

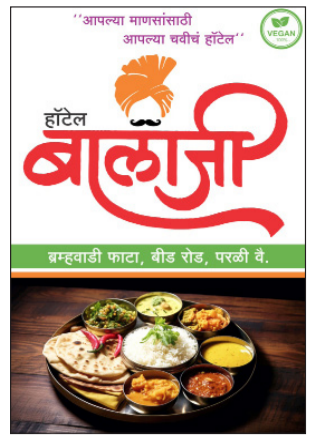


दैनिक

अतुल्य महाराष्ट्र

मुख्य कार्यालय : परळी वैजनाथ

बीड महाराष्ट्र | शुक्रवार, 29 मे 2026 | अंक क्र. 26 | वर्षे 4 थे | मूल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4



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

परळीत पूर्ववैमनस्यातून माजी शिवसेना तालुकाप्रमुखावर कोयत्याने जीवघेणा हल्ला पत्नीलाही बेदम मारहाण,आरोपी ताब्यात !

■ परळी वै (प्रतिनिधी)

परळी येथील मॉडा मार्केट भागात एक धक्कादायक आणि खळबळजनक घटना समोर आली आहे. शिवसेना (शिंदे गट) चे माजी तालुकाप्रमुख शिवाजी शंकरराव शिंदे (वय ५०) यांच्यावर जुन्या वादाचा राग मनात धरून कोयत्याने प्राणघातक हल्ला करण्यात आला आहे. या हल्ल्यात शिवाजी शिंदे गंभीर जखमी झाले असून, त्यांच्या पत्नी जयश्री शिंदे यांनाही आरोपी आणि त्याच्या आईने बेदम मारहाण केल्याची घटना घडली आहे. या प्रकरणी संभाजी नगर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

तक्रारदार शिवाजी शिंदे हे वडगाव दादाहरी (ता. परळी) येथील रहिवासी असून मॉडा मार्केट येथे त्यांचे 'रिद्धी-सिद्धी हॉटेल' आहे. त्यांचा मुलगा आशुतोष शिंदे हा शिवसेना (शिंदे गट) चा कार्यकर्ता आहे. आरोपी गजानन सुरवसे (रा. परळी) हा देखील त्याच पक्षाचा कार्यकर्ता असून, काही दिवसांपूर्वी आशुतोष आणि गजानन यांच्यात मतभेद झाले होते. याच वादातून २४ मे रोजी रात्री आरोपीने शिंदे यांच्या गावातील घरसमोर जाऊन शिवीगाळ केली होती. त्यानंतर २६ मे रोजी दुपारी १ वाजता हॉटेलवर येऊनही

गुन्हेगारांना कायद्याचा हवा !

शिंदे यांनी आरडाओरडा केल्यावर स्थानिक नागरिक शिवाजी घायल आणि आकाश कदम यांनी आरोपीला पकडण्याचा प्रयत्न केला. मात्र, पकडले जाण्याच्या भीतीने आरोपी गजानन सुरवसे हातातील कत्ती घटनास्थळावरच टाकून तिथून पळून गेला. घटनेची माहिती मिळताच जखमी शिवाजी शिंदे यांचे भाऊ वैजनाथ शिंदे यांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेत त्यांना अंबाजोगाई येथील सरकारी रुग्णालयात (SRTR Hospital) पुढील उपचारासाठी दाखल केले असून, आरोपी सापडल्याची माहिती मिळत आहे. सध्या त्यांच्यावर उपचार सुरू आहेत. शिवाजी शिंदे यांनी अंबाजोगाई रुग्णालयातील वॉर्ड नं. १२ मधून दिलेल्या जबाबावरून संभाजी नगर पोलीस ठाण्यात आरोपी गजानन सुरवसे आणि त्याच्या आईविरुद्ध गुन्हा नोंदवण्यात आला आहे. भारतीय न्याय संहिता (BNS) २०२३ च्या कलम ११५(२), ११८(२), ३५२ आणि ३(५) अन्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला असून संभाजीनगर पोलीस ठाण्याचे पो नि धर्नजय ढोणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पो. उप. संदीप चव्हाण हे पुढील तपास करत आहेत

त्याने वाद घातला, मात्र मध्यस्थांनी त्याला समजावून तिथून पाठवून दिले. २६ मे रोजी दुपारी ३ वाजेच्या सुमारास शिवाजी शिंदे आणि त्यांची पत्नी हॉटेलमध्ये असताना, आरोपी गजानन सुरवसे व त्याची आई दुचाकीवरून तेथे आले. हॉटेलमध्ये शिरताच आरोपीच्या आईने जयश्री शिंदे यांचे केस पकडून त्यांना मारहाण

केली. याच वेळी गजानन सुरवसे याने शिवाजी शिंदे यांच्यावर कत्तीने वार केला. शिंदे यांनी तो वार उजव्या हाताने अडवल्यामुळे त्यांच्या हाताच्या बोटांना गंभीर जखम झाली. त्यानंतर आरोपीने पुन्हा त्यांच्या डाव्या पायाच्या मांडीवर आणि डाव्या हाताच्या दंडावर कत्तीने जोरात वार करून त्यांना रक्ताच्या थारोळ्यात पाडले.



महाराष्ट्रात मान्सूनला ब्रेक! ११ जूनपर्यंत जोरदार पावसाची शक्यता कमी

■ मुंबई वृत्तसंस्था :

राज्यातील शेतकरी आणि नागरिकांसाठी चिंता वाढवणारी बातमी समोर आली आहे. केरळमध्ये मान्सूनच्या (Monsoon) आगमनाची अधिकृत तारीख भारतीय हवामान विभागाकडून अद्याप जाहीर करण्यात आलेली नसल्याने पावसाची प्रतीक्षा आणखी लांबली आहे. दरम्यान, हवामान विभागाने महाराष्ट्रासह देशातील पुढील दोन आठवड्यांचा हवामान अंदाज जाहीर केला असून, ११ जूनपर्यंत राज्यातील बहुतांश भागांमध्ये पावसाची तीव्रता कमी राहण्याची शक्यता व्यक्त करण्यात आली आहे.

हवामान विभागाच्या अंदाजानुसार, महाराष्ट्रातील किनारपट्टी भाग तसेच राज्याच्या अंतर्गत भागांमध्ये अत्यंत अल्प प्रमाणात पाऊस पडू शकतो. त्यामुळे खरीप हंगामाच्या तयारीत असलेल्या

शेतकऱ्यांची चिंता वाढली आहे. विशेष म्हणजे, मुंबईत मान्सून दाखल होण्याची सरासरी तारीख ११ जून मानली जाते. मात्र, यंदा मान्सूनच्या प्रगतीचा वेग मंदावल्याचे चित्र दिसत आहे.

महाराष्ट्रात कुठे आणि कधी पडणार पाऊस ?

च्या ताऱ्या अंदाजानुसार, महाराष्ट्रातील कोकण किनारपट्टी आणि उत्तर मध्य महाराष्ट्रात ४ जूनपर्यंत काही ठिकाणी दररोज सुमारे १० मिलीमीटर इतका तुरळक पाऊस पडण्याची शक्यता आहे. त्यानंतर ४ जून ते ११ जून या कालावधीत किनारपट्टी भागात पावसाचा जोर काही प्रमाणात वाढू शकतो. याच काळात मध्य महाराष्ट्र, मराठवाडा आणि विदर्भातील काही भागांमध्येही पावसाची व्याप्ती वाढण्याचा अंदाज हवामान विभागाने वर्तवला आहे. त्यामुळे जूनच्या दुसऱ्या आठवड्यापासून राज्यात मान्सून सक्रिय होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे.

कोकण, गोवा आणि मराठवाड्यात मेघगर्जेसह पावसाचा अंदाज

■ हवामान विभागाच्या माहितीनुसार, ३१ मे ते ३ जून दरम्यान कोकण, गोवा, मध्य महाराष्ट्र आणि मराठवाड्यात काही ठिकाणी मेघगर्जेसह विजांचा कडकडाट होऊ शकतो. या काळात वातावरणात मोठे बदल होण्याची शक्यता असून, काही भागांत वादळी वाऱ्यासह हलका ते मध्यम स्वरूपाचा पाऊस पडू शकतो. त्यानंतरच्या आठवड्यात मान्सूनचे वारे दक्षिण भारतातील काही भागांमध्ये पुढे सरकण्याची शक्यता आहे.

देशातील १५ राज्यांमध्ये पावसाचा आणि वादळी वाऱ्यांचा अलर्ट दरम्यान, हवामान विभागाने शुक्रवार, २९ मे रोजी देशातील १५ राज्यांसाठी मुसळधार पाऊस आणि विजांच्या कडकडाटाचा इशारा जारी केला आहे. उत्तर प्रदेश, बिहार, दिल्लीसह अनेक राज्यांमध्ये ताशी ९० किलोमीटर वेगाने वादळी वारे वाहण्याची शक्यता व्यक्त करण्यात आली आहे.

पुणे पोलिसांचा मोठा निर्णय! रात्री 10 नंतर फूड स्टॉल्स, खाऊगल्ल्या बंद

पुणे : पुण्यातील प्रसिद्ध खाऊगल्ल्यांवर आता रात्री १० वाजताच शटर डाउन (Shut Down) होणार आहे. शहरातील वाढती गर्दी, वाहतूक कोंडी आणि कायदा-सुव्यवस्थेचा प्रश्न लक्षात घेत पुणे पोलिसांनी हा महत्त्वाचा निर्णय घेतला आहे. पोलीस आयुक्त अमितेश कुमार यांनी शहरातील सर्व खाऊगल्ल्या, पथारी व्यवसाय, फूड स्टॉल्स आणि फुटपाथवरील आउटडोअर डायनिंग रात्री १० वाजेपर्यंतच सुरू ठेवण्याचे आदेश दिले आहेत. त्यामुळे पुण्यातील विद्यार्थी (Students), रात्री उशिरा काम करणारे कर्मचारी आणि छोट्या व्यावसायिकांमध्ये मोठी चिंता निर्माण झाली आहे. पुणे पोलिसांनी सलग दोन दिवस शहरातील परिस्थितीचा आढावा घेतल्यानंतर हा निर्णय घेतल्याची माहिती समोर आली आहे. अनेक खाऊगल्ल्या मध्यरात्रीपर्यंत सुरू राहत असल्याने तिथे मोठ्या प्रमाणात गर्दी होत होती. यामुळे वाहतूक कोंडी, गोंधळ आणि सार्वजनिक शांततेवर परिणाम होत असल्याचे पोलिसांचे म्हणणे आहे. या पार्श्वभूमीवर रात्री १० नंतर पोलिसांची गस्त वाढवण्यात आली असून, व्हॅनद्वारे (van) स्टॉल्स (Stalls) बंद करण्याच्या सूचना दिल्या जात आहेत.

परळी वैजनाथ येथे स्वातंत्र्यवीर सावरकर जयंती उत्साहात साजरी; सावरकर प्रेमींची मोठी उपस्थिती

स्वा. सावरकर उद्यानाचे काम लवकरच मार्गी लावणार : नगराध्यक्षा पद्मश्री बाजीराव धर्माधिकारी

■ परळी वैजनाथ (प्रतिनिधी)

येथील औद्योगिक वसाहती समोरील स्वा. सावरकर चौकात स्वातंत्र्यवीर विनायक दामोदर सावरकर यांची जयंती अत्यंत उत्साहात साजरी करण्यात आली. या वेळी मोठ्या संख्येने सावरकर प्रेमी उपस्थित होते. परळी वैजनाथ शहरातील स्वा. सावरकर उद्यानाचे काम लवकरच मार्गी लावणार असल्याची ग्वाही नगराध्यक्षा सौ. पद्मश्रीताई बाजीराव धर्माधिकारी यांनी दिली. स्वा. सावरकर चौकात आयोजित स्वातंत्र्यवीर विनायक दामोदर सावरकर जयंती कार्यक्रमाला परळीच्या नगराध्यक्षा सौ. पद्मश्रीताई बाजीराव धर्माधिकारी यांची प्रमुख उपस्थिती होती. त्यांच्या हस्ते स्वातंत्र्यवीर सावरकरांच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. यावेळी बोलताना नगराध्यक्षा सौ. पद्मश्रीताई धर्माधिकारी यांनी सावरकरांच्या अष्टपैलू व्यक्तित्वावर आणि त्यांच्या देशप्रेमावर प्रकाश टाकला. सावरकरांचे विचार अखंड भारतासाठी आणि तरुण पिढीसाठी सदैव प्रेरणादायी राहतील, असे त्यांनी आपल्या भाषणात नमूद केले. तसेच परळी वैजनाथ येथील स्वा. सावरकर उद्यानाचे काम लवकरच मार्गी लावणार असल्याचेही त्यांनी सांगितले. कार्यक्रमास शहरातील बालकांपासून ते वृद्धांपर्यंत सर्वच स्तरांतील सावरकर प्रेमींची लाभलेली लक्षणीय उपस्थिती होती. उपस्थितांनी दिलेल्या 'स्वातंत्र्यवीर सावरकरांचा विजय असो' आणि 'वंदे मातरम' च्या घोषणांनी संपूर्ण परिसर दुमदुमून गेला होता. याप्रसंगी शहरातील अनेक सामाजिक, राजकीय आणि सांस्कृतिक क्षेत्रातील मान्यवर, पदाधिकारी आणि नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



मौल्यवान जीवनापेक्षा शरीर पोषणान्या व्यसनाधीनतेला महत्त्व?

(जागतिक तंबाखू विरोधी दिन विशेष ३१ मे २०२६)

तंबाखू हे आपल्या आजूबाजूला सहज उपलब्ध असलेले विष आहे. त्याच्या संध्यातेबद्दल, त्यामुळे होऊ शकणाऱ्या जीवघेण्या आजारांबद्दल आणि धोक्यांबद्दल आपणा सर्वांनाच चांगली जाणीव आहे. आपण टीव्ही, वर्तमानपत्रे आणि सोशल मीडियावर तंबाखूविषयी जनजागृतीच्या जाहिराती पाहतो. निरक्षरांपासून ते उच्चशिक्षितांपर्यंत, सर्व वयोगटातील लोकांना त्याच्या दुष्परिणामांची साधारणपणे जाणीव आहे, पण ते, ही गोष्ट गांभीर्याने घेत नाहीत. हीच आपल्या समाजासमोरील सर्वात मोठी समस्या आहे. अगदी लहान शाळकरी मुलेही आपल्या डोळ्यांदेखत तंबाखू खातांना दिसतात. चौकात, पानटपरी वर प्रतिष्ठित घराण्यातील मुली आणि नामांकित शाळांमधील विद्यार्थीदेखील सिगारेट ओढताना दिसतात. मोठ्या शहरात तर फॅशनच्या नावाखाली सर्रास उधडपणे व्यसन करतात. गावांमध्ये आणि शहरांमध्येही तंबाखू वापरणाऱ्यांची संख्या खूप जास्त आहे. तंबाखू आणि सिगारेटच्या पाकिटांवर धोक्याच्या सूचना दिलेल्या असतात, त्या वाचून आणि होणाऱ्या जीवघेण्या आजारांची चित्रे कशी समजून घ्यायची हे ही सर्वांना माहीत असते, पण त्या माहितीकडे गांभीर्याने पाहिले जात नाही. या वर्षी जागतिक तंबाखू विरोधी दिन २०२६ ची संकल्पना "आकर्षणाचा पर्दाफाश - निकोटीन आणि तंबाखूच्या व्यसनाशी लढा" ही आहे.

लोकांनी व्यसनाबद्दल असे गैरसमज निर्माण केले आहेत की, जणू त्यांचे आयुष्य त्यासाठी समर्पित आहे. काही



म्हणतात की तंबाखूमुळे त्यांची पचनक्रिया सुधारते, काही म्हणतात की तंबाखूमुळे त्यांना चांगली झोप लागते, काही म्हणतात की तंबाखू ओढल्याने त्यांना कामावर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते. ते तंबाखू ओढायला सुरुवात करतात आणि मग त्याचे व्यसनात रूपांतर करतात. हळूहळू, तंबाखू शरीराला कमजोर करू लागतो, त्याचे अवयव पोखरतो आणि त्यांना महागड्या, असाध्य रोगांच्या उंबरठ्यावर आणून ठेवतो. आपण आपली सगळी संपत्ती खर्च केली तरी, मृत्यूला जीवनात बदलू शकत नाही. मग आपले व्यसन भागवण्यासाठी आपण हे मौल्यवान आयुष्य जीवघेण्या आजारांना का बळी देतो? इतरांना देखाव्याच्या इच्छेपोटी आणि पालकांच्या नियंत्रणाच्या अभावातून किशोरवयीन आणि तरुण पिढी तंबाखू, सिगारेट आणि हुक्या ओढायला सुरुवात करते. आधुनिकतेच्या या भ्रमात, शहरांमध्ये हुक्या पार्लरचे एक नवीन साम्राज्य फोफावत आहे, जे तस्मांच्या व्यसनाला खतपाणी घालत आहे.

तंबाखूचे सेवन विविध प्रकारे केले जाते, जसे : बिडी, सिगारेट, हाताने गुंडाळलेली सिगारेट, पाईप, सिगा, हुक्या, पाण्याचा पाइप, चुट्टा, धुमटी आणि चिल्लम. शिवाय, तंबाखू-आधारित पान, खैनी, गुटखा, खर्रा आणि तंबाखू पान मसाला देखील वापरला जातो. मिश्री, गुळ, बच्चर, गुडाखू इत्यादी तंबाखूजन्य पदार्थ दातांना आणि हिड्ड्यांना लावले जातात आणि नस्य हुंगले जाते. भारतात तंबाखूच्या सेवनामुळे दररोज



अंदाजे ३,५०० मृत्यू होतात. भारतात १५ वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाचे २६.७ कोटी लोक तंबाखूचे सेवन करतात. २०११ मध्ये, ३५ ते ६९ वयोगटातील लोकांसाठी तंबाखू सेवनाचा आर्थिक खर्च १,०४,५०० कोटी रुपये होता.

जेव्हा एखादी व्यक्ती स्वतः धूम्रपान करत नाही, परंतु दुसऱ्याद्वारे केलेल्या धूम्रपानाच्या धुराच्या संपर्कात येते आणि ऑक्सिजनसह तो धूर शरीरात श्वासावाटे आत घेते, तेव्हा ती व्यक्ती 'सेकंड-हँड स्मोकर' असते. आपल्या घरात किंवा घराच्या आसपास कोणीही धूम्रपान करत असल्याचे आपण अनेकदा पाहतो, ज्याचा धूर संपूर्ण घरात पसरतो आणि घरातील इतर सदस्यही त्या धुराचे बळी ठरतात. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार, जे तंबाखूचे सेवन सोडत नाहीत, त्यांपैकी निम्म्याहून अधिक लोकांचा मृत्यू तंबाखूमुळे होतो. तंबाखूमुळे दरवर्षी ७० लाखांहून अधिक लोकांचा मृत्यू होतो; यापैकी, अंदाजे १६ लाख लोकांचा मृत्यू अप्रत्यक्ष धूम्रपानाच्या संपर्कांमुळे होतो. तंबाखूशी संबंधित आजारांमुळे अपंगत्व आणि दीर्घकाळ चालणारी, वेदनादायी आजाराही होतात.

देशात दरवर्षी तंबाखूमुळे ३३.५ लाखांहून अधिक अकाली मृत्यू होतात, ज्यामध्ये धूम्रपान आणि अप्रत्यक्ष धूम्रपानांमुळे होणाऱ्या अंदाजे १२ लाख मृत्यूंचा समावेश आहे. धूरविरहित तंबाखूमुळे निर्माण होणाऱ्या जागतिक आरोग्य भारापैकी ७० टक्के भार भारताचा आहे. धूरविरहित तंबाखूच्या सेवनामुळे

दरवर्षी २,३०,००० हून अधिक भारतीयांचा मृत्यू होतो. भारतातील तोंडाच्या कर्करोगाची जवळपास ९० टक्के प्रकरणे धूरविरहित तंबाखूच्या सेवनामुळे होतात. बिडी आणि सिगारेट ओढणारे लोक धूम्रपान न करणाऱ्यांपेक्षा ६ ते १० वर्षे लवकर मरतात. भारतातील कर्करोगाच्या एकूण प्रकरणांपैकी २७ टक्के प्रकरणे तंबाखूच्या वापरामुळे होतात. तंबाखू हा कर्करोग, हृदयरोग, मधुमेह, फुफ्फुसांचे जुनाट आजार, पक्षाघात, वंध्यत्व, अंधत्व, क्षयरोग, तोंडाचा आजार आणि इतर अनेक आजारांसाठी एक अत्यंत धोकादायक घटक आहे. पुरुषांमध्ये ५० टक्के आणि महिलांमध्ये २० टक्के कर्करोगाची प्रकरणे तंबाखूमुळे होतात. तंबाखूमुळे भारतीय अर्थव्यवस्थेला दरवर्षी अंदाजे १७३.४ अब्ज इतका फटका बसतो, जो देशाच्या सकल राष्ट्रीय उत्पादनाच्या जोडीपैकी १ टक्क्या पेक्षा जास्त आहे.

भारत सरकारच्या वाणिज्य आणि उद्योग मंत्रालयाअंतर्गत तंबाखू मंडळाची स्थापना करण्यात आली आहे. देशातील तंबाखू उद्योगाचा नियोजित विकास सुनिश्चित करणे, हा तंबाखू मंडळ अधिनियम, १९७५ चा उद्देश आहे. त्याच सरकारी वेबसाइटवरून मिळालेल्या माहितीनुसार, २०२३-२४ या वर्षात भारतीय तंबाखू निर्यातीचे मूल्य १२,००५.८९ कोटी रुपयांवर पोहोचले. मिळालेल्या माहितीनुसार, गेल्या पाच वर्षात तंबाखू उत्पादक शेतकऱ्यांचे उत्पन्न दुप्पट झाले आहे. तंबाखू उद्योग २०२४-२०२५ मध्ये ४६ दशलक्ष लोकांना प्रत्यक्ष आणि

अप्रत्यक्ष रोजगार मिळाले, तसेच निर्यातीतून १६,७२८.०२ कोटींचा महसूल मिळवले. भारतीय तंबाखूची १२७ देशांमध्ये निर्यातही केली जाते. भारत हा तंबाखूचा दुसरा सर्वात मोठा ग्राहक आणि उत्पादक देश आहे. भारतीय तंबाखू उद्योगाचे मूल्य १.१६ लाख कोटी रुपयांपेक्षा जास्त आहे, एकट्या सरकारलाच दरवर्षी तंबाखू उत्पादनावरून कराच्या स्वरूपात ७६,००० कोटी रुपयांपेक्षा जास्त कमाई होते. 'निकोटिन अँड टोबॅको रिसर्च' या नियतकालिकात प्रकाशित झालेल्या एका शोधनिबंधानुसार, तंबाखूजन्य पदार्थावर उत्पादन शुल्क म्हणून गोळा होणाऱ्या प्रत्येक १०० मागे, तंबाखू सेवनामुळे समाजावर ६१६ चा आर्थिक भार पडतो. यावरून हे सिद्ध होते की तंबाखूचा वापर हा राष्ट्रीय तिजोरीवर एक मोठा आर्थिक भार आहे.

तंबाखू किंवा इतर कोणतेही व्यसन सोडण्यासाठी सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपली स्वतःची इच्छाशक्ती. जर आपण दृढनिश्चयी असू, तर आपल्याला पाठिंबा देण्यासाठी अनेक लोक आणि संस्था सेवेत उपलब्ध असतात. तंबाखू सोडल्याने खर्चिक आजार आणि वेदनादायी अकाली मृत्यू टाळता येतात. निर्व्यसनेतून आपल्या शरीरातील अवयव अधिक कार्यक्षमतेने कार्य करू शकतात आणि गंभीर आजारांचा धोका कमी होतो. आरोग्यसेवेवरील खर्च कमी केल्याने, आपण आयुष्यातील इतर महत्त्वाच्या खर्चासाठी अधिक पैसे वाचवतो. तंबाखू सोडणे हे आपल्या मुलांसाठी, कुटुंबासाठी आणि समाजासाठी एक आदर्श निर्माण करते. तंबाखूचे व्यसन सोडण्यासाठी सरकारकडून सुविधाही उपलब्ध आहेत. देशातील विविध राज्यांसाठी तज्ञ समुपदेशकांद्वारे सर्व भाषांमध्ये दूरध्वनी मार्गदर्शन आणि समुपदेशन (टोल-फ्री १८०० ११ २३५६) प्रदान केले जाते. मोबाईलवर (क्रमांक ०११ २२९०१७०२) टेक्स्ट मेसेजद्वारे देखील समुपदेशन दिले जाते. व्यसनमुक्ती समुपदेशन केंद्रे जिल्हा स्तरावर उपलब्ध आहेत. तंबाखू व्यसनमुक्ती केंद्र किंवा जिल्हा तंबाखू नियंत्रण केंद्र लोकांना त्यांचे व्यसन सोडण्यास मदत करण्यासाठी मोफत वैद्यकीय समुपदेशन, वर्तणूक थेरेपी आणि औषधोपचार पुरवते. आपण शहरभरातील अनेक स्थानिक विशेष वैद्यकीय सुविधा, सामुदायिक व्यसनमुक्ती केंद्रे आणि स्वयंसेवी संस्थांमध्ये उपचार घेऊ शकतो. जीवनाचे मूल्य ओळखा, स्वतःची आणि आपल्या प्रियजनांची काळजी घ्या आणि आजच तंबाखू सोडा.

■ लेखक - डॉ. प्रितम भि. गोडाम
मोबाईल आणि व्हॉट्सअप
क्रमांक - ०८२३७४ १७०४१
prit00786@gmail.com

लग्नानंतर कौटुंबिक जबाबदाऱ्या सांभाळत खाकी वर्दीचे स्वप्न साकार!

अस्यलांबा गावची लेक ऋतुजा ढाकणे हिची मुंबई पोलीस दलात निवड

ऋतुजा यांच्या संयमाचा, शांततेचा, कष्टाचा आणि मैदानात गाळलेल्या एक-एक घामाच्या थेंबाचा विजय झाला आहे.

जर ऋतुजा लग्नानंतर सर्व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या पार पाडून अंगावर खाकी आणि खांद्यावर गुलाल चढवू शकते, तर इतर मुली का नाही?

परळी वैजनाथ प्रतिनिधी

"जिद, चिकाटी आणि अखंड परिश्रमाचे मूर्तिमंत उदाहरण..." असे ज्या प्रवासाचे वर्णन करता येईल, असाच एक प्रेरणादायी प्रवास बौद्ध जिल्ह्यातील आस्करलांबा गावच्या कऱ्येने करून दाखवला आहे. कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, लग्नानंतरची कर्तव्ये आणि आर्थिक-मानसिक संकटांवर मात करत ऋतुजा प्रभाकर ढाकणे (बडे) हिची मुंबई पोलीस दलात दिमाखात निवड झाली आहे. या यशासह ती अस्वलंबा गावातील पहिली महिला पोलीस ठरली असून, तिच्या या यशाबद्दल सर्व स्तरांतून कौटुंबिकांचा वर्षाव होत आहे.

लग्नानंतर स्वप्नांची पानं गळू दिली नाहीत!

अनेकदा लग्नानंतर कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांमुळे महिलांची स्वप्ने अर्धवट राहतात किंवा 'स्वप्नांची पानं गळून पडतात' अशी परिस्थिती निर्माण होते. मात्र, ऋतुजाने या विचारसरणीला आपल्या कर्तृत्वाने आणि अथंग कष्टाने थेट छेद दिला. लग्नानंतर कौटुंबिक जबाबदाऱ्या पार पाडताना तिने खाकी वर्दी परिधान करण्याचे आपले स्वप्न कधीही संपू दिले नाही उलट अधिक ताकतीने आणि जिद्दीने तिने आपल्या स्वप्नांचा पाठलाग केला.

पाठीवर संसाराचे ओझे, पायात कष्टाचे पाणी!

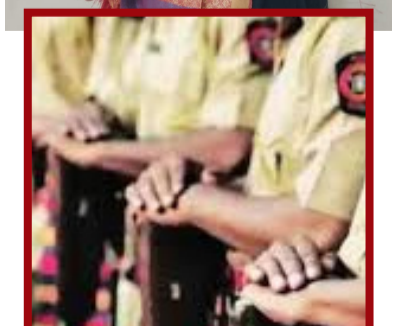
ऋतुजाने हा प्रवास करत दिसतो तितका सोपा नक्कीच नव्हता. तिच्या या खडतर दिनक्रमाची सुरुवात पहाटेपासूनच व्हायची सकाळी ६ वाजता प्राण्ड पहाटे उठून आधी मुलाचा शाळेचा डबा तयार करणे आणि घरचा स्वयंपाक आवरून ठीक ६ वाजता ती मैदानावर हजर असायची. मैदानात पायारल्या कष्टाचे पाणी होईपर्यंत घाम गाळणे आणि शारीरिक चाचणीसाठी स्वतःला संज करणे. थकलेल्या शरीराने अभ्यास: प्रांडेवरून घरी परतल्यानंतर घरातील सर्व कामे उरकणे, मुलाचे आवरणे आणि त्यानंतर शरीर पूर्णपणे थकलेले असतानाही जिद्दीने अभ्यासाला बसणे.

कितीही मोठ्या अडचणी आल्या, मग त्या आर्थिक असोत की मानसिक, ऋतुजाने कधीच त्याचा गाजावाजा केला नाही. प्रत्येक संकटावर शांतपणे मात

करायची आणि पूर्ण आक्रमकतेने मैदानात उतरायचे, हा तिच्या मनाचा पक्का निर्धार होता. आज तिच्या याच संयमाचा, शांततेचा, कष्टाचा आणि मैदानात गाळलेल्या एक-एक घामाच्या थेंबाचा विजय झाला आहे.

महाराष्ट्रातील रणारणिणींना प्रेरणा देणारा प्रवास

ऋतुजाने हा संघर्षमयी आणि विजयी प्रवास महाराष्ट्रातील इतर सर्व मुलींसाठी आणि विशेषतः गृहिणींसाठी एक मोठा संदेश देतो. परिस्थिती कशीही असो, जर मनाची पक्का निर्धार असेल तर नशांबसुद्धा तुम्हाला तुमचा हक्क मिळवून देण्यापासून रोखू शकत नाही. जर ऋतुजा लग्नानंतर सर्व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या पार पाडून अंगावर खाकी आणि खांद्यावर गुलाल चढवू शकते, तर इतर मुली का नाही? ऋतुजा प्रभाकर ढाकणे (बडे) हिच्या या दैवियमान यशाबद्दल आणि मुंबई पोलीस दलातील निवडीबद्दल तिचे सर्वत्र अभिनंदन होत असून पुढील वाटचालीस 'अतुल्य महाराष्ट्र न्यूज' कडून खूप खूप शुभेच्छा!



अंबाजोगाई (प्रतिनिधी)

येथील नवकेशर डान्स एण्ड ड्रामा अर्कडमीच्या ८ विद्यार्थ्यांनी नुकत्याच पुणे येथे अखिल भारतीय सांस्कृतिक संघ पुणे आणि युनेस्को आयोजित राष्ट्रीय पातळीवरील नृत्य स्पर्धेत पारितोषिक पटकावले. आणि नृत्य क्षेत्रात अंबाजोगाईचे नांव पुन्हा एकदा उज्वळ केले. अंदमान निकोबार येथे नोव्हेंबर २०२६ महिन्यात होणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय नृत्य स्पर्धेसाठी नवकेशर डान्स एण्ड ड्रामा अर्कडमी, अंबाजोगाईच्या ६ जणांची निवड झाली आहे.

अखिल भारतीय सांस्कृतिक संघ पुणे आणि युनेस्को यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पातळीवरील नृत्य स्पर्धेचे आयोजन नुकतेच २१ ते २४ मे २०२६ दरम्यान पुणे येथे करण्यात आले होते. राष्ट्रीय पातळीवरील या नृत्य स्पर्धेत नवकेशर डान्स एण्ड ड्रामा अर्कडमी, अंबाजोगाईच्या एकूण ८ विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला होता. त्यापैकी ६ जणांनी घवघवीत यशा संपादन केले. व पारितोषिके पटकावली. यात १) प्रणिल समुरे (प्रथम), २) रूपाली लोंढे (प्रथम), ३) आर्यन नांदुरे (प्रथम), ४) वंशिका मुंडे (द्वितीय), ५) श्रावणी साखरे (द्वितीय), ६) अद्या मोमले (चेअरमन अर्वाई) या सहा स्पर्धक विद्यार्थ्यांचा समावेश आहे. स्पर्धात यश प्राप्त केलेल्या नवकेशरच्या विजेत्या स्पर्धक विद्यार्थ्यांचे सर्वस्तरांतून कौतुक होत आहे. याबाबत आमच्या प्रतिनिधींशी बोलताना नवकेशर डान्स एण्ड ड्रामा अर्कडमीचे प्रमुख भिमाशंकर शिंदे यांनी सांगितले की, नुकत्याच पुणे येथे झालेल्या व अखिल भारतीय सांस्कृतिक संघ पुणे आणि युनेस्को यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय पातळीवरील नृत्य स्पर्धेचे आयोजन नुकतेच २१ ते २४ मे २०२६ दरम्यान पुणे येथे करण्यात आले होते. या स्पर्धेत देशभरातून स्पर्धक सहभागी झाले होते. या स्पर्धेतील विजेत्या स्पर्धकांची अंदमान निकोबार येथे नोव्हेंबर २०२६ महिन्यात होणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय नृत्य स्पर्धेसाठी नवकेशर डान्स एण्ड ड्रामा अर्कडमी, अंबाजोगाईच्या ६ जणांची निवड झाली आहे. काही महिन्यांपूर्वी थायलंड येथील आंतरराष्ट्रीय नृत्य स्पर्धेसाठी नवकेशरचे विद्यार्थी निवडले गेले आहेत. जे स्पर्धक राष्ट्रीय स्पर्धेत विजयी होतात फक्त तेच स्पर्धक विद्यार्थी हे आंतरराष्ट्रीय नृत्य स्पर्धेसाठी पात्र ठरतात. नवकेशर सेवाभावी संस्था अंतर्गत नवकेशर डान्स एण्ड ड्रामा अर्कडमी ही मागील तब्बल १८ वर्षांपासून अधिक काळ संस्थेच्या अध्यक्ष सौ.आरती भिमाशंकर शिंदे (लिंगगावकर) यांच्या सातत्यपूर्ण सहकार्य व मार्गदर्शनानुसार अविचलित सुरू आहे. आता पर्यंत आपल्या अर्कडमी मध्ये तब्बल २३ हजारांहून अधिक विद्यार्थ्यांनी नृत्याचे प्रशिक्षण घेतले आहे.

आज पर्यंत जिल्हास्तरीय, राज्यस्तरीय, राष्ट्रीय व

अखिल भारतीय सांस्कृतिक संघ पुणे आणि युनेस्को आयोजित राष्ट्रीय नृत्य स्पर्धेत नवकेशर डान्स एण्ड ड्रामा अर्कडमीची दमदार कामगिरी अंदमान निकोबार येथे नोव्हेंबर महिन्यात होणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय नृत्य स्पर्धेसाठी अंबाजोगाईच्या ६ जणांची निवड



आंतरराष्ट्रीय नृत्य स्पर्धेत आपल्या विद्यार्थ्यांना सातत्यपूर्ण कामगिरी करीत सहभाग घेतला आहे. आपण विद्यार्थ्यांना नृत्य व नाट्य क्षेत्रात विविध प्रकारच्या संधी उपलब्ध करून देत आहोत. आपल्या अर्कडमीच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना मराठी अल्बम, राज्य नाट्य स्पर्धा, शॉर्ट फिल्म अशा वेगवेगळ्या ठिकाणी संधी मिळवून दिली जाते. आपल्या अर्कडमी मध्ये वय वर्षे ४ पासून पुढील सर्वच वयोगटातील विद्यार्थी नृत्याचे प्रशिक्षण घेत आहेत.

नृत्य शिकल्यामुळे चित्रपट क्षेत्रात, नाट्य क्षेत्रात, मराठी अल्बम अशा विविध क्षेत्रांत अनेक संधी आता सहज उपलब्ध होत आहेत. तसे पहायला गेले. तर नृत्य व त्याचे खूप सारे फायदे आहेत, नृत्यामुळे शारीरिक स्वास्थ्य सांभाळले जाते, मानसिकदृष्ट्या तणावमुक्त जीवन जगाता येते. आपल्या अर्कडमी मध्ये बॉलिवूड, लावणी, वेस्टर्न, सेमी क्लासिकल, हिप हॉप, कॅम्प्यरी व सर्व महाराष्ट्रीय लोकनृत्य प्रकार ही शिकविले जातात.

नवकेशर अर्कडमी सुरू करण्यामागचा मुख्य उद्देश हाच होता की, जे नृत्य विषयक शिक्षण मला अंबाजोगाईत मिळाले नाही. ते येथील विद्यार्थ्यांना सहजपणे मिळावे.

ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना नृत्य क्षेत्रात आपले करियर करता यावे. अंबाजोगाई ही कलावंतांची खाण म्हणून ओळखली जाते. पण, या कलावंतांना योग्य मार्गदर्शन मिळावे व योग्य संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी या अर्कडमीची आमच्याकडून सुरुवात करण्यात आली. महिलांची सुद्धा स्वतंत्र बॅच घेतली जाते. लवकरच आपण आपल्या अर्कडमीच्या माध्यमातून आई थोरोश्वरी देवीची महिमा सांगणारी मराठी अल्बम व शॉर्ट फिल्मची निर्मिती करणार आहोत. अंबाजोगाई मधील नवकेशर ही पहिली वेस्टर्न डान्स अर्कडमी आहे.

अर्कडमी सुरू केली तेव्हा अंबाजोगाईकरांनी आमच्यावर प्रेम व्यक्त करीत, विश्वास ठेवून भरभरून प्रतिसाद दिला आहे. पुढील काळात ही नृत्य, सांस्कृतिक, नाट्य या क्षेत्रात अंबाजोगाईकरांच्या ऋणातून उतराई होण्यासाठी ग्रामीण भागातील नव्यातिमांना नवकेशरच्या माध्यमातून एक दजेंदार व सशक्त व्यासपीठ उपलब्ध करून देण्याचा आर्थासक मनोदय नवकेशर डान्स एण्ड ड्रामा अर्कडमीचे प्रमुख भिमाशंकर शिंदे यांनी आमच्या प्रतिनिधींशी बोलताना व्यक्त केला.

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 जाणीवपूर्वक दोन वेळा फळे देण्यात आली होती. त्यात गाजर, किंबी फुट, सफरचंद आणि संत्र्याचा प्रामुख्याने समावेश करण्यात आला होता. आता या तीन गटांचे मानसशास्त्रीय वर्तन तपासण्यात आले. तेव्हा तिसऱ्या गटाले 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

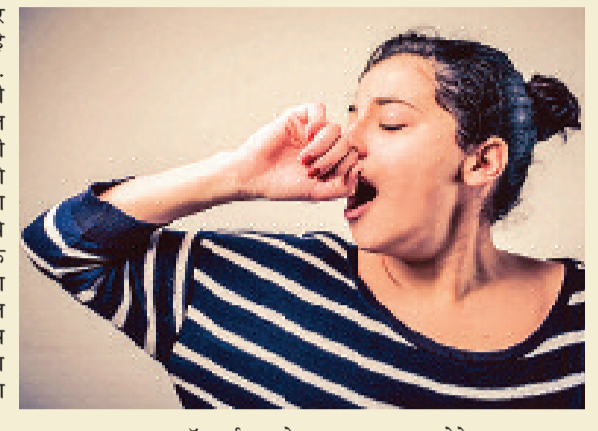
फळांच्या आणि भाज्यांच्या उपयोगाबाबत आजवर बरेच काही सांगण्यात आले आहे. पण आता फळांच्या आणि भाज्यांच्या एक फार मोठा फायदा समोर आला असून नैराश्यासारख्या मानसिक आजारावर फळांचे सेवन उपयुक्त ठरते असे आढळून आले आहे. शारीरिक व्याधीवर फळे गुणकारी ठरतात हे माहित होते पण त्यांच्या मानसिक व्याधीवरही गुण येतो हे 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. ऑस्ट्रेलिया 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 खावल्या गतल्या 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 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 जांघेत आतड्याची अतिरिक्त वाढ होणारा हार्निया सर्वसाधारणपणे सर्वांच्या ऐकित असतो. ही परिस्थिती सर्वसाधारणपणे धोकादायक नसते. परंतु, त्याकडे लक्ष देण्याची म्हणजे औषधोपचाराची गरज असतेच. काही वेळा दुर्लक्ष झाल्यावर हार्निया जीवावर बसू शकतो. 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 टाळण्यासाठीच्या उपायांविषयी..

- बर्फाचे तुकडे फडक्यात बांधून सूज आलेल्या आणि दुखत्या 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 दुखत्या भागावर शोक द्या. थंडाव्यानंतर गरम पाण्याचा

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 स्नायूमधून बाहेर येते. मजबूत व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींना (क्वचितच होतो) वयानुसार स्नायू शिथिल झाल्याने हार्नियाचा त्रास होऊ शकतो.

धोका कोणाला? हार्निया 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 उद्धवण्याची शक्यता असते. तसेच ज यां च या क डे अनुशासिकात असेल

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 स्नायूमधून बाहेर येते. मजबूत व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींना (क्वचितच होतो) वयानुसार स्नायू शिथिल झाल्याने हार्नियाचा त्रास होऊ शकतो.

धोका कोणाला? हार्निया 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 उद्धवण्याची शक्यता असते. तसेच ज यां च या क डे अनुशासिकात असेल

काळजी दंत शस्त्रक्रियेनंतरची..



शोक 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 चावापल कटीण 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 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.
- खाल्यानंतर खळखळून चूळ भरा. दात काढलेल्या ठिकाणी अन्नकण अडकणार नाहीत याची काळजी घ्या.

लहानांची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवा



झिंक झिंक मुलांमधील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवत सामान्य सर्दी, अतिसार व श्वसनविषयक आजार कमी करण्यामध्ये मदत करते. ते जखम लवकर भरून निघण्यामध्येदेखील मदत करते आणि यामध्ये अॅण्टिऑक्सिडंट गुणधर्म आहेत, जे आपल्या शरीरातील पेशी व ऊतींचे मुक्त दूषित कणामुळे होणारे नुकसान कमी करते. मुलांमध्ये झिंकचा अभाव असेल तर त्यांना संसर्ग होण्याचा अधिक धोका असतो. आहारातून पुरेसा प्रमाण झिंकचे सेवन झाले नाही

तर पांढ-या रक्तपेशी व फ्लेटलेट्सच्या संख्या कमी होऊ शकतात. भोपळ्याच्या बिया, कलिंगडच्या बिया, सूर्यफुलाच्या 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 रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गाचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-क सर्दीचा कालावधी व तीव्रता कमी करण्यामध्ये मदत करते आणि श्वसनमार्गातील संसर्गावर (आरटीआय) नियंत्रण ठेवते. ते हाडे व स्नायूमध्ये 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, किंबी, लिंबू, मोसंबी, संत्री, चिंच, पपई, केरी, पपनस, मुळा, राजजि-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.



रात्री झोपण्याआधी गूळ खा



गूळ खाल्ल्याने शरीरात 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 लागोपाट 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.

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 आजारकडे 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, पोर्टीशियम, मॅग्नेशियम यासारखे तत्त्व मेंदूला संतुलित करून तणाव दूर करतात. तुळशीची 10-12 पाने मधात मिसळून खाल्ल्यास ब्लड प्रेशराला साम्येवर 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 मिळे.

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, स्ट्रॉग 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.



दैनिक

अतुल्य महाराष्ट्र

• बीड, शुक्रवार २९ मे २०२६

Last page

आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या जन्मदिनानिमित्त

२९ ला इंदोरीकर महाराज यांचे किर्तन तर ३० ला विविध समाज उपयोगी कार्यक्रम

लातूर | प्रतिनिधी

लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदारसंघाचे आमदार तथा भाजपाचे नेते श्री. रमेशअप्पा कराड यांच्या जन्मदिनानिमित्त २९ मे २०२६ रोजी इंदोरीकर महाराज यांचे किर्तन होणार असून ३० मे जन्मदिनी अभिष्टचिंतन सोहळा व इतर सामाजिक उपक्रमांचे आयोजन भाजपा कार्यकर्त्यांसह मित्रपरिवाराच्या वतीने करण्यात आले आहे.

भाजपा नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांचा ३० मे जन्मदिवस दरवर्षी मोठ्या उत्साहात आणि विविध कामाच्या माध्यमातून साजरा केला जातो. याहीवर्षी मतदार संघातील भाजपा कार्यकर्त्यांच्या आणि मित्र परिवाराच्या वतीने सर्वत्र विविध कार्यक्रमांचे नियोजन करण्यात आले आहे. आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या जन्मदिनाच्या

पूर्व संधेला २९ मे २०२६ शुक्रवार रोजी समाज प्रबोधनकार ह.भ.प. निवृत्ती देशमुख इंदोरीकर महाराज यांचे औसा तालुक्यातील भादा सर्कल मधील मौजे समदर्गा येथे सायं. ७ वाजता किर्तनाचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे.

३० मे जन्मदिनी लातूर ग्रामीण मतदार संघातील विविध गावातील ग्रामदेवतांना सकाळच्या वेळी महापूजा, अभिषेक करून आ. रमेशअप्पा कराड यांच्यासाठी दीर्घ आयुष्याकरिता कार्यकर्त्यांच्या वतीने प्रार्थना केली जाणार आहे. त्याच बरोबर विविध समाज उपयोगी कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे.

भाजपा नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या जन्मदिनानिमित्त अभिष्टचिंतन सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले असल्याची माहिती मित्र परिवाराच्या वतीने देण्यात आली आहे.



सेवानिवृत्त शिक्षक शिवाजी निळे यांचे निधन

परळी (प्रतिनिधी)

जिल्हा परिषद शाळेचे सेवानिवृत्त शिक्षक शिवाजी नामदेवराव निळे यांचे अल्पशा आजाराने सोमवार दि. २५ मे २०२६ रोजी रात्री लातूर येथे उपचार सुरू असताना निधन झाले. मृत्युसमयी ते ६० वर्षांचे होते. इ.चि. संकेत निळे यांचे ते वडील होते. मंगळवारी दि. २६ रोजी सकाळी ११ वाजता सार्वजनिक स्मशानभूमी परळी येथे त्यांच्या पार्थिव देहावर अंत्यसंस्कार करण्यात आले. यावेळी शिक्षक, वकील, पत्रकार, व्यापारी आदी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. निळे



सर यांच्या पश्चात पत्नी, एक मुलगा, एक मुलगी, दोन भाऊ असा परिवार आहे.

काॅ.पिनराई विजयन प्रकरणी माकपचे आज परळीत निदर्शने

परळी / प्रतिनिधी

केरळचे माजी मुख्यमंत्री काॅ.पिनराई विजयन यांच्या निवासस्थानी राजकीय सूड भावनेतून ईडीची कारवाई करण्यात येत असल्याचे मावर्सवादी कम्युनिस्ट पक्षाकडून सांगण्यात येत असून या कारवाईचा निषेध करण्यासाठी शुक्रवार दि. २९ रोजी परळी तहसील कार्यालया समोर माकप च्या वतीने निदर्शने करण्यात येणार आहे.

केरळचे माजी मुख्यमंत्री आणि माकपचे पॉलिट ब्युरो सदस्य काॅ.पिनराई विजयन यांच्या निवासस्थानी टाकलेली धाड ही राजकीय सूडबुद्धीने प्रेरित कारवाई आहे. कारण न्यायालयानी वारंवार स्पष्ट केले आहे की पिनराई विजयन यांचा

एक्सलॉजिव्ह प्रकरणाशी कोणताही संबंध नाही, तरीही त्यांच्या विरोधातील राजकीय छळ मोहीम अखंड सुरू आहे. केरळचे काॅंग्रेसचे नवीन मुख्यमंत्री व्ही. डी. सतीशन यांच्या दिल्लीतील पंतप्रधान मोदी सोबतच्या बैठकीनंतर लगेचच अशी कारवाई होणे गंभीर प्रश्न निर्माण करणारे असून हे राजकीयरीत्या रचलेले नाट्य असल्याचे माकप कडून सांगण्यात येत आहे. सीएमआरएल डायरीत ज्यांची नावे असल्याचे सांगितले जाते, असे अनेक जण आजही राज्य सरकारमध्ये महत्त्वाच्या पदांवर आहेत. मात्र त्यांच्याकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करून केवळ पिनराई विजयन यांनाच सातत्याने लक्ष्य केले जात असल्याने या कारवाईमागील राजकीय सूडबुद्धी अधिक स्पष्ट होते.

कोणत्याही चौकशी प्रक्रियेत अडथळा आणण्याचा आमच्या पक्षाचा कोणताही हेतू नाही. मात्र राजकीय लक्ष्य साधण्यासाठी केंद्र सरकारकडून केंद्रीय यंत्रणांचा उघड गैरवापर सहन केला जाणार नाही. केंद्रीय यंत्रणांचा गैरवापर करून केंद्रात सत्तेत असलेले मोदी सरकार जनतेच्या लोकशाही हक्कांवर हल्ला करत असल्याने मावर्सवादी कम्युनिस्ट पक्षाच्या वतीने शुक्रवार दि. २९ रोजी परळी तहसील कार्यालय समोर सकाळी ११ वा. निदर्शने होणार असून या प्रसंगी सर्व पुरोगामी पक्ष, संघटना यांचे नेते, कार्यकर्ते यांनी उपस्थित रहावे असे आवाहन पक्षाचे तालुका सचिव काॅ. गंगाधर पोतभरे व शाखा सचिव काॅ.किरण सावजी यांनी केले आहे.

पेट्रोल, डिझेल, रॉकेल, गॅस दरवाढ तात्काळ रद्द करा : वसंत मुंडे

मुंबई (प्रतिनिधी)

आर एस एस च्या विचारधारेचे भाजपचे केंद्र व राज्यातील त्रिमूर्ती सरकारच्या चुकीच्या आर्थिक धोरणांमुळे पेट्रोल, डिझेल रॉकेल व घरगुती गॅसच्या दरांमध्ये सातत्याने वाढ होत असून इंधन टंचाई प्रचंड वाढलेली आहे. सर्वसामान्य नागरिक, शेतकरी, कामगार, विद्यार्थी व मध्यमवर्गीय जनतेचे जीवन जगणे अत्यंत कठीण झाले आहे. महाराष्ट्रमध्ये जनतेमध्ये प्रचंड असंतोष निर्माण झाला आहे. अन्यायकारक दरवाढीच्या निषेधार्थत राज्यभर काॅंग्रेस कार्यकर्ते आंदोलन करत आहे. दरवाढ रद्द करण्याचे आदेश केंद्र व राज्य सरकारने तात्काळ काढावेत व सामान्य जनतेला न्याय द्यावा अशी मागणी महाराष्ट्र प्रदेश काॅंग्रेस कमिटी ओबीसी विभागाचे प्रदेश उपाध्यक्ष वसंत मुंडे सुरेश पाटील



खेडे प्रकाश जाधव कुंदा सोनवणे शरद सोनवणे इत्यादी कार्यकर्त्यांनी महाराष्ट्र राज्यचे मुख्य सचिव यांना निवेदनाद्वारे केली आहे.

३० वर्षांपासून असलेले 'पाटबंधारे प्रकल्प मंडळ' कार्यालय परभणीला स्थलांतरित होणार

परळीचा प्रशासकीय दर्जा कमी ?

'बीड पाटबंधारे प्रकल्प मंडळ' कार्यालय परभणीला हलवण्याचा निर्णय; परळीकरांमध्ये नाराजी

परळी - नितीन ढाकणे

परळी शहरातील 'सिंचन भवन' येथे गेल्या तीन दशकांपासून कार्यरत असलेले गोदावरी मराठवाडा पाटबंधारे विकास महामंडळांतर्गत (GMIDC) 'बीड पाटबंधारे प्रकल्प मंडळाचे अधीक्षक अभियंता कार्यालय' आता परभणी येथे स्थलांतरित होणार असल्याचे जवळपास निश्चित झाले आहे. या प्रशासकीय हालचालीमुळे परळी आणि बीड जिल्हातील राजकीय व सामाजिक वर्तुळांत तीव्र पडसाद उमटण्याची शक्यता निर्माण झाली असून, परळीकरांमध्ये मोठी नाराजी व्यक्त होत आहे.

परळी वैजनाथ शहराच्या प्रशासकीय अस्तित्वाला गळती लागल्याची भावना नागरिकांमधून व्यक्त होत आहे. तब्बल तीन दशकांपासून परळीत कार्यरत असलेले 'अधीक्षक अभियंता, बीड

स्थानिक सामाजिक कार्यकर्त्यांच्या मते, गेल्या काही वर्षांत परळीतील अनेक महत्त्वाची कार्यालये बाहेर जात आहेत. त्यामुळे शासकीय कामांसाठी नागरिकांना इतर जिल्ह्यांमध्ये जावे लागत असून, सामान्य लोकांची गैरसोय वाढत आहे. विशेषतः सिंचन आणि पाटबंधारे विभागाशी संबंधित शेतकरी, कंत्राटदार आणि नागरिकांना आता परभणीपर्यंत धाव घ्यावी लागणार असल्याची चर्चा सुरू आहे.

मागील साधारणतः तीन दशकांपासून परळीत सिंचन भवनच्या अद्ययावत इमारतीमध्ये हे अधीक्षक अभियंता कार्यालय सुरू करण्यात आले होते. या कार्यालयांतर्गत बीड, लातूर आणि परभणी जिल्ह्यातील काही भागांमधील जलसिंचन आणि पाटबंधारे प्रकल्पांच्या नियोजनाचा व अंमलबजावणीचा कारभार पाहिला जातो. आवश्यक कर्मचारी वर्ग, पायाभूत सुविधा आणि हक्काची इमारत असतानाही हे कार्यालय परभणीला हलवण्याचा घाट घातला जात असल्याने आश्चर्य व्यक्त होत आहे.

पाटबंधारे प्रकल्प मंडळ' हे महत्त्वाचे कार्यालय आता परळी येथून परभणी येथे स्थलांतरित करण्यात आले आहे. या निर्णयामुळे सामाजिक कार्यकर्त्यांनी संताप व्यक्त केला आहे.

गोदावरी मराठवाडा पाटबंधारे विकास महामंडळाच्या (GMIDC) च्या वतीने २७ मे २०२६ रोजी यासंदर्भातील अधिकृत आदेश काढण्यात आले. महामंडळाचे कार्यकारी संचालक

जयंत गवळी यांनी जारी केलेल्या परिपत्रकानुसार, १ जून २०२६ पासून संबंधित कार्यालयाचे कामकाज नवीन मुख्यालयातून सुरू होणार आहे. महामंडळाच्या आदेशात "एक जिल्हा - एक मंडळ कार्यालय" ही संकल्पना राबवून प्रशासन अधिक कार्यक्षम आणि सुसूत्र करण्याचा उद्देश असल्याचे नमूद करण्यात आले आहे.

मात्र, या निर्णयामुळे परळीतील महत्त्वाचे प्रशासकीय कार्यालय इतरत्र जाणार असल्यामुळे नागरिकांनी याबाबत नाराजी व्यक्त केली आहे. दरम्यान, हा निर्णय केवळ प्रशासकीय बदल नसून परळीच्या विकासावर परिणाम करणारा असल्याची टीकाही होत आहे. आगामी काळात यावर स्थानिक लोकप्रतिनिधी आणि सामाजिक संघटना कोणती भूमिका घेतात, याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

राज्यातील दोनशे नऊ साखर कारखान्यांनी शेतकऱ्यांचे दोन हजार आठशे कोटी रुपये थकवले

मदत नको, फौजदारी गुन्हा दाखल करा : अॅड. अजित देशमुख

बीड (प्रतिनिधी)

शेतकऱ्यांचा ऊस त्यांच्या शेतातून नेल्यानंतर चौदा दिवसात उसाचे संपूर्ण बिल देण्याची तरतूद शुगर केन कंट्रोल अॅक्ट १९६६ मध्ये आहे. मात्र राज्यातील २०९ कारखान्यांनी २०२५/२६ या गाळप वर्षामध्ये गाळप केलेल्या उसाचे २८०० कोटी रुपये शेतकऱ्यांना दिले नसल्याची गंभीर बाब जनआंदोलनाचे विश्वस्त तथा स्वराज्य जनजागृती परिषदेचे अध्यक्ष अॅड. अजित एम. देशमुख यांनी समोर आणली आहे.

याबाबत माहिती देताना अॅड. देशमुख यांनी म्हटले की, राज्यात सन २०२५/२६ या गाळप वर्षामध्ये २०९ कारखान्यांनी शेतकऱ्यांच्या उसाचे गाळप केले. या २०९ कारखान्यांची दैनंदिन गाळप क्षमता नऊ लाख सत्तर हजार आठशे बारा मेट्रिक टन एवढी आहे. तर या हंगामामध्ये या कारखान्यांनी एकूण दहा लाख बत्तीस हजार सातशे दहा मेट्रिक टन उसाचे गाळप केले आहे.

शासनाने गाळप हंगाम सुरू होत असताना कारखान्यांना गाळप परवाना देत असताना त्यात एफ. आर. पी. ची रक्कम मुदतीत दिली जाईल याची हमी घेतलेली असते. त्याचप्रमाणे कायद्यातील तरतूद



देखील याप्रमाणेच आहे. मात्र कारखाने बंद झाल्यानंतर काही महिने लोटले तरी शेतकऱ्यांचे २८०० कोटी रुपये अजूनही दिलेले नाहीत.

याबाबत देशमुख यांनी साखर आयुक्त, महाराष्ट्र राज्य, पुणे यांच्याशी संपर्क साधल्यानंतर ही गंभीर बाब समोर आली आहे. त्यामुळे आता याबाबत देशमुख यांनी राज्यातील एफ.आर.पी. मुदतीत न देणाऱ्या साखर कारखान्यांच्या संचालकांवर गुन्हे दाखल करून विलंब कालावधीची रक्कम शेतकऱ्यांना पंधरा टक्के व्याज असलेल्या देण्याची मागणी केलेली आहे. यावर साखर आयुक्तालय काय निर्णय घेते याकडे शेतकऱ्यांची लक्ष वेधले आहे.

दरम्यान, शेतकऱ्यांमध्ये एकजूट नाही. शेतकरी आपल्या हक्का प्रति भांडत नाही. शेतकऱ्यांसाठी कडे आंदोलनासाठी वेळ नाही. या सर्व बाबी साखर सम्राट यांना माहित आहेत.