकामधून पोलिसांचे कौतुक होत आहे.



## लातूर तालुका संजय गांधी निराधार योजना समितीच्या वतीने आ. रमेशआप्पा कराड यांचे आभार व्यक्त

### लातूर प्रतिनिधी

लातूर तालुका संजय गांधी निराधार योजना समिती नुकतीच गठीत करण्यात आली असून या समितीतील अध्यक्ष व सदस्यांनी भाजपा नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांचा यथोचित सत्कार करून समितीच्या माध्यमातून गोरगरीब माणसांना आधार देण्यासाठी काम करण्याची संधी दिल्याबद्दल आभार व्यक्त केले.

जिल्ह्याचे पालकमंत्री ना. शिवेंद्रसिंहराजे भोसले यांनी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांच्या शिफारशीनुसार लातूर तालुका संजय गांधी निराधार योजना समिती गठीत केली आहे. लातूर तालुका संजय गांधी निराधार योजना समितीवर नियुक्ती करून काम करण्याची संधी उपलब्ध करून दिल्याबद्दल लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांचा लातूर येथील भाजपाच्या संवाद कार्यालयात



यथोचित सत्कार करून समिती अध्यक्ष बन्सी भिसे आणि सर्व सदस्यांच्या वतीने आभार व्यक्त करण्यात आले. यावेळी संजय गांधी निराधार योजना समिती अध्यक्ष बन्सी भिसे यांच्यासह जिल्हा परिषदेचे सदस्य महादेव साळुंके, पंचायत चिंचोळकर,

महेंद्र गोडभरले, भाजपाचे मंडळ अध्यक्ष प्रताप पाटील, सुरज शिंदे, उद्धव काळे, अॅड. मनोज कराड, दीपक वांगसकर, राजकिरण साठे, अॅड. धनराज शिंदे, भैरवनाथ पिसाळ, शुभम खोसे, अशोक सावंत, बाळासाहेब कदम, पांडुरंग कदम, किशोर घुटे,

संजय गांधी निराधार योजना समितीचे सदस्य स्वाती घुटे, संतोष गायकवाड, सदान रशीद शेख, रमेश काळे, बाबासाहेब भिसे, सदाशिव गव्हाणे, अंकुश कुंभार, विनायक मगर, परमेश्वर पर्वते यांच्यासह अनेक जण होते.

## कांदा उत्पादकांना 2,000 रुपये हमीभाव द्या : जयंत पाटील

मुख्यमंत्री फडणवीस यांना पत्र ; शेतकऱ्यांना तातडीने दिलासा देण्याची मागणी

### मुंबई वृत्तसंस्था

राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरदचंद्र पवार) पक्षाचे ज्येष्ठ नेते जयंत पाटील यांनी महाराष्ट्रातील कांदा उत्पादक शेतकऱ्यांच्या विकट परिस्थितीकडे सरकारचे लक्ष वेधले आहे. कांद्याला प्रतिक्विंटल २,००० रुपये हमीभाव द्यावा आणि झालेल्या नुकसानीच्या भरपाईसाठी १,५०० रुपये अनुदान देण्यात यावे, अशी मागणी त्यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना पत्राद्वारे केली आहे. मुख्यमंत्री फडणवीस यांना लिहिलेल्या

पत्रात जयंत पाटील यांनी नमूद केले आहे की, नाशिक, पुणे, सोलापूर आणि छत्रपती संभाजीनगर या प्रमुख कांदा उत्पादक जिल्हांतील शेतकरी गंभीर आर्थिक संकटात सापडले आहेत. बाजारपेठेतील अनिश्चितता आणि घसरलेल्या दरामुळे शेतकऱ्यांना उत्पादन खर्चही निचणे कठीण झाले आहे. बियाणे, खते, कीटकनाशके तसेच मजुरीच्या खर्चात मोठी वाढ झाली असताना कांद्याला अपेक्षित भाव मिळत नसल्याने शेतकरी अडचणीत आले आहेत. नाफेड आणि इतर सरकारी संस्थांनी मोठ्या

प्रमाणावर कांदा खरेदी करून शेतकऱ्यांना तात्काळ आधार द्यावा, अशी मागणीही त्यांनी केली आहे. प्रतिक्विंटल ५०० ते ७०० रुपये अनुदान थेट शेतकऱ्यांच्या बँक खात्यात जमा करावे, तसेच केंद्र सरकारशी समन्वय साधून कांदा निर्यातीबाबत दीर्घकालीन आणि स्थिर धोरण आखावे, असेही त्यांनी पत्रात म्हटले आहे. वारंवार बदलणाऱ्या धोरणामुळे आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत भारतीय कांद्याची पत घसरत असल्याचे सांगत आधुनिक कांदा साठवणूक केंद्र उभारण्याची गरजही त्यांनी अधोरेखित केली आहे.

## लाडक्या बहिणींच्या खात्यात 3 हजार रुपये जमा

### मुंबई वृत्तसंस्था

मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेच्या लाभार्थ्यांसाठी आनंदाची बातमी आहे. हप्त्याची वाट पाहणाऱ्या लाभार्थी महिलांना तब्बल दोन महिन्यांचे पैसे खात्यावर जमा झाले आहेत. लाडक्या बहिणींच्या बँक खात्यात गुरुवारी मार्च महिन्याचा हप्त्या जमा करण्यात आला होता. तर शुक्रवारी लाडक्या बहिणींच्या खात्यात एप्रिल महिन्याचे १५०० रुपये जमा झाले आहे. लाडक्या बहिणींच्या खात्यात दोन दिवसात ३००० रुपये जमा झाले.

यामुळे फेब्रुवारीपासून पैशांच्या प्रतिक्षेत असलेल्या महिलांना मोठा दिलासा मिळाला आहे. फेब्रुवारीच्या हप्त्याची रक्कम लाडक्या बहिणींच्या खात्यात २४ मार्चला जमा करण्यात आली होती. त्यानंतर लाडक्या बहिणींना मार्च आणि एप्रिल महिन्यांच्या हप्त्याच्या रकमेसाठी वाट पाहत होते. अखेर राज्य सरकारकडून १४ आणि १५ मे रोजी अनुक्रमे मार्च आणि लाडकी बहीण योजनेच्या हप्त्याची रक्कम वर्ग करण्यात आले आहेत.

## पालखी महामार्गाबाबत नितीन गडकरींची मोठी घोषणा

सोलापूर : सोलापूर जिल्हा (Solapur News) हा महाराष्ट्राच्या आध्यात्मिक परंपरेचा गाभारा मानला जातो. येथे श्री विठ्ठल रुक्मिणीचे पंढरपूर (Pandharpur) आणि श्री स्वामी समर्थांचे अक्कलकोट (Akkalkot) यांसारखी जगप्रसिद्ध व भाविकांचे श्रद्धास्थान असलेली तीर्थक्षेत्रे आहेत. राज्यभरातून आणि देशभरातून येथे येणाऱ्या लाखो भाविकांचा प्रवास सुखकर व्हावा, यासाठी या परिसरातील रस्त्यांचे जाळे मजबूत व अद्ययावत असणे अत्यंत आवश्यक होते. हीच गरज ओळखून केंद्र सरकारने या भागात पंचय महामार्ग प्रकल्प हाती घेतले आहेत. या महामार्गामुळे भाविकांना आता तीर्थक्षेत्रांपर्यंत पोहोचणे अधिक सोपे झाले आहे. विशेषतः दरवर्षी आषाढी वारीसाठी

ऊन-पावसाची तमा न बाळगता पायी चालत येणाऱ्या लाखो वारकऱ्यांची सोय लक्षात घेऊन, त्यांच्यासाठी या महामार्गावर एक स्वतंत्र मार्गिका (लेन) तयार करण्यात आली आहे. यामुळे वारकऱ्यांची पायी वारी आता अधिक सुरक्षित आणि सुखकर होणार आहे, असा विश्वास केंद्रीय रस्ते वाहतूक आणि महामार्ग मंत्री नितीन गडकरी (Nitin Gadkari) यांनी व्यक्त केला. याच पार्श्वभूमीवर, गुरुवारी (१४ मे) नितीन गडकरी यांनी स्वतः संत ज्ञानेश्वर महाराज आणि संत तुकाराम महाराज पालखी महामार्गाच्या सुरु असलेल्या कामांची प्रत्यक्ष जागेवर जाऊन पाहणी केली व त्यानंतर अधिकाऱ्यांसोबत कामाच्या प्रगतीचा सविस्तर आढावा घेतला. या पाहणी दौऱ्यादरम्यान पालखी

महामार्गाविषयी संवाद साधताना केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी जुन्या आठवणींना उजाळा देत भावूक झाले. ते म्हणाले की, "काही वर्षांपूर्वी तुळजापूर, पंढरपूर आणि अक्कलकोटला जोडणाऱ्या रस्त्यांची अवस्था अत्यंत दयनीय होती. खडे आणि खराब रस्त्यांमुळे पायी चालणाऱ्या वारकऱ्यांना तसेच वाहानाने येणाऱ्या भाविकांना प्रवासात मोठा मनस्ताप सहन करावा लागत होता. ही परिस्थिती पाहून माझ्या आईने मला आवर्जून सांगितले होते की, जर कधी भविष्यात तुला संधी मिळाली, तर या तीर्थक्षेत्रांना जोडणारे रस्ते नक्कीच चांगले कर." आईची तीच प्रबळ इच्छा आणि साक्षात पांडुरंगाच्या आशीर्वादाने आज मला या पवित्र मार्गाची सेवा करण्याचे आणि हे रस्ते उत्तम बनवण्याचे भाग्य लाभले आहे, अशी

कृतज्ञतेची भावना त्यांनी व्यक्त केली. महामार्गाच्या सधस्थितीबाबत माहिती देताना गडकरींनी स्पष्ट केले की, पालखी महामार्गाचे तब्बल ८० टक्के काम यशस्वीरित्या पूर्ण झाले असून, उर्वरित कामे युद्धपातळीवर मार्ग लावली जात आहेत. ज्या ठिकाणी काही कारणास्तव कामे रखडली आहेत, ती या वर्षाच्या डिसेंबर अखेरपर्यंत पूर्ण करण्याचे उद्दिष्ट आहे. तसेच, वाखरी ते पंढरपूर या टप्प्यातील रस्त्याच्या कामाला रेल्वे प्रशासनाची अद्यप आवश्क्य परवानगी मिळालेली नाही. मात्र, त्याबाबत तातडीने पाठपुरावा करून तो अडथळाही लवकरात लवकर दूर केला जाईल आणि वारकऱ्यांसाठी मार्ग मोकळा केला जाईल, असे आश्वासन गडकरी यांनी दिले.

## संस्कार शिबिरात 38 आयएएस आयपीएस यांच्या पुस्तकांचे प्रकाशन

अमरावतीला परतवाडा रोडवरील वलगाव बस स्टॅन्ड जवळ असलेल्या वतानुकूलित सिककी रिसॉर्टमध्ये 16 मे पासून सुरु होणाऱ्या व 22 तारखेला संपणाऱ्या सात दिवसांच्या स्पर्धा परीक्षा संस्कार शिबिरामध्ये दीपस्तंभ या पुस्तकाचे प्रकाशन संपन्न होणार आहे. या प्रकाशन समारोहाचे आयोजन मिशन आयएसएस प्रेम किशोर सिककी चॅरिटेबल ट्रस्ट व त्रिवेणी फाउंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने करण्यात आले आहे. या पुस्तकामध्ये महाराष्ट्रातील गाजलेल्या व सर्व परिचित असलेल्या 38 आयएसएस आयपीएस आयआरएस सनदी व राजपत्रित अधिकाऱ्यांच्या यशोगाथा समाविष्ट केलेल्या आहेत. या पुस्तकाचे प्रकाशन महाराष्ट्राचे अपर मुख्य सचिव श्री विकास खारगे आय ए एस यांच्या हस्ते शुक्रवार दिनांक 22 रोजी सकाळी दहा वाजता सिककी रिसॉर्ट मध्ये



संपन्न होणार आहे. अमरावती व नागपूर येथे कार्यरत असणाऱ्या सुप्रसिद्ध अशा ज्ञानपथ पब्लिकेशनने हे पुस्तक प्रकाशित केले असून या पुस्तकाचे संपादन सुप्रसिद्ध स्पर्धा परीक्षा तज्ञ व डॉ. पंजाबराव देशमुख आयएसएस अकादमीचे संचालक प्रा. डॉ. नरेशचंद्र काठोळे यांनी केलेले आहे. या पुस्तकामध्ये सुप्रसिद्ध सनदी अधिकारी सर्वश्री विकास खारगे तुकाराम मुंढे अश्विनी भिडे विजयालक्ष्मी बिदरी निधी पांडे डॉ. श्रीकर परदेशी



मनोज कुमार शर्मा भाग्यश्री बानायत विशाल नरवाडे पुरुषोत्तम भापकर दिलीप पांडुरंग संगीता महापत्रा विशाल नरवाडे अमरावतीचे जिल्हाधिकारी श्री आशिष येरेंकर अकोल्याचे प्रभारी जिल्हाधिकारी श्री दिलीप स्वामी ग्रामविकास मंत्रालयाचे प्रधान सचिव श्री एकनाथ डवळे मुख्यमंत्र्यांचे मार्जी सल्लागार श्री दीपक म्हैसकर महाराष्ट्राचे प्रधान आयकर आयुक्त अभिनव कुंभार सुप्रसिद्ध आयपीएस अधिकारी श्री विश्वास नांगरे पाटील महाराष्ट्राचे



माजी मुख्य सचिव श्री जे पी डांगे राहुल रेखावार भाग्यश्री बानायत रवींद्र जाधव तेजस्वी सातपुते भारत आंधळे परलवी चिंचखेडे अमरावतीचे सुपुत्र व दतीयाला जिल्हाधिकारी असलेले श्री स्वर्नील वानखेडे श्रीमती सौम्या शर्मा चांदक अप्पर आयुक्त श्री राजेश खवले नम्रता ठाकरे वर्षा भाकरे प्राजक्ता बारसे अक्षय गडरिंग पोलीस उपायुक्त श्वेता खेडकर प्राजक्ता बारसे या सनदी व राजपत्रित अधिकाऱ्यांच्या यशोगाथांचा समावेश आहे.



दीपस्तंभ या गौरव ग्रंथामध्ये समाविष्ट असलेले बहुतांश अधिकारी गेल्या पंचवीस वर्षात डॉ पंजाबराव देशमुख आयएसएस अकादमीच्या मिशन आयएसएस या उपक्रमात वेळोवेळी सहभागी झालेले आहेत. डॉ. पंजाबराव देशमुख अकादमीचे हे रौप्य महोत्सवी वर्ष असल्यामुळे या पुस्तकाचे प्रकाशन करण्यात येत आहे. प्रकाशन स्थळी या पुस्तकाच्या प्रती उपस्थितांना उपलब्ध राहतील अशी माहिती या पुस्तकाचे संपादक व मिशनचे संचालक प्रा.



डॉ. नरेशचंद्र काठोळे यांनी एका पत्रकान्वये दिली आहे. अशाप्रकारे गाजलेल्या 38 सनदी व राजपत्रित अधिकाऱ्यांच्या एवढ्या मोठ्या संख्येने यशोगाथा असलेले मराठी मधील हे पहिलेच पुस्तक आहे.

प्रकाशनार्थ प्रा. डॉ. नरेशचंद्र काठोळे संचालक मिशन आयएसएस अमरावती कॅम्प 9890967003

# नैराश्यावर गुणकारी फळे



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

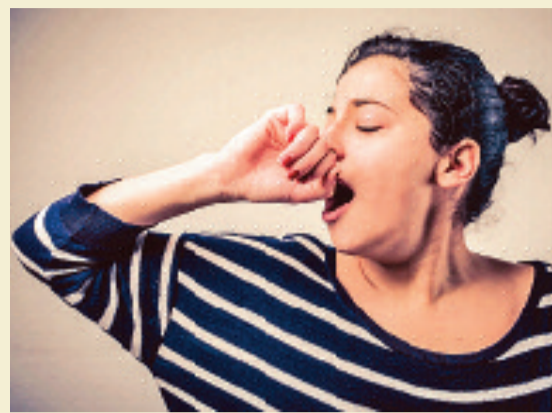
फळांच्या आणि भाज्यांच्या उपयोगाबाबत आजवर बरेच काही सांगण्यात आले आहे. पण आता फळांच्या आणि भाज्यांच्या एक फार मोठा फायदा समोर आला असून नैराश्यासारख्या मानसिक आजारावर फळांचे सेवन उपयुक्त ठरते असे आढळून आले आहे. शारीरिक व्याधीवर फळे गुणकारी ठरतात हे माहीत होते पण त्यांचा मानसिक व्याधीवरही गुण येतो हे नव्याने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



वर्तनात असा काही फरक दिसून आला नाही. नोंदण्यात आलेला हा फरकही कच्च्या आणि ताज्या फळांच्या तसेच भाज्यांच्या बाबतीतच दिसून आला. शिवाय ज्यांना शिजवलेल्या भाज्या खावला घातल्या त्यांच्यात तसा फार फरक आढळला नाही. हे निरीखाते 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.

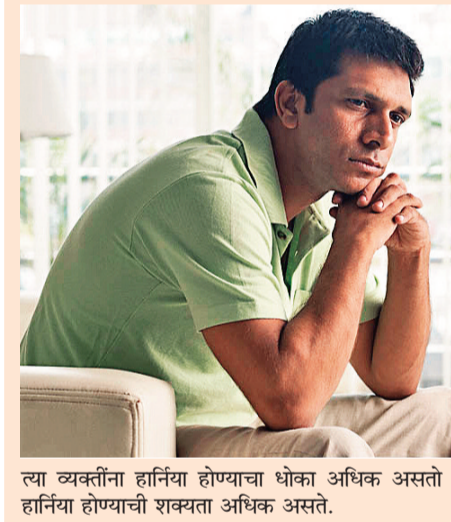
# वारंवार जांभया येत असतील तर...

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

दातांवर शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर हिरड्यांची वेदना, सूज कमी करण्यासाठी योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे असते. योग्य काळजीअभावी जंतुसंसर्ग 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 टाळण्यासाठी 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.
- शस्त्रक्रिया 48 तासांनंतर बर्फाऐवजी गरम पाण्याच्या पिशव्या ठेवणे सुरु करा. गरम पाण्याची बाटली टॉवेलमधून बांधून दुखऱ्या भागावर शेक द्या. थंडाव्यानंतर गरम पाण्याचा

# काळजी दंत शस्त्रक्रियेनंतरची...



शेक दिला की रक्ताभिसरण सुधारले आणि वेदना कमी होतील.

- सूज कमी करण्याची औषधे घेता येतील. सूजलेल्या हिरड्यांसाठी प्रभावी प्रतिजैविक आहेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधे घ्या.
- दातांवरच्या शस्त्रक्रियेनंतर चावायला कठीण असे अन्न खाऊ नका. द्रव पदार्थ तसेच मऊ भात, रिचडी असे पदार्थ खा. सूप, दही, उकडून कुस्करलेला बटाटा असे पदार्थ खाता येतील. मिस्क 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. ब्रशामुळे जंतुसंसर्ग 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.

हार्नियाची लक्षणे म्हणजे काय? हार्निया शरीरातून 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 स्नायूमधून 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 जांभेतील भागात हार्निया झाल्यास तो पुन्हा उद्वेगण्याची शक्यता असते. तसेच ज यां च या क डे अनुवांशिकता असेल

**लक्षणे कोणती?**

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

**गूळ खाल्ल्याने उष्णता वाढते.**

पोटाच्या सर्व विकारांवर गूळ अत्यंत फायदेशीर आणि गुणकारी आहे. आयुर्वेदानुसार गूळातील तत्वांमुळे शरीरातील अॅसिड नाश पावते. रोज गूळ खाल्ल्याने तुमचे स्वास्थ्य उत्तम राहते. आज आम्ही तुम्हाला गूळाचे असे फायदे सांगणार आहोत जे तुम्ही या आधी कधीच ऐकले नसतील. जर तुम्ही लागोपाठ सात दिवस गूळ खाल्ल्या तर अशी कमाल होईल की तुम्ही याचा कधी विचारही नसेल केला.

**गरम दुधाबरोबर खाण्याचे फायदे**

- गरम दुधाबरोबर गूळ खाणे तब्येतीसाठी चांगलं आहे. हे दोन्ही एकाच वेळी खाल्ल्यामुळे मोठ्यातला मोठा आजारही बरा होऊ शकतो.
- रोज दूध घ्यायल्याचे फायदे तसे सगळ्यांचाच माहिती आहेत, पण गरम दुधाबरोबर गूळ खाल्ल्यामुळे वजन कंट्रोलमध्ये राहते, तसेच त्वचेला निखार येतो.

# रात्री झोपण्याआधी गूळ खा



दुधांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर विटॅमिन ए, विटॅमिन बी आणि डी तसेच कॅल्शियम, प्रोटीन आणि लॅक्टिक अॅसिड असते. तर गूळामध्ये सुक्रोज, ग्लूकोज, कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोखंड असते.

- शरीरातलं अशुद्ध रक्त साफ होतं: गूळामध्ये असलेल्या गुणांमुळे शरीरातील अशुद्ध रक्तशुद्ध होतं. त्यामुळे गरम दूध आणि गूळ खाल्ल्यामुळे तुम्ही आजारोपासून दूर राहू शकता.
- लड्डूपणा नियंत्रणात: गरम दुधांमध्ये साखर घालण्याऐवजी गूळ घातला तर लड्डूपणा नियंत्रणांमध्ये राहायला मदत होत.
- पोटाचे विकार होतात दूर: गरम दूध आणि गूळाचे सेवन केल्यामुळे पोटाचे आणि पचनाचे विकार दूर होतात.
- संधेदुखीवर उपाय: गूळ खाल्ल्यामुळे संधेदुखीला आराम मिळतो. रोज गूळ आणि आल्याचा तुकडा एकत्र करून खाल्ला तर संधे मजबूत होतात.
- रोज गूळ खाल्ल्याने पचनक्रिया सुळीत राहते. तसेच तुमच्या पोटात कधीच गॅस होणार नाही.
- गूळ महिलेच्या मासिक पाळीतही फायदेशीर ठरतो. मासिकपाळी आल्यावर पोटादुखी होते, अशात गूळ खाल्ला तर पोटादुखायचे त्वरित थांबेल.
- रोज गूळाचे 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 रक्तदाबाचा 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, पोटांशियम, मॅग्नेशियम यासारखे तत्व मेंदूला संतुलित करून तणाव दूर करतात. तुळशीची 10-12 पाने मध्यात मिसळून खाल्ल्यास ब्लड प्रेशरचा समतल आराम मिळतो.
- लिंबाचा रस**  
लिंबाचा रस उच्च रक्तदाबासाठी उपयोगी आहे. यासोबतच हा कमी रक्तदाबासाठी देखील उपयोगी आहे. लिंबाच्या रसात थोडेसे मीठ व साखर मिसळून घ्या. 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, स्ट्रॉंग कॉफी, हॉट चॉकलेट किंवा कॅफिनयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्यास रक्तदाब सामान्य होतो. नेहमी लो ब्लड प्रेशरचा त्रास असणा-यांनी रोज सकाळी एक कप कॉफी प्यावला 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



तर पांढ-या रक्तेपेशी व प्लेटलेट्सच्या संख्या कमी होऊ शकतात. भोपळ्याच्या बिया, कलिंगड्या बिया, सूर्यफूलाच्या बिया, खसखस, तीळ, ओवा व काजू हे झिंकचे चांगले स्रोत आहेत. इतर स्रोत 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 रक्तेपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-क सर्दीचा कालावधी व तीव्रता कमी करण्यामध्ये मदत करते आणि श्वसनमार्गातील संसर्गांवर (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 मुलं नी ओवा, शिमला मिरची (हिरवी, पिवळी, लाल), काळ्या मनुका, पेरू, आवळा, स्ट्रबेरी, किवी, लिंबू, मोसंबी, संत्री, चिंच, पपई, कैरी, पपस, मुळा, राजगि-याची पाने (मठ/जोलाई), बथुआ, अरबीची पाने, शेंगा व त्याची पाने, मेथीची पाने, मोहरीची पाने, गांठगोभी, कोबी, हिरव्या मिरच्या, फुलकोबी, कारले व ब्रोकोली यांचे सेवन केले पाहिजे. मुलं ना कच्ची फळे व भाज्या किंवा काहीशा प्रमाणात भाजलेल्या भाज्या खाण्यास सांगा. कारण, शिजवताना यामधील आवश्यक जीवनसत्त्व निघून जातात.

**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 अॅण्टीऑक्सिडंट 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. आहारातून पुरेशा प्रमाणात झिंकचे सेवन झाले नाही



बीड पोलिसांची थराटक कारवाई

मकोका मधील फरार आरोपी आशिष आठवले सिनेस्टाईल जेरबंद



बीड (प्रतिनिधी)

बीड स्थानिक गुन्हे शाखा आणि बीड शहर पोलीस ठाण्याच्या पथकाने एका अत्यंत धाडसी कारवाईत 'आठवले गँग' मधील मकोका (MCOCA) अंतर्गत असलेला फरार आरोपी आशिष शामराव आठवले याला अटक केली आहे. कवाडगल्ली भागात सिनेस्टाईल पाठलाग करून पोलिसांनी त्याला जेरबंद केले. आरोपी आशिष आठवले हा पेट बीड पोलीस ठाण्यातील मकोका गुन्हातील (गु.र.नं. ३८३/२०२४) मुख्य आरोपी असून तो प्रदीर्घ काळापासून फरार होता. तो वारंवार आपले

वास्तव्याचे ठिकाण बदलून पोलिसांना गुंगारा देत होता. दरम्यान, रात्री ११ वाजेच्या सुमारास त्याने बीड शहरातील समर्थ बिअर शॉपी येथे बिअर उधारीवर मागितली. चालकाने उधारी नाकारल्यामुळे चिडलेल्या आशिषने त्याच्याकडील गावठी पिस्तुलने फायरिंग करून चालकास जीवे मारण्याच्या उद्देशाने जखमी केले. याप्रकरणी बीड शहर पोलीस ठाण्यात त्याच्यावर कलम १०९, ३५२, ३५१(२) बी.एन.एस. सह शस्त्र अधिनियमान्वये गुन्हा (गु.र.नं. ९२/२०२६) दाखल करण्यात आला होता. आरोपी शहरातच असल्याची माहिती

मिळताच पोलीस अधीक्षक नवनीत काँवत यांच्या आदेशानुसार स्थानिक गुन्हे शाखेचे निरीक्षक शिवाजी बंटेवाड आणि बीड शहरचे निरीक्षक शितलकुमार बल्लाळ यांच्या पथकांनी शोध सुरू केला. कवाडगल्ली येथून आरोपी मोटारसायकलवर जात असताना पोलिसांच्या नजरेस पडला. पोलिसांना पाहताच त्याने पळून जाण्याचा प्रयत्न केला, मात्र पोलीस अंमलदार अशापाक सव्यद यांनी जीवाची पर्वा न करता त्याला मिठी मारून पकडले. त्याच्या ताब्यातून एक गावठी पिस्तुल, एक जिवंत काडतूस आणि रिकामी पुंगळी जप्त करण्यात आली आहे.

**यांनी केली कारवाई**  
ही कामगिरी पोलीस अधीक्षक नवनीत काँवत यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहा. गु.शा.पो.नि. शिवाजी बंटेवाड, पी.एस.आय. श्रीराम खटावकर, सोमानथ गायकवाड, अशोक दुबाले, राहुल शिंदे, अशापाक सव्यद, मनोज परजणे, नितीन वडमारे, पो.नि.श्री. शितलकुमार बल्लाळ, शहेशाह सव्यद, राम पवार, संतोष शिंदे, इलियास शेख आणि फिरोज पठाण. यांच्या संयुक्त पथकाने यशस्वीरीत्या पार पाडली. या कारवाईमुळे शहरातील गुन्हेगारांचे धाबे दणाणले आहेत.

लोकसंग

साप्ताहिक संवाद : इंधन बचत हीच खरी देशसेवा



पेट्रोल, डिझेल, किंवा सी एन जी सारखी जीवाश्म नैसर्गिक इंधन ही मर्यादित आहेत. अर्थात म्हणूनच, या इंधनाचा वारिमाप उपसा आणि वापर हा देशालाच नाही तर जगभरातील कोणत्याही देशाला परवडणारा नाही. या इंधनावरच जगाचं रहाट गाडणं अव्याहतपणे सुरू आहे. अर्थात विद्युत वाहन किंवा सौर ऊर्जेवर चालणारी वाहन हा पर्याय नैसर्गिक इंधनापुढे अपुरा आहे. इंधन बचत काळाची गरज अस अनेक माध्यमातून आपण वाचत एकट आलेलो आहोत. परंतु जागतिक स्तरावर इंधनाचा तुडवडा लक्षात घेता आता खऱ्या अर्थाने अगदी देशातील. प्रत्येक नागरिकाने आपल्या परीने इंधन बचत करण ही गरजच नाही तर अपरिहार्यता झालेली आहे. याच अनुषंगाने भारत पेट्रोलियम कॉर्पोरेशनचे राज्यनिहाय समन्वयक उमेश कुलकर्णी यांच्याशी आजचा साप्ताहिक संवाद.

■ 1) केंद्र सरकारने इंधन बचतीचा निर्णय घेण्यामागे कारण काय?

सर्वात महत्वाच कारण म्हणजे आखाती देशात अमेरिका आणि इराण या दोन देशांमध्ये जे युद्ध सुरू आहे त्याचे थेट परिणाम. म्हणजे जगभरात इंधनाचा तुडवडा भासू लागला आहे. पेट्रोल, डिझेल, किंवा सी एन जी सारख्या जीवाश्म इंधनाच्या बाबतीत आपला देश हा 80 टक्के आखाती देशावर अवलंबून आहे. इंधनाच्या बाबतीत आपण आत्मनिर्भर व्हाऊ शकत नाही. कारण इंधनाचे नैसर्गिक साठे हे आखाती देशांमध्ये मोठ्या प्रमाणात आहेत. मात्र युद्धानंतर आता तिथली परिस्थिती देखील दोलायमान आहे. म्हणूनच जागतिक स्तरावर इंधनाचे दर हे भडकले आहेत. परिणामी आपल्या देशात देखील आता इंधनाचे दर भडकू लागले आहेत. म्हणूनच आता काळाची गरज नव्हे तर अपरिहार्यता म्हणून वैयक्तिक स्तरावर प्रत्येक देशवासीयाने इंधन बचत करायलाच हवी. म्हणून सरकारने हा निर्णय जाहीर केलेला आहे.

■ 2) वैयक्तिक स्तरावर इंधन बचतीचे कोणते

पर्याय आहेत?

देशातील प्रत्येक नागरिक सध्याची इंधनाच्या बाबतीतील आणोवणी लक्षात घेऊन आपल्या परीने इंधनाची बचत करू शकतो. सर्वात महत्वाच म्हणजे पुढील काळात खाजगी वाहनांचा वापर बंद करून बस, रेल्वे, मेट्रो सारख्या सार्वजनिक वाहनांचा वापर करणे गरजेचे आहे. त्याच वेळी इलेक्ट्रिक वाहनांचा वापर वाढवायला हवा. हरित इंधनावर चालणाऱ्या वाहनांना देखील. प्राधान्य द्यायला हवे. सौर ऊर्जेचा वापर केवळ मोटार गाड्यांसाठीच नव्हे तर सौर चुली करिता आणि सौर दिव्यकरिता वाढवला पाहिजे. जवळपासच्या प्रवासकरिता सायकल, सारखे प्रदूषणविरहित वाहन वापरायला हवे. शिवाय शक्य असेल तिथे कार्यालयीन कामकाज ऑनलाइन केले तर किती तरी इंधनाची बचत होईल. एका अर्थाने आता इंधन बचत हीच खरी देशसेवा असणार आहे

■ 3) इंधनाच्या नैसर्गिक स्रोतांचा पर्याय

भविष्यातील इंधनाचे संकट संपवेल का?

नाही. जीवाश्म इंधनाचे बाबतीत आपला देश जसा परावलंबी आहे त्या प्रमाणेच इलेक्ट्रिक सारखे पर्याय आपल्याकडे उपलब्ध झालेले आहे. परंतु याला मर्यादा आहेत. कारण देशभरात पुरेसे चार्जिंग स्टेशनस उभारण्याचे आव्हान आहे. शिवाय वीज निर्मितीला देखील मर्यादा आहेत. सूर्यापासून मिळणारी सौर ऊर्जा हा एक उत्तम आणि प्रदूषणविरहित मोफत इंधनाचा स्रोत आहे खरा परंतु तो संथ गतीचा आहे. परंतु सौर ऊर्जेचा वापर हा मोठ्या प्रमाणात वाढवायला हवा. उसाच्या चिपाडापासून हरित इंधनाच्या पर्यायाला देखील काही मर्यादा आहेतच. त्यामुळे इंधनाचा स्रोत कोणताही असला तरी या इंधनाचा वापर काटकसरीने आणि जपून करणे अत्यंत गरजेचे आहे. वैयक्तिक स्तरावर अगदी स्वयंपाकाचा गॅस देखील कमीत कमी कसा वापरता येईल हे पाहणे लागेल. तरच या इंधनाचा पुरवठा पुढील पिढ्यापर्यंत टिकवता येईल.

नोंद : महालक्ष्मी सरस २०२६ चे ५० कोटी व्यवसायाचे उद्दिष्ट



उमेद, महाराष्ट्र राज्य ग्रामीण जीवनोन्नती अभियानांतर्गत बीकेसी येथे २ मे पासून सुरू असलेल्या 'महालक्ष्मी सरस २०२६' प्रदर्शनाला मुंबईकरांकडून उदंड प्रतिसाद मिळत आहे. मंत्री जयकुमार गोंरे यांच्या संकल्पनेतून साकारलेल्या या प्रदर्शनाने आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे व्यासपीठ उपलब्ध करून दिले असून, ग्रामीण महाराष्ट्राची संस्कृती, खाद्यपरंपरा, हस्तकला आणि महिला उद्योजकतेचा अનોखा संगम येथे अनुभवायला मिळत आहे. ग्रामीण महिला उद्योजिकांच्या उत्पादनांना जागतिक ओळख, कायमस्वरूपी बाजारपेठ आणि मोठे

व्यासपीठ मिळावे या उद्देशाने ग्रामविकास मंत्री जयकुमार गोंरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली यंदाचे प्रदर्शन अधिक आधुनिक व आकर्षक स्वरूपात साकारले आहे. या संकल्पनेला मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी विशेष मान्यता व पाठबळ दिले. त्यामुळे हे प्रदर्शन जागतिक दर्जाचे सांस्कृतिक व व्यावसायिक व्यासपीठ ठरत आहे. राज्यभरातील लाखो महिला बचत गटांनी तयार केलेले दागिने, साड्यांचे कलेक्शन, बांबूच्या वस्तू, घरगुती सजावटीचे साहित्य, ग्रामीण कलाकुसरीचे नमुने येथे विक्रीसाठी आहेत. सेंद्रिय गूळ,

पापड, लोणची, मसाले, चटण्या, पुरणपोळ्या आणि ग्रामीण भागातील खास खाद्यपदार्थांनाही मुंबईकरांची पसंती मिळत आहे. ९ मे रोजी एका दिवसात ६ कोटी रुपयांची विक्री झाली. आतापर्यंत प्रदर्शनातून ३२ कोटींची उलाढाल झाली असून, यंदा ५० कोटीपेक्षा अधिक व्यवसाय होण्याची शक्यता आहे. यापूर्वी नागपुरला १६ कोटी व वाशी येथे २२ कोटींची उलाढाल झाली होती. मुंबईकरांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लक्षात घेता प्रदर्शनाची मुदत १७ मे पर्यंत वाढवण्यात आली आहे. आणि उद्दिष्ट ५० कोटी व्यवसायाचे आहे.

चला पर्यटनाला : सफर अलिबागची



अलिबाग आणि आजूबाजूचा परिसर हा समुद्र किनाऱ्यांसाठी जास्त प्रसिध्द आहे. पण या पर्यटनक्षेत्रात ही बरंच काही बघण्यासारखे आणि फिरण्यासारखे आहे. तुम्ही किनारे, मंदिर, गड/सागरी किल्ले, यासारखे वेगवेगळे पर्याय आहेत. अलिबागचा कुलाबा किल्ला -फक्त यासाठी भरती ओहोटी यांची वेळ बघून जाऊ शकता. जवळपासचे समुद्र किनारे आहेत नागाव, वसोली, किहीम जे 5 ते 10 मिनिटांच्या

अंतरावर आहेत. बीच ला जायचे नसेल आणि छोटा ट्रेक करताना एक प्राचीन मंदिर आणि जवळपासचा सुंदर परीसर फिरायचा असेल तर कनकेश्वर हा एक खूप चांगला पर्याय आहे. यासाठी 2 तास तरी कमीत कमी घ्यायला लागतील. किहीम ला जाणार असाल तर पुढे 15 मिनिटांवर सासवण्याला कस्करकर यांचे शिल्पालय आहे. एकदा जरूर बघू शकता. मांडवा किनारा आणि जेट्टी तिकडून फक्त 5 मिनिटांवर आहे.

काशीद किनारा आणि पुढे मुरुड, जंजिरा किल्ला हाही एक 3-4 तासांचा दुसरा पर्याय होऊ शकतो. नागाव किनाऱ्यावरून जर पुढे जायचे असेल तर कोर्लेईचा किल्ला हा एक थोडा हटके option असू शकतो जो एक गजबजाटापासून खूप वेगळा अनुभव नक्कीच असेल. तुम्ही आपल्या आवडीप्रमाणे नियोजन करून एक दिवसात फिरू शकता. संकलन -संयोजन : सुबोध रणशेखरे



# मुरुड येथे अप्पर तहसील कार्यालय महिनाभरात सुरु होणार

## मुरुड येथील महाराजस्व समाधान शिबिरात आ. रमेशआप्पा कराड यांचे प्रतिपादन



लातूर | प्रतिनिधी

मागील काही वर्षांपासून मोठी बाजारपेठ असलेल्या मुरुड येथे नगर परिषद आणि तहसील कार्यालय सुरु व्हायला हवे होते, मात्र झाले नाही यासाठी आमचे प्रयत्न आहेत, शासन स्तरावरील पूर्तता पूर्ण झाल्याने येत्या महिन्याभरात मुरुड येथे अप्पर तहसील कार्यालय सुरु होईल आणि नगरपरिषद निर्मितीचा अहवाल शासनाकडे प्राप्त झाला इतर प्रक्रिया पूर्ण करून सहा महिन्यात नगरपरिषदेचा ही प्रश्न मार्गी लागेल अशी माहिती लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांनी दिली.

छत्रपती शिवाजी महाराज महाराजस्व

अभियान अंतर्गत लातूर तालुक्यातील मौजे मुरुड येथे आयोजित करण्यात आलेल्या समाधान शिबिराचे उद्घाटन लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांच्या शुभहस्ते शुक्रवारी झाले. याप्रसंगी उपविभागीय अधिकारी रोहिणी नन्हे, तहसीलदार सौदागर तांदळे, अति. गटविकास अधिकारी सतिष चोरमले, भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष विक्रमकाका शिंदे, ओबीसी मोर्चाचे भागवत सोट, संगायो समिती अध्यक्ष बन्सी भिसे, पंस सदस्या पंकज गायकवाड, सुचिता अंधारे, भाजपाचे मंडळ अध्यक्ष महेंद्र गोडभरले, सुरज शिंदे, प्रताप पाटील, मुरुडचे उपसरपंच वैभव सापसोड, राजकिरण साठे, महेश कणसे, लताताई भोसले, जनाबाई साखरे, श्रुती सवयी, रवी माकोडे, किरण

मुंडे, शुभम खोसे, तिलोत्तमा गाडे यांच्यासह अनेकांची प्रमुख उपस्थिती होती. या प्रसंगी मुरुड महसूल मंडळातील नागरीक, महिला, पुरुष तसेच विविध विभागाचे अधिकारी कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. केंद्रात आणि राज्यात परिवर्तन झाल्यानंतर शासनाच्या वतीने गोरगरीब सर्वसामान्यांना केंद्रबिंदू म्हणून अनेक योजना सुरु केल्या. या सर्व विविध कल्याणकारी योजनांचा प्रत्यक्ष लाभ देण्यासाठी, लाभार्थ्यांना अडीअडचणी सोडण्यासाठी समाधान शिबिराचे आयोजन करण्यात आले असल्याची माहिती देऊन यावेळी बोलताना आ. रमेशआप्पा कराड म्हणाले की, जनतेचे जोपर्यंत समाधान होणार नाही तोपर्यंत हे शिबिर चालू राहणार आहे. लोकप्रतिनिधी आणि

कार्यकर्त्यांनी गोरगरीब सर्वसामान्यांची लहान मोठी प्रश्न या शिबिरातून सोडून घ्यावेत त्यांना दिलासा द्यावा लातूर ग्रामीण मतदार संघातील ठिकठिकाणीच्या समाधान शिबिरात शेकडो जणांच्या तक्रारी आणि प्रश्न सोडविण्याचे काम झाले असल्याचे त्यांनी बोलून दाखवले. पुढे बोलताना आमदार कराड म्हणाले की, मुख्यमंत्री बळीराजा पाणंद शेत रस्ता योजना राज्यशासनाने हाती घेतली असून प्रत्येक शेतकऱ्यांना त्यांच्या शेतापर्यंत जाणाऱ्या रस्त्याचे काम येत्या दोन वर्षात सरकारच्या माध्यमातून होणार आहे. स्वतःचे कबाले नसल्यामुळे अनेकांना घरकुल योजनेचा लाभ मिळत नाही शासनाने कबाली देण्याचा निर्णय घेतला असून येत्या काळात एकही पात्र लाभार्थी कबाल्यापासून

वंचित राहणार नाही याची दखल घेतली जाणार आहे. कोटी रुपयांच्या योजना शासनाच्या माध्यमातून राबविल्या जातात मात्र त्याचा लाभ जनतेला मिळत नसेल तर काय उपयोग असा प्रश्न उपस्थित करून मुरुड येथील पिण्याच्या पाण्याचा प्रश्न तात्काळ संबंधित अधिकाऱ्यांनी सोडवावा अशी सूचना करून येत्या आठ दिवसात हा प्रश्न निकाली काढण्यात यावा असे बोलून दाखविले.

यावेळी समाधान शिबिरातून देण्यात येणाऱ्या सोयी, सुविधा आणि योजनांची माहिती उपजिल्हाधिकारी रोहिणी नन्हे यांनी दिली. या शिबिरात लखपती दीदी प्रमाणपत्र, लेक लाडकी योजनेचा हसा वाटप, बेबी केअर किट, शेळी गट वाटप, मंडलातील गाव नकाशे वाटप, संगायो योजना मंजुरीपत्र, डिजिटल शिधापत्रिका, आयुष्यमान भारत कार्ड, रहिवासी आणि उत्पन्न प्रमाणपत्र, जिवंत सातबारा, स्वयंसहायता समूहांना बँकेमार्फत घानादेश वितरण, ट्रॅक्टर वाटप यासह विविध योजनेतील पात्र लाभार्थ्यांना आ. कराड यांच्या हस्ते मंजुरी पत्राचे व प्रत्यक्ष लाभाचे वाटप करण्यात आले. समाधान शिबिर स्थळी उभारण्यात आलेल्या विविध शासकीय स्टॉलला आ. कराड यांनी भेट देऊन सूचना केल्या. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन तहसीलदार गणेश सरवडे यांनी केले तर शेवटी महेश कणसे यांनी आभार मानले. या शिबिरास नागरिकांचा मोठा प्रतिसाद मिळाला.

## शेतकरी आणि सामान्य जनतेच्या अडी-अडचणी सोडविण्यासाठीच महाराजस्व अभियान

### तहसीलदार अभय मस्के यांचे प्रतिपादन

महागाव | प्रतिनिधी

विविध अडचणींमुळे सरकारी कार्यालयात सहजी कामे मार्गी लागत नाहीत, त्यामुळे नागरिकांची गैरसोय होते. वेळेचा व पैशाचा अपव्यय होतो. महाराष्ट्र शासनाने छत्रपती शिवाजी महाराज महाराजस्व समाधान शिबिर हा लोकोपयोगी उपक्रम राबवून जनसामान्यांना मोठा दिलासा दिला आहे. एकाच छताखाली १६ ते १७ विभाग शेतकरी आणि सर्वसामान्य जनतेची तत्परतेने कामे करीत आहेत. पंचायत, आरोग्य, शिक्षण, वनविभाग, सहकार, नडूल, बँक अशा सर्व विभागांचे प्रमुख जनतेची कामे मार्गी लावण्यासाठी हजर आहेत. या अभिनव उपक्रमाचा सर्वांनी लाभ घ्यावा असे आवाहन तहसीलदार अभय मस्के यांनी केले. महागाव तहसील कार्यालयाच्या प्रांगणात आज आयोजित करण्यात आलेल्या छत्रपती शिवाजी महाराज महाराजस्व समाधान शिबिरात अध्यक्षपदावरून ते बोलत होते. या शिबिरासाठी हजारो नागरिकांनी हजेरी लावली होती. विभागाचे आमदार किसानराव वानखेडे, भाजपाचे जिल्हा समन्वयक नितीन भुटाडा, ज्येष्ठ नेते संभाजीराव नरवाडे, नगराध्यक्ष रंजनाताई आंडे, उपनगराध्यक्ष प्रमोद भरवाडे, नायब तहसीलदार गजानन पराते, वैभव पवार, सहाय्यक गटविकास अधिकारी विजय खिल्लारे, वनपरिक्षेत्र अधिकारी देवेंद्र पुनेश्वर, तालुका कृषी अधिकारी अंकुश टकले, उपाधीक्षक भूमी अभिलेख कलावती जाधव, सहकारी अधिकारी एस.एस. पिंपरखेडे, दुग्धम निबंधक गजानन घंदारे, गटविकास अधिकारी संजय कांबळे, पशुसंवर्धन अधिकारी अमित झा, पत्रकार निलेश नरवाडे, महिला बालकल्याण विभागाच्या सुपरवायझर चंद्रकला गजभिये, शकुंतला इंगोले, मंडळ अधिकारी मारोती एकुलवार, सचिन फडले, बाळासाहेब माने, गोविंद ठाकरे, सर्व ग्राम महसूल अधिकारी यांची यावेळी प्रमुख उपस्थिती होती. अभय मस्के म्हणाले की, शिबिरातील प्रत्येक स्टॉलला नागरिकांनी भेटी द्याव्या आणि आपल्या अडीअडचणी सोडून घ्याव्या. नायब तहसीलदार गजानन पराते, वैभव पवार, आरोग्य विभागाचे जळकुटे, सहाय्यक गटविकास अधिकारी विजय खिल्लारे यांनी यावेळी समायोजित मार्गदर्शन केले. नगरसेविका जयश्री नरवाडे यांनी शासनाच्या सेवा ह्या अभियानापुरत्या मर्यादित नसाव्या. प्रशासनाने प्रत्येक दिवशी कार्यालयात येणाऱ्या सर्वसामान्य जनतेची कामे तत्परतेने निकाली काढावी, तरच जनतेचा प्रशासनावर विश्वास दृढ होईल अशी अपेक्षा व्यक्त केली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन शंकर चव्हाण यांनी केली



### १ कोटी ४२ लाखांच्या पीक कर्ज वाटप प्रमाणपत्रांचे वितरण

सहकारी सोसायटी अंतर्गत जिल्हा मध्यवर्ती बँकेकडून शेतकऱ्यांना १ कोटी ४२ लाख ६१ हजार रुपयांच्या कर्ज मंजूरी प्रमाणपत्रांचे वितरण यावेळी करण्यात आले. प्रातीनिधिक स्वरूपात काही शेतकऱ्यांना मंचावर सन्मानपूर्वक प्रमाणपत्र देण्यात आले.

### ५ हजार ७९३ लाभार्थ्यांनी घेतला लाभ

महागाव तहसील कार्यालयाच्या प्रांगणात आयोजित करण्यात आलेल्या महाराजस्व समाधान शिबिराचा लाभ ५ हजार ७९३ लाभार्थ्यांपर्यंत पोहोचला. यात शेतकरी, कामगार, विद्यार्थी व सामान्य नागरिकांचा समावेश आहे. शिबिराच्या स्थळी आलेले लाभार्थी आणि कार्यालयात अर्ज करणाऱ्या लाभार्थ्यांना यावेळी आवर्जून लाभ देण्यात आला. राशन कार्ड, संजय गांधी विभाग, आधार कार्ड, आयुष्यमान कार्ड, विद्यार्थ्यांचे विविध प्रमाणपत्र, कर्ज वितरण प्रमाणपत्र, पांढरा रस्त्याचे प्रश्न, रमाई घरकुल अनुदान वाटप, फेरफार, सातबारा, अशा विविध योजनांचा लाभ लाभार्थ्यांना देण्यात आला.

### महाराजस्व शिबिराचे नेटके आयोजन

महागाव महसूल मंडळाच्या या महाराजस्व समाधान शिबिराचे तहसील कार्यालयाच्या प्रांगणात नेटके आयोजन करण्यात आले होते. पाच हजार चौरस फूट मंडपात वातानुकूलित व्यवस्था करून लाभार्थ्यांना सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली होती. नियोजनबद्ध प्रशासकीय सेवेमुळे लाभार्थ्यांनी समाधान व्यक्त केले. महागाव तालुक्यातील इयत्ता दहावी आणि बारावी मध्ये विशेष प्राविण्य प्राप्त करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी यावेळी सत्कार करण्यात आला.

## सुतगीरणीवरील गैरव्यवहारांची उच्चस्तरीय चौकशी करा; अन्यथा आझाद मैदानावर आमरण उपोषण : अनिल तुरुकमारे

### वस्त्रोद्योग मंत्रालयाने लोकनेते गोपीनाथराव मुंडे मागासवर्गीय सुतगीरणीवर प्रशासक नेमावा

बीड | प्रतिनिधी

लोकनेते गोपीनाथराव मुंडे मागासवर्गीय सुतगीरणी, केज येथील कथित गैरव्यवहार, बोगस कागदपत्रे, आर्थिक अनियमितता आणि शासनाची फसवणूक प्रकरणाची उच्चस्तरीय चौकशी करून सुतगीरणीवर तात्काळ प्रशासक नियुक्त करावा, अन्यथा दि. २५ मे २०२६ पासून मुंबई येथील आझाद मैदानावर आमरण उपोषणास बसणार असल्याचा इशारा पीपल्स रिपॉर्टचे जिल्हाध्यक्ष अनिल तुरुकमारे यांनी शासनाला दिला आहे.

यासंदर्भात मुख्यमंत्री, वस्त्रोद्योग मंत्री, समाजकल्याण मंत्री तसेच संबंधित वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना निवेदन देण्यात आले आहे. निवेदनात म्हटले आहे की, सुतगीरणीच्या मुख्य प्रवर्तक व व्यवस्थापनाने बोगस व बनावट कागदपत्रांच्या आधारे शासनाची दिशाभूल करून वस्त्रोद्योग विभागाकडून तब्बल ३३ कोटी १२ लाख रुपयांचा निधी उचलला आहे. या प्रकरणी अनेक तक्रारी प्राप्त झाल्यानंतर वस्त्रोद्योग विभागाने डेस्ट ऑडिट व विशेष लेखापरीक्षण



सुरु केले असून सुतगीरणीवर प्रशासक नेमण्याबाबत कारणे दाखवा नोटीसही कोटी रुपये वितरित करण्यात आल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. आपखी २३ कोटी रुपये मंजूर करण्यासाठी काही वरिष्ठ अधिकारी व राजकीय व्यक्तींना हाताशी धरून प्रयत्न सुरु असल्याचाही दावा करण्यात आला आहे.

तत्कालीन जिल्हाधिकारी विनोद बी. शर्मा यांच्या बदलीनंतर चांज सोडण्याच्या दिवशी उपयोगिता प्रमाणपत्रावर स्वाक्षरी घेण्यात आली. तसेच जिल्हाधिकार्यांच्या बनावट स्वाक्षरीबाबत तत्कालीन जिल्हाधिकारी तथा सध्याच्या समाजकल्याण आयुक्त दिपा मुघोळ-मुंडे यांच्याकडे तक्रार करूनही कोणतीही चौकशी झाली नसल्याचा आरोपही निवेदनात करण्यात आला आहे.

या संपूर्ण प्रकरणाची मंत्रालय स्तरावर स्वतंत्र विशेष चौकशी समिती नेमून सखोल चौकशी करावी, संबंधित अधिकाऱ्यांना निर्बलित करून विभागीय चौकशी सुरु करावी, तसेच सुतगीरणीच्या मुख्य प्रवर्तक, चेअरमन आणि संचालक मंडळावर फौजदारी गुन्हे दाखल करावेत, अशी मागणी करण्यात आली आहे.

दरम्यान, शासनाने याची गंभीर दखल घेतल्यास दि. २५ मे २०२६ पासून मुंबईतील आझाद मैदान येथे आमरण उपोषण सुरु करण्यात येईल, असा इशाराही पीपल्स रिपॉर्टचे जिल्हाध्यक्ष अनिल तुरुकमारे यांनी दिला आहे.

## देशात लवकरच इथेनॉलवर धावणार 100 टक्के वाहने

### केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरींची मोठी घोषणा

सातारा | देशात लवकरच १०० टक्के इथेनॉलवर चालणारी वाहने रस्त्यावर धावतील, अशी महत्त्वपूर्ण घोषणा केंद्रीय रस्ते वाहतूक व महामार्ग मंत्री Nitin Gadkari यांनी केली. यामुळे पेट्रोलवरील अवलंबित्व कमी होऊन इंधन आयातीवरील खर्चात मोठी बचत होणार असल्याचे त्यांनी सांगितले. पुणे ते सातारा हा प्रवास भविष्यात अवघ्या एका तासात पूर्ण होईल. सध्या सुरु असलेल्या महामार्ग विकास



प्रकल्पामुळे वाहतुकीचा वेग वाढणार असून नागरिकांचा वेळही मोठ्या प्रमाणात वाचणार आहे, असे त्यांनी स्पष्ट केले. भुईज येथे आयोजित कार्यक्रमात

बोलताना गडकरी यांनी पर्यावरणपूरक इंधन वापरणारे वाहने इथेनॉलचा वापर वाढल्यास शेतकऱ्यांना ऊस आणि इतर पिकांपासून अधिक उत्पन्न मिळेल, तसेच देश ऊर्जा क्षेत्रात आत्मनिर्भरतेकडे वाटचाल करेल, असेही त्यांनी नमूद केले. यावेळी गडकरी यांना 'आबासाहेब वीर सामाजिक पुरस्कार' प्रदान करून गौरविण्यात आले. विविध मान्यवरांच्या उपस्थितीत हा सोहळा उत्साहात पार पडला.